



TELUS Mental Health Index.

Italia | Giugno 2025

Indice dei contenuti

1. Giugno 2025: i punti chiave	3
2. Il Mental Health Index (MHI)	7
Rischio per la salute mentale.....	8
Sotto-indici del Mental Health Index.....	9
Ansia	10
Isolamento	11
Produttività lavorativa.....	12
Rischio finanziario.....	13
Salute mentale per genere ed età.....	14
Salute mentale per stato occupazionale	14
Risparmi di emergenza.....	14
3. Il Mental Health Index per settore	16
4. Focus	17
Benessere finanziario.....	17
Fattori personali di stress	22
Stigma della salute mentale.....	24
Supporto dei manager per il benessere	26
Comunicazione sui programmi di salute e benessere.....	29
Qualità del sonno.....	33
5. Panoramica del Mental Health Index di TELUS	37
Il report del Mental Health Index si compone di due parti.....	37
Metodologia.....	37
Calcoli	37
Dati e analisi aggiuntivi	37

Giugno 2025: i punti chiave.



Più di due lavoratori su cinque si sentono ansiosi, quasi due su cinque si sentono depressi e isolati, uno su tre dichiara di non avere risparmi di emergenza per coprire i bisogni di base e afferma che la propria salute mentale influisce negativamente sulla produttività lavorativa.

- Con un punteggio di 57,0, la salute mentale dei lavoratori è al livello più basso dall'avvio del MHI nell'aprile 2022
- Il 46% dei lavoratori presenta un rischio elevato per la salute mentale, il 43% un rischio moderato e l'11% un rischio basso
- Tutti i sotto-indici relativi alla salute mentale, ad eccezione dell'ottimismo e della salute psicologica generale, sono diminuiti rispetto a marzo
- L'Ansia è il sotto-indice della salute mentale che ha ottenuto i punteggi più bassi da oltre tre anni
- Il 43% si sente ansioso
- Il 38% si sente depresso
- Il 35% si sente isolato
- Il 33% non ha risparmi di emergenza per coprire i bisogni primari
- Il 32% afferma che la propria salute mentale influisce negativamente sulla produttività lavorativa
- Il 25% non si sente ottimista riguardo al proprio futuro
- I manager continuano ad avere un punteggio di salute mentale più alto rispetto ai non-manager
- Gli operai hanno un punteggio di salute mentale più basso rispetto ai lavoratori dei servizi e d'ufficio

Più della metà dei lavoratori teme che dichiarare problemi di salute mentale sul posto di lavoro possa limitare le proprie opportunità di carriera.

- Il 54% dei lavoratori sarebbe preoccupato per le prospettive di carriera se avesse un problema di salute mentale e il datore di lavoro ne fosse a conoscenza
- Il 45% dei lavoratori afferma che si sentirebbe negativamente riguardo a sé stesso se avesse un problema di salute mentale
- I lavoratori sotto i 40 anni hanno una probabilità superiore del 40% rispetto a quelli sopra i 50 di sentirsi negativamente se hanno un problema di salute mentale



Meno della metà dei responsabili di team si sente in grado di affrontare i problemi di salute mentale dei dipendenti e oltre un quarto afferma che la propria organizzazione non offre formazione alla leadership sulla salute mentale.

- Il 41% dei responsabili di team è incerto e il 15% non saprebbe cosa fare se un dipendente avesse difficoltà legate a un problema di salute mentale
- Il 29% afferma che la propria organizzazione non offre formazione sul ruolo del management nel sostenere un ambiente di lavoro mentalmente sano, e il 16% non ne è sicuro
- Il 27% dichiara che la propria organizzazione non offre formazione sulle tecniche di coaching o di gestione efficaci, e il 15% non ne è sicuro

Due terzi dei lavoratori segnalano comunicazioni poco chiare o incoerenti sui programmi di salute e benessere; uno su cinque afferma di ricevere raramente o mai informazioni su tali programmi.

