



“Impressioni di settembre”: una ricerca di Unobravo svela i risvolti psicologici del rientro

Settembre è associato a sentimenti di tristezza o malinconia per il 36% degli intervistati

Tra i più giovani, prevale l'ansia: a provarla è il 40% nella fascia tra 20-24 anni

[Link immagini](#)

Report completo a [questo link](#), one-pager disponibile [qui](#)

Milano, 1 settembre 2025 — 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.

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.

LE EMOZIONI DI SETTEMBRE

Secondo i dati raccolti, **settembre è associato a sentimenti di tristezza o malinconia per il 36% del campione. Il 40% dei rispondenti tra i 20 e i 24 anni** associa inoltre questo mese a sensazioni di **ansia**.

Il 25% del totale degli intervistati considera settembre un momento per **riprendere da dove si era lasciato**, ma con **un po' di pressione**. La sensazione è più marcata tra i più giovani: **il 30% dei 20-24enni** dichiara infatti di percepire il rientro con un certo carico di pressione.

Alla domanda su quanto spesso ci si senta **intrappolati in un ciclo di aspettative, performance e pressione**, il **35%** del campione risponde **"spesso"**, mentre un ulteriore quasi

60% (**59%**) afferma di provarla **occasionalmente**. La percezione è particolarmente diffusa tra i più giovani (20-34 anni): **l'86%** la sperimenta con frequenza variabile.

La sensazione di pressione è più comune anche in base alla composizione familiare: riguarda il **41%** di chi vive in famiglia e il **32%** di chi vive con un partner e/o ha figli.

LE PRINCIPALI DIFFICOLTÀ DEL RIENTRO TRA I PIÙ GIOVANI

Nella fascia **20-24 anni**, quasi il 40% (39%) dichiara di soffrire per il senso di ritardo rispetto ai propri obiettivi, mentre il 44% sente il peso della continua pressione a essere produttivo. Il **27% segnala come fattore di disagio le aspettative sociali o il confronto con gli altri, e il 20% riporta sensazioni di solitudine o disconnessione emotiva**. I dati confermano quanto il rientro, soprattutto per i più giovani, sia spesso vissuto come un momento carico di aspettative e tensioni interiori.

In coerenza con questi dati, **il 65% dei 20-24enni** dichiara di sentire il bisogno di “mettere in scena” un ritorno impeccabile a settembre (apparire riposati, produttivi, positivi). Questa sensazione decresce con l'età: tra i 45-55enni si ferma al **46%**.

IL CONFRONTO CON GLI ALTRI E LA GESTIONE DELLA ROUTINE

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 colpire il **74% dei 25-34enni** e addirittura **l'85% dei 20-24enni**.

Quando si tratta di **riprendere la routine a settembre**, la reazione varia: **il 51%** degli intervistati afferma di riuscire a ritrovare il ritmo **subito o nel giro di pochi giorni**, mentre il **35%** ha bisogno di **una o due settimane** per rientrare a pieno regime. C'è poi un **8%** che impiega **più di un mese** per riadattarsi ai ritmi della quotidianità.

Anche in questo caso emerge un chiaro trend generazionale: più l'età è bassa, più aumentano le percentuali. In particolare, tra i 20-24enni il **42% ha bisogno di una o due settimane per riprendere il ritmo**, mentre il **14%** richiede **oltre un mese**.

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 un altro quasi 20% (**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 **quasi il 20% (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%**.

SE AVESSIMO UNA PAUSA...

Alla domanda *“Se potessi prenderti una pausa questo settembre, cosa ti concederesti?”*, è emersa una forte esigenza di rallentare e sottrarsi alla pressione delle aspettative. La risposta più frequente è stata quella di **ricominciare con i propri tempi, senza pressioni, indicata dal 33% del campione**. Il 24% ha espresso il desiderio di potersi semplicemente riposare, anche senza aver fatto nulla di produttivo, mentre il 22% vorrebbe dedicarsi finalmente a un progetto personale che continua a rimandare.

Tra 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** e 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.

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.”*

Nota metodologica:

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 10/07/2025 e il 15/07/2025.

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.

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

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