



Impressioni di Settembre

Una ricerca di **Unobravo** svela
i **risvolti psicologici del rientro**

Il ***rientro a settembre*** non è mai solo una questione di agenda o di impegni da riprendere: ***per molti italiani è un momento delicato, fatto di emozioni contrastanti, pressioni interiori e aspettative sociali.***

Malinconia, ansia, senso di inadeguatezza e confronto con gli altri sono alcune delle sensazioni che emergono in questo periodo, soprattutto tra i più giovani.

Per capire più a fondo come viene vissuta questa fase di transizione, ***Unobravo***, servizio di psicologia online e Società Benefit, ***ha condotto una survey in collaborazione con Dynata***, il più grande first party data provider al mondo, coinvolgendo un campione rappresentativo della ***popolazione italiana tra i 20 e i 55 anni.***

Settembre

Quali emozioni suscita negli Italiani?

Il rientro fa rima con malinconia

Settembre segna per molti un ritorno alla routine, ma anche un periodo carico di aspettative e pressioni, in cui emozioni contrastanti si fanno più intense.

36% **Tristezza**

Il 36% del campione associa il mese di settembre a sentimenti di tristezza e malinconia.

25% **Pressione**

Per il 25% è un momento per riprendere la propria routine, ma con un po' di pressione.

86% **Fuga**

Non avere via di uscita è una sensazione particolarmente diffusa tra i giovani tra i 20 e i 34 anni: l'86% dichiara di provarla.

35% **Performance**

Sentirsi intrappolati tra aspettative e performance è un sentimento condiviso dal 35% del campione.

41% **Peso**

Anche per chi vive famiglia è comune avvertire una certa pressione in questo periodo: il 41% dice di sperimentarla.

Che ruolo può avere il supporto psicologico?

Il 6% del campione ha già richiesto un aiuto professionale, il 19% ci ha pensato pur senza averlo ancora fatto e il 22% non ci ha mai pensato prima, ma non esclude la possibilità di farlo in futuro.

*La survey è stata condotta effettuando 1000 interviste online con quote rappresentative della popolazione italiana tra i 20 e i 55 anni per genere, età e area, tra il 10 e il 15 luglio 2025.

Il risultato è uno *spaccato emotivo e relazionale che racconta un'Italia spesso affaticata dalla pressione di "ripartire alla grande", con un bisogno crescente di rallentare, ritrovare equilibrio* e – in molti casi – chiedere supporto psicologico.

Se avessimo una pausa...

Nuovo Messaggio

A:

Oggetto: Se potessi prenderti una pausa questo settembre, cosa ti concederesti?

La domanda "Se potessi prenderti una pausa questo settembre, cosa ti concederesti?" ha fatto emergere una **forte esigenza di rallentare e sottrarsi alla pressione delle aspettative.**

- 🕒 Per il **33% del campione** la risposta è stata di poter **ricominciare con i propri tempi**, senza pressioni;
- 🛌 Il **24% ha espresso il desiderio di potersi semplicemente riposare**, anche senza aver fatto nulla di produttivo;
- 🎨 Il **22% vorrebbe dedicarsi finalmente a un progetto personale** che continua a rimandare.

Se a rispondere sono i più giovani, in particolare nella fascia 20-24 anni, emergono anche altri bisogni più legati alla sfera emotiva e personale.

- 🚫 Il **23% vorrebbe smettere di confrontarsi con il percorso degli altri**;
- 🚶 Il **21% desidererebbe stare da solo** senza dover dare spiegazioni;
- 👍 Il **19% si concederebbe la possibilità di fare errori**, rallentare e cambiare idea;
- 🏠 Il **18% sentirebbe il bisogno di chiedere aiuto** senza provare senso di colpa.

Anche questi dati confermano quanto il ritorno alla routine, per molti, rappresenti una sfida non solo pratica, ma anche psicologica e identitaria.

😊 🖼️ 🔗 Aa GIF 🗑️

Valeria Fiorenza Perris, Clinical Director di Unobravo, afferma:

"L'ansia che spesso accompagna il ritorno alla routine è un segnale che non va ignorato: ***ci dice che dentro di noi c'è bisogno di spazio, ascolto e tempi più sostenibili.*** Riconoscerla significa rendersi consapevoli dei propri limiti e porre le basi per mettersi in ascolto dei propri bisogni più autentici. Concedersi il permesso di rallentare, ***chiedere il supporto di cui sentiamo di avere bisogno e dedicare del tempo a ciò che amiamo è un atto concreto di cura verso se stessi,*** che ci permette di ripartire con maggiore equilibrio e serenità"

Quali sono le principali difficoltà del rientro tra i più giovani?