- Il 33% dei lavoratori afferma che le informazioni ricevute sui programmi di salute e benessere sono a volte poco chiare o incomplete
- Il 27% afferma che le informazioni ricevute sono poco frequenti o confuse e il 7% dice che sono incoerenti
- I lavoratori che ritengono poco chiara la comunicazione della propria organizzazione hanno quasi otto volte più probabilità di non essere a conoscenza dei programmi di salute e benessere
- Il 21% dei lavoratori afferma di ricevere raramente o mai informazioni sui programmi di salute e benessere
- I lavoratori non sindacalizzati hanno più del doppio delle probabilità rispetto a quelli sindacalizzati di dichiarare di ricevere raramente o mai informazioni su questi programmi
- Il 53% dei lavoratori preferirebbe ricevere informazioni sui programmi di salute e benessere via e-mail
- Il 32% dei lavoratori preferirebbe ricevere informazioni sui programmi di salute e benessere in riunioni di team
- Il 50% afferma che il proprio manager non ha comunicato loro la disponibilità dei programmi di salute e benessere

I lavoratori più giovani hanno maggiori probabilità di segnalare un calo della produttività e difficoltà nella gestione dello stress a causa di una scarsa qualità del sonno.

- Il 27% dei lavoratori è insoddisfatto della qualità del proprio sonno
- Il 31% afferma che le difficoltà di salute mentale (ad es. ansia, depressione) sono un fattore determinante che contribuisce alla cattiva qualità del sonno; il punteggio di salute mentale di questo gruppo è quasi 19 punti inferiore alla media nazionale
- I non-manager hanno una probabilità superiore del 44% rispetto ai manager di affermare che le difficoltà di salute mentale contribuiscono alla cattiva qualità del sonno
- Il 53% dei lavoratori indica lo stress lavorativo come fattore determinante che influisce negativamente sul sonno
- Il 37% afferma che le responsabilità personali o familiari sono un fattore determinante che contribuisce alla cattiva qualità del sonno
- Il 26% ritiene che le preoccupazioni finanziarie siano un fattore determinante che peggiora il sonno
- Il 18% segnala che problemi di salute fisica o dolore incidono negativamente sul sonno
- Il 40% dei lavoratori afferma che la cattiva qualità del sonno ha comportato una ridotta concentrazione o capacità di mantenere l'attenzione sul lavoro
- Il 37% dei lavoratori afferma che la scarsa qualità del sonno ha reso più difficile gestire lo stress
- Il 31% dei lavoratori afferma che la scarsa qualità del sonno ha comportato un aumento dell'irritabilità o cambiamenti d'umore
- Il 22% dei lavoratori afferma che la scarsa qualità del sonno ha comportato un calo della produttività





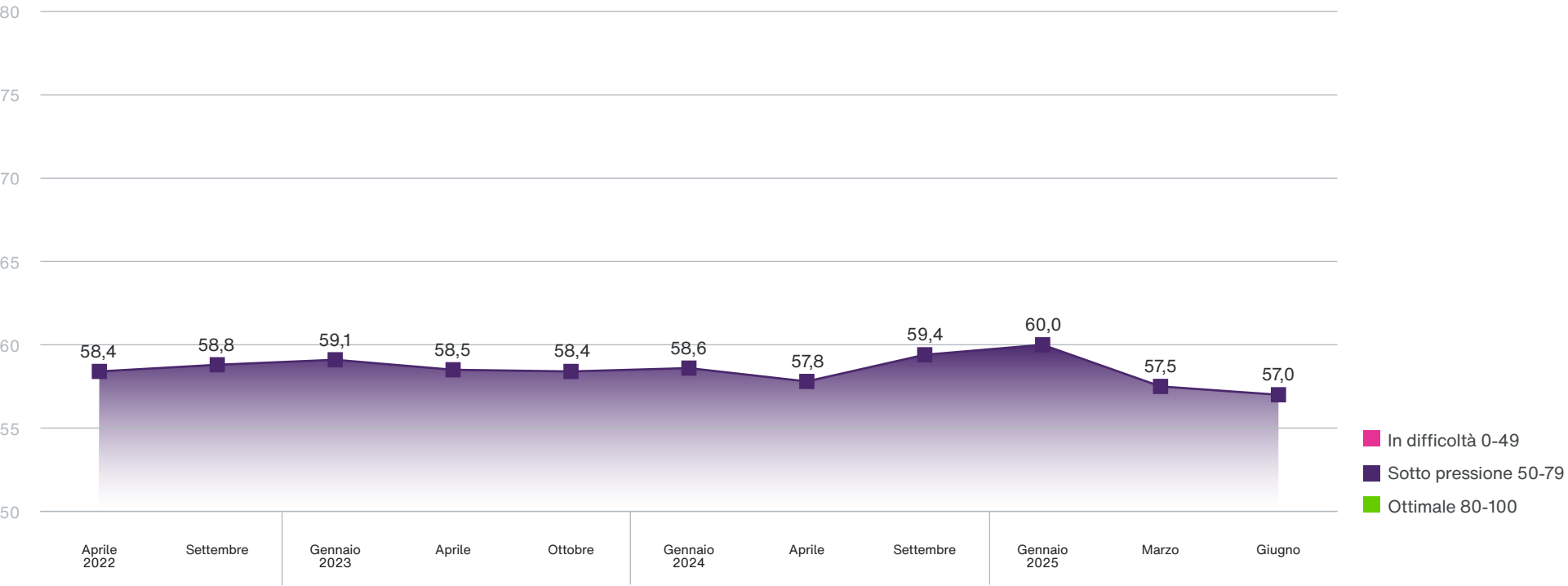
Le finanze e la sicurezza del lavoro sono **le principali fonti di stress personale**. La metà dei lavoratori non ha fiducia nel proprio futuro finanziario, con le donne più propense a sentirsi vulnerabili dal punto di vista economico.

