



Unobravo: quasi 2 terapeuti su 3 hanno percepito un aumento della domanda di supporto nel 2025

Lo stress test di gennaio e i trend per il 2026

- *Le difficoltà più frequenti riscontrate in seduta nell'anno appena trascorso riguardano le relazioni (64%), l'ansia (60%) e l'autostima (38%).*
- *Quasi due terapeuti su tre prevedono un aumento moderato della domanda di terapia nel 2026, con le principali aree di pressione identificate in difficoltà relazionali (58%), stress emotivo (44%), solitudine/isolamento (44%) e stress legato al lavoro (34%).*

[Link](#) immagini

Milano, 7 gennaio 2026 – Gennaio è il mese dei nuovi inizi per definizione: il momento in cui il desiderio di cambiamento si fa più forte e le aspettative sul “nuovo anno, nuova vita” raggiungono il loro picco. Tuttavia, accanto all'entusiasmo, cresce anche la pressione a migliorarsi, a funzionare meglio nelle relazioni e a rispondere a standard sempre più elevati, spesso interiorizzati. Quanto questo slancio riesce davvero a tradursi in un benessere duraturo?

Per rispondere a questa domanda e tracciare un bilancio del benessere psicologico in Italia, [Unobravo](#), servizio di psicologia online e Società Benefit, ha condotto una vasta indagine raccogliendo le osservazioni di oltre 1.500¹ psicologi del proprio network. Ne emerge una fotografia chiara delle principali difficoltà che hanno caratterizzato il 2025 e che continueranno a incidere anche nel 2026.

Wrap-up 2025: relazioni fragili e autostima sotto pressione

Il 2025 si è chiuso confermando una crescita significativa nella richiesta di supporto psicologico. Quasi due terzi dei professionisti (65%) hanno infatti percepito un aumento della domanda di terapia rispetto all'anno precedente.

Analizzando i temi emersi più frequentemente in seduta, si osserva una netta prevalenza delle difficoltà di tipo interpersonale ed emotivo: il 64% dei terapeuti ha riscontrato soprattutto problematiche relazionali, seguite da ansia (60%) e da problemi legati all'autostima (38%). Non mancano, inoltre, fattori di stress esterni: la fatica genitoriale e le dinamiche familiari sono state

¹ L'indagine è stata condotta internamente da Unobravo su un campione di 1674 psicologi del proprio network e le risposte sono state fornite in modo volontario e del tutto anonimo, a garanzia dell'autenticità dei dati.

segnalate dal 16% dei professionisti, mentre il 14% ha indicato precarietà, difficoltà o burnout in ambito lavorativo.

Buoni propositi: gennaio accende la motivazione, ma la frustrazione è dietro l'angolo

Gennaio si conferma come un mese ad alta spinta motivazionale. Più della metà dei terapeuti (58%) osserva infatti nei pazienti una motivazione più alta a iniziare un percorso psicologico proprio a inizio anno e addirittura il 10% ritiene che sia significativamente più alta in questo periodo.

Questa energia è rivolta soprattutto alla sfera relazionale: secondo il 53% dei terapeuti, il proposito più frequente riguarda il miglioramento delle relazioni interpersonali o della gestione dei conflitti. Tuttavia, la definizione degli obiettivi rappresenta un nodo critico: il 40% dei professionisti li considera poco realistici.

La tenuta nel tempo rimane una delle sfide principali. Oltre la metà dei terapeuti (51%) nota infatti che la motivazione tende a diminuire progressivamente dopo le prime settimane. A questo si aggiunge una forte pressione interna: il 56% osserva nei pazienti un senso di colpa o di urgenza legato al “dover migliorare” necessariamente a inizio anno, una dinamica che può rendere più difficile mantenere gli impegni presi con sé stessi.

“La spinta iniziale di gennaio è preziosa, ma la nostra esperienza clinica mette in luce un momento di particolare vulnerabilità,” commenta Valeria Fiorenza Perris, Psicoterapeuta e Clinical Director di Unobravo. “Per molti pazienti già in terapia, il rientro dopo le festività rappresenta una fase di stabilità; per altri, invece, può coincidere con il rischio di un’interruzione del percorso terapeutico. Il passaggio dalla pausa alla ripresa delle responsabilità può mettere alla prova i percorsi in corso, rendendo fondamentale accompagnare le persone in questa fase di transizione e rafforzare la continuità del supporto.”

Uno sguardo al 2026

Le prospettive per il 2026 indicano una prosecuzione delle dinamiche osservate nel corso dell'ultimo anno. Quasi due terapeuti su tre (64%) ritengono che la domanda di terapia aumenterà moderatamente. Le principali aree di pressione individuate sono le difficoltà relazionali (58%), lo stress emotivo (44%), la solitudine e l'isolamento (44%) e lo stress legato al lavoro (34%).

Nel complesso, i dati raccolti da Unobravo delineano uno scenario in cui il bisogno di supporto psicologico continua a crescere e a concentrarsi su aspetti profondamente legati alla qualità della vita quotidiana. Nel 2026, la sfida sarà accompagnare le persone nel trasformare l'impulso al cambiamento in percorsi più solidi e sostenibili, lavorando su relazioni più consapevoli, una migliore gestione dello stress emotivo e un contrasto efficace alla solitudine. In questo contesto, la terapia può diventare un punto di riferimento stabile, capace di sostenere il benessere nel tempo e non solo nei momenti di maggiore difficoltà.

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

Unobravo

Nata 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 9.000 psicologi, più di 400.000 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
Theoria PR**

stampa

unobravo@theoria.it

Alessia Tondo | alessia.tondo@theoria.it | cell: 328 4243937

Irene Deserra | irene@theoria.it | cell: 338 8729064