Dalla solitudine al mostrarsi all'altezza

Per molti giovani, settembre costituisce un momento delicato in cui **emergono fragilità spesso invisibili: dalla solitudine emotiva al bisogno di mostrarsi sempre all'altezza.**

44% **Pressione**

I giovani 20-24enni avvertono il peso della continua pressione a essere produttivi (44%).

40% **Ansia**

I giovani 20-24enni avvertono un senso di ansia (40%).

27% **Aspettative**

Il 27% prova disagio per le aspettative sociali, il 20% per solitudine o disconnessione emotiva.

39% **Ritardo**

I ragazzi tra i 20 e i 24 anni soffrono il senso di ritardo rispetto ai propri obiettivi (39%).

65% **Teatralità**

Il 65% dichiara di sentire il bisogno di "mettere in scena" un ritorno impeccabile a settembre.

Che ruolo può avere il supporto psicologico?

Il 6% del campione ha già richiesto un aiuto professionale, il 19% ci ha pensato pur senza averlo ancora fatto e il 22% non ci ha mai pensato prima, ma non esclude la possibilità di farlo in futuro.

*La survey è stata condotta effettuando 1000 interviste online con quote rappresentative della popolazione italiana tra i 20 e i 55 anni per genere, età e area, tra il 10 e il 15 luglio 2025.

Routine

A ciascuno il suo ritmo

L'impatto della routine nella ripresa quotidiana

Nel ritorno alla routine c'è chi fatica a riprendere i ritmi quotidiani e i giovani accusano un maggior impatto della ripresa.

51 % La metà degli intervistati riprende il ritmo **subito o in pochi giorni**.

8 % Una piccola percentuale di persone ha bisogno di **più di un mese** per riadattarsi ai ritmi quotidiani.

35 % Oltre un terzo dei rispondenti impiega **una o due settimane** per rientrare a pieno regime.

42 % Tra i 20-24enni, il 42% dichiara di necessitare **una o due settimane** per tornare ai ritmi abituali.

Che ruolo può avere il supporto psicologico?

Il 6% del campione ha già richiesto un aiuto professionale, il 19% ci ha pensato pur senza averlo ancora fatto e il 22% non ci ha mai pensato prima, ma non esclude la possibilità di farlo in futuro.

*La survey è stata condotta effettuando 1000 interviste online con quote rappresentative della popolazione italiana tra i 20 e i 55 anni per genere, età e area, tra il 10 e il 15 luglio 2025.

Il senso di inadeguatezza e confronto con gli altri è molto diffuso: il 66% del

campione dichiara di percepire che gli altri stiano facendo meglio di loro.

Una sensazione che cresce

sensibilmente tra i più giovani, arrivando a

interessare il 74% dei 25-34enni e

addirittura l'85% dei 20-24enni.

Il ruolo del supporto psicologico

Il ritorno alla normalità dopo la pausa estiva può essere così impattante da spingere alcune persone **a cercare supporto psicologico: il 6% del campione ha già richiesto un aiuto professionale** per affrontare il rientro di settembre, mentre quasi un quinto (19%) ci ha pensato pur senza averlo ancora fatto. Inoltre, **il 22% non ci ha mai pensato prima, ma non esclude la possibilità di farlo in futuro.**

In media - tra chi ha intrapreso, considerato o prenderebbe in considerazione un percorso di supporto psicologico - *le esigenze più frequentemente citate sono:*

- Il bisogno di ***strumenti per gestire stress e ansia*** (43%),
- ***Motivazione e obiettivi chiari per ripartire*** (32%),
- Uno ***spazio in cui riflettere e connettersi*** con sé stessi (23%).

Oltre alla fatica mentale e organizzativa, settembre sembra rappresentare anche un momento di ***riflessione identitaria***. Il **37% degli intervistati** dichiara di sentire il bisogno di ***ricostruire parti di sé dopo l'estate***, mentre il **18% afferma di sentirsi in continuo cambiamento**.

Anche in questo caso, ***i giovani adulti*** si dimostrano più coinvolti da queste dinamiche interiori: ***tra i 20-24enni, il 39%*** afferma di dover ricostruire parti di sé e il **24%** si percepisce in trasformazione costante. Numeri più alti rispetto alla fascia ***45-55 anni***, dove le percentuali si abbassano rispettivamente al **33% e al 17%**.

grazie