- Il 59% dei lavoratori ha ridotto le proprie spese negli ultimi due mesi a causa di preoccupazioni finanziarie o incertezza economica; il 46% ha ridotto le spese solo in parte, mentre il 13% le ha ridotte in modo significativo
- Il 18% ha diminuito le spese per salute e benessere, con i lavoratori più giovani più inclini ad aver fatto questo taglio; il punteggio di salute mentale di questo gruppo è quasi 10 punti inferiore alla media nazionale
- Il 53% dei lavoratori nutre qualche preoccupazione per il proprio futuro finanziario; il 22% si dichiara preoccupato per l'instabilità economica e il 5% si sente finanziariamente vulnerabile
- Il 54% dei lavoratori riesce a soddisfare la maggior parte dei propri bisogni quotidiani, anche se con difficoltà; il 15% spesso fatica a coprire i bisogni di base e il 5% non riesce regolarmente a soddisfarli
- Il 17% dei lavoratori afferma che le finanze personali sono la principale fonte di stress personale
- Il 17% dei lavoratori afferma che la sicurezza del lavoro è la principale fonte di stress personale
- Il 14% dei lavoratori afferma che le condizioni economiche generali sono la loro principale fonte di stress personale

Il Mental Health Index (MHI).

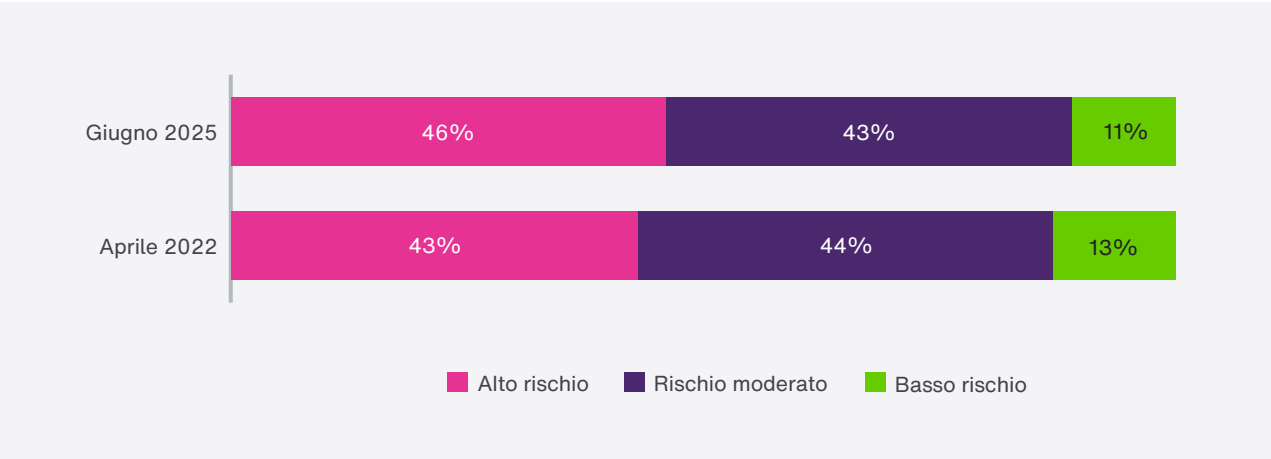
L'Indice complessivo della Salute Mentale per giugno 2025 è 57,0. Dopo aver raggiunto il suo picco nel gennaio 2025, la salute mentale dei lavoratori in Italia ha continuato a peggiorare fino a giugno 2025, raggiungendo il punto più basso dall'avvio del MHI nell'aprile 2022.

