



Cos'è la Family Fatigue e perché oltre 1 genitore su 3 segnala un aumento dello stress in estate

- Un'indagine di Unobravo rivela l'aumento di stress vissuto dai genitori nella fase pre-ferie, tra scuola finita e lavoro che non accenna a diminuire.
- A soffrire di più sono le donne (85%), che si fanno carico in misura maggiore della gestione familiare.
- Le difficoltà principali riguardano la conciliazione lavoro-famiglia (73%), i costi di centri estivi e babysitter (67%) e la mancanza di una rete di supporto (40%).

[Link immagini](#)

Milano, 8 luglio 2025 — Con la fine della scuola e l'inizio dell'estate, per molte famiglie italiane inizia un periodo di fatica emotiva e gestionale. [Unobravo](#), servizio di psicologia online e Società Benefit ha condotto una survey¹ interna tra i suoi terapeuti per indagare il fenomeno della "[Family Fatigue](#)", ovvero lo stress vissuto dai genitori nei mesi estivi in cui devono affrontare un nuovo equilibrio tra figli a casa e lavoro ancora in corso.

Secondo i risultati della survey, **più della metà dei terapeuti Unobravo riferisce che i genitori riportano spesso o molto spesso un aumento dello stress durante il periodo estivo (68%)**. Si tratta di un momento di transizione spesso sottovalutato, in cui la gestione quotidiana cambia improvvisamente ritmo, ma gli impegni lavorativi restano invariati. Ovviamente lo stress estivo non colpisce tutti allo stesso modo, e infatti dalla survey emerge che a essere **particolarmente esposti** sono i **genitori lavoratori privi di supporti esterni (62%)**, seguiti dalle **coppie con figli da 0 a 5 anni (40%)** e da **chi ha bambini con bisogni speciali (30%)**. Analizzando poi queste categorie da un punto di vista di genere, i professionisti clinici interpellati indicano che a soffrire maggiormente sono soprattutto le **donne (85%)**, che continuano a farsi carico in misura maggiore della gestione familiare.

Guardando ai **fattori di stress estivo** più frequentemente riportati dai genitori durante il percorso psicologico, troviamo al primo posto la **difficoltà nel conciliare lavoro e famiglia (73%)**. Seguono i **costi elevati per centri estivi o babysitter (67%)** e, ancora, l'**assenza di supporto da parte di familiari o di una rete sociale di riferimento (40%)**.

Questo carico mentale si traduce in un impatto emotivo concreto: i terapeuti di Unobravo riferiscono che gli stati d'animo più frequentemente riportati dai genitori durante l'estate sono **stanchezza mentale (75%)**, **frustrazione (56%)** e **irritabilità (53%)**. Parallelamente, il **72%** degli specialisti osserva un **aumento della preoccupazione riguardo al tempo che i figli trascorrono online**: per alcuni terapeuti questa crescita è molto significativa, per altri leggermente maggiore rispetto ad altri periodi dell'anno, spesso perché il tempo online rappresenta l'unica forma di intrattenimento in assenza di alternative strutturate.

¹ La survey è stata realizzata coinvolgendo un campione di circa 500 terapeuti Unobravo.

In risposta a queste difficoltà, dalla survey emergono anche alcune **strategie che i genitori ritengono utili per gestire meglio lo stress estivo**. Tra le più efficaci, l'**iscrizione dei figli ai centri estivi (62%)** si conferma una soluzione importante, così come il **coinvolgimento attivo del partner o della rete familiare (57%)**, che permette di suddividere i carichi di cura e supporto.

Valeria Fiorenza Perris, psicoterapeuta e Clinical Director di Unobravo, commenta: *“Quello che emerge con chiarezza da questa indagine è che il carico mentale continua a gravare in misura maggiore sulle donne, che spesso si trovano ad affrontare da sole l'organizzazione familiare, soprattutto nei periodi in cui i punti di riferimento, come la scuola e la rete di supporto parentale e/o amicale, vengono meno. Ma è importante ricordare che la 'fatigue' estiva non riguarda solo le madri: anche chi non ha figli vive spesso un senso di sovraccarico emotivo e pratico legato a responsabilità lavorative, sociali o legate alla famiglia d'origine, che aumentano proprio nei mesi in cui ci si aspetterebbe una pausa. Riconoscere la propria fatica è il primo passo per prendersene cura con maggiore consapevolezza”.*

Per il **71%** dei terapeuti Unobravo, il periodo estivo rappresenta quindi un **momento difficile** per il benessere psicologico dei genitori. Sorprende però come questo disagio non si traduca in un aumento significativo delle **richieste di supporto psicologico**: il **44% degli specialisti rileva** infatti **una domanda sostanzialmente stabile nel corso dell'anno**.

Questi dati evidenziano quanto sia fondamentale riconoscere e affrontare le difficoltà legate alla gestione dello stress in un periodo in cui prendersi cura della propria salute mentale può sembrare un ulteriore impegno in una quotidianità già complessa. Diventa quindi essenziale promuovere una maggiore consapevolezza sull'importanza del benessere psicologico e garantire l'accesso a strumenti di supporto flessibili e facilmente fruibili, capaci di accompagnare le famiglie in quei momenti in cui il riposo può sembrare un lusso lontano.

La press room completa di Unobravo è disponibile a [questo link](#).

Unobravo

Nato nel 2019, Unobravo è un'azienda e Società Benefit che offre un servizio di psicologia online. Unobravo si propone come un punto di riferimento affidabile, competente ed empatico nella vita delle persone, per aiutarle nel raggiungimento del benessere psicologico e supportarle nella crescita personale, e lavora ogni giorno per abbattere lo stigma sui temi di salute mentale, normalizzando l'accesso al supporto psicologico attraverso prezzi accessibili e l'attenta selezione di professionisti. Ad oggi conta una équipe di oltre 7.000 psicologi, più di 300.000 pazienti e un core team di oltre 300 persone.

Unobravo S.r.l. Società Benefit, centro sanitario sito in Corso Vercelli 55, 20144, Milano.

Autorizzazione sanitaria: ATS Milano n. I-762/2022. Direttore Sanitario: Dott.ssa Barbara Mantellini iscritta all'albo dei Medici Chirurghi della provincia di Milano, n° 37532.

Ufficio stampa

Theoria PR

Alessia Tondo | alessia.tondo@theoria.it | mob. +39 3284243937

Irene Deserra | irene@theoria.it | mob. +39 338 8729064

Valentina Zona | valentina@theoria.it | mob. +39 346 173 1570

[unobravo@theoria.it](https://unobravo.theoria.it)

External Communications

Unobravo

Miriam Forte | Head of Communications | miriamforte@unobravo.com

Valentina Zotti | Corporate Communications Manager | valentinazotti@unobravo.com

Camilla Tomadini | PR & Communications Manager | camillatomadini@unobravo.com