

Giovani e donne le principali vittime di ansia e depressione

Pubblicato: Mercoledì 9 Ottobre 2019



Millennials e donne sono il principale pazienti degli psicologi. In occasione della **Giornata Mondiale della Salute Mentale, che si celebra il 10 ottobre**, Guidapsicologi.it traccia una fotografia delle necessità di sostegno psicologico riportare dai professionisti collegati al portale.

DONNE

La maggior parte degli psicologi intervistati afferma che la maggioranza dei propri pazienti è formata da donne (**78%**). Le donne dedicano infatti sempre più spazio alla comprensione di se stesse e alla risoluzione dei problemi in profondità, **non necessariamente per curare un disagio, ma anche per migliorare la propria qualità di vita e il proprio stare.** Una parte importante di esse si rivolge infatti a un professionista per risolvere problemi legati all'affettività e predilige percorsi terapeutici rapidi e mirati, finalizzati ad acquisire gli strumenti necessari per risolvere situazioni specifiche e gestire al meglio circostanze, lavorative o relazionali, in cui spesso ci si sente sopraffare.

Solo nel 22% dei casi gli uomini rappresentano la maggioranza dei pazienti, e si dividono equamente tra coloro che hanno come obiettivo risolvere disturbi dell'ansia e chi invece problemi legati invece alla sfera affettiva.

MILLENNIALS: PREVALE L'ANSIA

I numeri dei millennials meritano un paragrafo a parte. Lo studio realizzato conferma ancora una volta quanto la generazione che va **dai 25 ai 35 anni sia sempre più in balia della pressione sociale e delle difficoltà** derivate dall'impossibilità di raggiungere gli obiettivi a cui si aspira. Da una parte il posto fisso che prima di una certa età è ormai un miraggio, la voglia di avere una famiglia, una casa di

proprietà e delle relazioni stabili, e dall'altra un mondo altamente precario e dove i giovani non si sentono sicuri, tormentati da un modello genitoriale rispetto al quale sono irrimediabilmente indietro e che, per quanto anacronistico, è sempre presente.

Altro dato interessante riguarda il genere: **2 millennials su 3 sono donne**, la maggioranza è femminile, ma con una presenza maschile più forte rispetto alle altre fasce di età.

Riguardo invece alle patologie maggiormente riscontrate tra i millennials dagli psicologi, troviamo al primo posto l'ansia, con il 57,6%, seguita dai problemi legati alla **sfera affettiva** (18%) e dalla **depressione** (9,8%).

Interessanti anche i dati relativi alla durata del percorso terapeutico: il 46% prevede una durata inferiore ai due anni, mentre il 42% riesce a risolvere il proprio problema in meno di un anno.

Quanto dura un percorso terapeutico?

La maggior parte dei percorsi terapeutici ha una durata media **inferiore a un anno**, e diminuisce all'aumentare dell'età dei pazienti. Se nel caso dei millennials il 42% risolve i propri problemi in meno di un anno, il dato aumenta con la generazione X 58,6% e raggiunge infine il 71,4% con la boom generation.

Anche la cadenza media con la quale si realizzano la maggior parte dei percorsi terapeutici segue la stessa tendenza: l'83% dei millennials predilige un appuntamento settimanale, percentuale che si riduce con la generazione X, 62%, fino a raggiungere il 43% della boom generation.

In conclusione, all'aumentare dell'età del paziente, diminuiscono sia la durata del percorso terapeutico che la cadenza degli incontri con lo psicologo.

Supporto di terapia farmacologica. La maggior parte non ne ha bisogno

I professionisti intervistati affermano che tra i propri pazienti la terapia farmacologica non è così diffusa. Sono infatti meno della metà coloro che necessitano accompagnare con medicinali il supporto dello psicologo.

Quest'ultimo dato conferma la teoria per cui chi si affida a uno psicologo, nella maggior parte dei casi desidera intraprendere un percorso terapeutico volto a risolvere i problemi del quotidiano, di gestione dello stress, dell'ansia e della sfera affettiva, con l'obiettivo di vivere meglio e non rimanere continuamente vittima delle stesse situazioni, raggiungendo un livello sempre più alto di conoscenza del sé.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it