

Salute mentale, cresce il disagio ma lo psicologo resta un lusso: un italiano su tre frenato dai costi

- Appena il 51% degli italiani descrive la propria salute psicologica come buona o ottima, ma solo il 21% si è rivolto a uno psicologo o psicoterapeuta nell'ultimo anno
- Quasi una persona su tre cita il costo come uno dei motivi per cui non intraprende un percorso con un professionista
 - Il 72% del campione ha svolto o vorrebbe svolgere sedute tramite servizi di telemedicina

Bologna, 3 giugno 2026

Prendersi cura del proprio benessere mentale è ancora un lusso per tante persone, con i motivi economici che frenano quasi un terzo degli italiani dall'ottenere supporto professionale. È quanto emerge dall'ultima indagine realizzata da **Nomisma** per l'**Osservatorio Sanità¹ di UniSalute**, che ha interrogato sui temi della salute psicologica un campione rappresentativo della popolazione italiana di 1.300 persone.

Secondo i risultati della ricerca, appena il 51% degli intervistati descrive il proprio **stato psicologico** come *"ottimo"* o *"buono"*, mentre tra i giovani di età compresa tra 18 e 34 anni la percentuale crolla addirittura al 42%. Nonostante ciò, soltanto il 21% del campione ha svolto **almeno una seduta da uno psicologo o psicoterapeuta** nell'ultimo anno.

Ma perché si ricorre così poco ai servizi di un professionista? Al netto dell'idea di poterne far a meno (il 53% afferma di non sentirne la necessità), è la dimensione economica a contare più di ogni altra, con quasi un terzo del campione (31%) e la metà dei giovani (48%) che cita **i costi come l'ostacolo principale**. Questo anche perché oggi il 47% di chi si rivolge a un professionista si fa **interamente carico della spesa delle sedute**, mentre solo il 14% ha usufruito di forme di **sanità integrativa**.

Il problema dei costi rischia quindi di rappresentare una barriera che impedisce a molti di accedere a cure da cui potrebbero trarre benefici concreti: gli intervistati che hanno svolto sedute con professionisti si dicono infatti **molto o addirittura estremamente soddisfatti** nel 61% dei casi, e due terzi (65%) ritengono altamente probabile che proseguiranno il percorso anche nei prossimi 12 mesi.

¹ Indagine CAWI condotta dall'istituto di ricerca Nomisma ad aprile 2026 su di un campione di 1.300 italiani con età compresa tra 18 e 70 anni, stratificato per età, sesso ed area geografica, con sovracampionamento nelle province di Milano, Bologna, Napoli

UniSalute S.p.A.



Sede Legale: via Larga, 8 - 40138 Bologna - unisalute@pec.unipol.it - tel. +39 051 6386111 - fax +39 051 320961
Capitale sociale i.v. Euro 78.028.566,00 - Registro delle Imprese di Bologna, C.F. 03843680376 - P. IVA 03740811207 - R.E.A. 319365
Società iscritta all'Albo Imprese di Assicurazione e Riassicurazione Sez. I al n. 1.00084, soggetta all'attività di direzione e coordinamento di Unipol S.p.A. e facente parte del Gruppo Assicurativo Unipol iscritto all'Albo delle società capogruppo al n. 046
unisalute.it

In questo contesto, la **telemedicina** potrebbe rivelarsi una soluzione per avere il supporto di un esperto a un costo contenuto, con quasi tre italiani su quattro (72%) che dicono di **aver svolto o di essere interessati a sedute psicologiche o di psicoterapia da remoto**, segnalando una crescente apertura verso questa modalità di accesso a percorsi di salute mentale. Ad oggi, invece, la risposta più comune al malessere è cercare di risolverlo da soli, ritagliandosi dei momenti per sé o attraverso le relazioni e la vita sociale (88% dice di farlo).

I dati della ricerca suggeriscono anche quanto il tema della salute mentale rischi di peggiorare se non affrontato tempestivamente: quasi un italiano su quattro (24%) afferma **di stare peggio rispetto all'anno scorso**, e l'elenco delle emozioni provate maggiormente negli ultimi 12 mesi vede in testa la **preoccupazione**, indicata dal 38% del campione, e l'**ansia** (31%), ben al di sopra di emozioni positive come speranza (29%), fiducia (19%) e ottimismo (17%). Infine, secondo gli italiani lo **stress** è il fattore che più influisce sulla salute di una persona (50%), anche più di comportamenti a rischio come l'abuso di alcol e fumo e dello stile alimentare.

UniSalute

UniSalute è la **prima assicurazione sanitaria in Italia per numero di clienti gestiti**. Si prende cura ogni giorno della salute di **oltre 11 milioni di persone**: famiglie, dipendenti di aziende, iscritti ai Fondi sanitari di categoria e alle Casse professionali. È **l'unica Compagnia in Italia che si dedica da oltre 30 anni esclusivamente alla protezione della salute** e offre piani sanitari personalizzati e integrati con un'ampia gamma di servizi per rispondere nel modo più efficace ai diversi bisogni di protezione delle persone nel loro intero ciclo di vita.

Le **soluzioni individuali** UniSalute sono disponibili presso **la rete agenziale del Gruppo Unipol, le banche del Gruppo BPER Banca e sul sito internet della compagnia**, per garantire sempre la migliore risposta alle esigenze di salute, con competenza, specializzazione e vicinanza.

Per le **polizze collettive**, UniSalute offre un **approccio integrato** studiando con attenzione le caratteristiche del settore e mettendo a punto Piani sanitari personalizzati e flessibili, per rispondere alle esigenze più specifiche del mondo del lavoro.

UniSalute garantisce ai propri assistiti **l'accesso in tempi rapidi alle migliori strutture sanitarie in Italia e all'estero** tra cui ospedali, case di cura, poliambulatori, centri diagnostici e fisioterapici, studi odontoiatrici e di psicoterapia, operatori socio-assistenziali anche a domicilio.

Nel 2016 ha fondato **SiSalute**, per la gestione e la commercializzazione di servizi sanitari non assicurativi per rispondere alle nuove esigenze di welfare.

UniSalute ha ottenuto nel 2016 la certificazione UNI EN ISO 9001:2015, a conferma degli elevati standard nella gestione del servizio per clienti e partner, e nel 2025 la certificazione della parità di genere secondo la prassi di riferimento UNI/PdR 125:2022, che definisce le linee guida per la valorizzazione e la tutela della diversità e delle pari opportunità nei luoghi di lavoro.

Fondata dal Gruppo Unipol nel 1995, è l'operatore di riferimento nel mercato della sanità integrativa italiana.

www.unisalute.it



Contatti per la stampa:



Daniele Battistelli

daniele.battistelli@ecomunicare.com
340.6129558

Andrea Bianchi

andrea.bianchi@ecomunicare.com
335.7540754