MHI Mese corrente - Giugno 2025	Marzo 2025
57,0	57,5



Rischio per la salute mentale.

Nel giugno 2025, il 46% dei lavoratori presenta un rischio elevato per la salute mentale, il 43% un rischio moderato e l'11% un rischio basso. A più di tre anni dal lancio del Mental Health Index (MHI) nell'aprile 2022, la quota di lavoratori appartenenti al gruppo ad alto rischio è aumentata del 3%.



Circa il 30% dei lavoratori del gruppo ad alto rischio riferisce una diagnosi di ansia o depressione; il 7% riporta una diagnosi di ansia o depressione nel gruppo a rischio moderato e l'1% nel gruppo a basso rischio.

Sotto-indici del Mental Health Index.

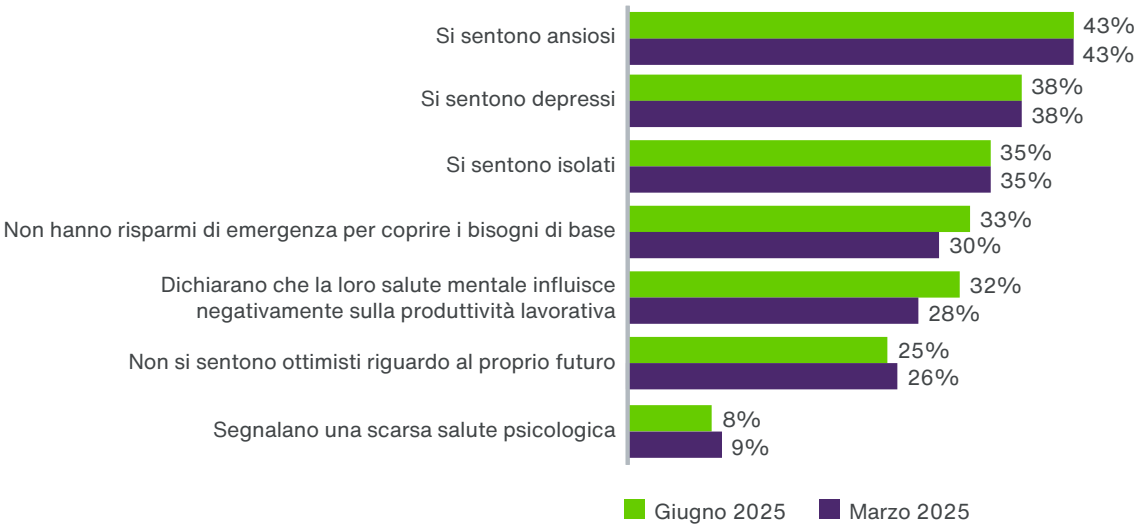
Ansia (47,3) è rimasta il sotto-indice più basso da oltre tre anni. Depressione (50,8), Isolamento (53,4), Ottimismo (55,5), Produttività lavorativa (58,7) e Rischio finanziario (64,9). La salute psicologica generale (72,4) continua a essere la misura di salute mentale più favorevole nel giugno 2025.

- L'ansia è il punteggio più basso relativo alla salute mentale per oltre tre anni
- Tutti i sotto-indici della salute mentale, ad eccezione dell'ottimismo e della salute psicologica generale, sono diminuiti rispetto al periodo precedente

Due lavoratori su cinque (43%) si sentono ansiosi, il 38% depressi, il 35% isolati, il 33% non ha risparmi di emergenza per i bisogni di base, il 32% afferma che la propria salute mentale influisce negativamente sulla produttività lavorativa, il 25% non si sente ottimista riguardo al proprio futuro e l'8% segnala una cattiva salute psicologica.

Sotto-indici del Mental Health Index	Giugno 2025	Marzo 2025
Ansia	47,3	48,4
Depressione	50,8	51,5
Isolamento	53,4	54,2
Ottimismo	55,5	54,4
Produttività lavorativa	58,7	61,6
Rischio finanziario	64,9	67,5
Salute psicologica	72,4	71,4

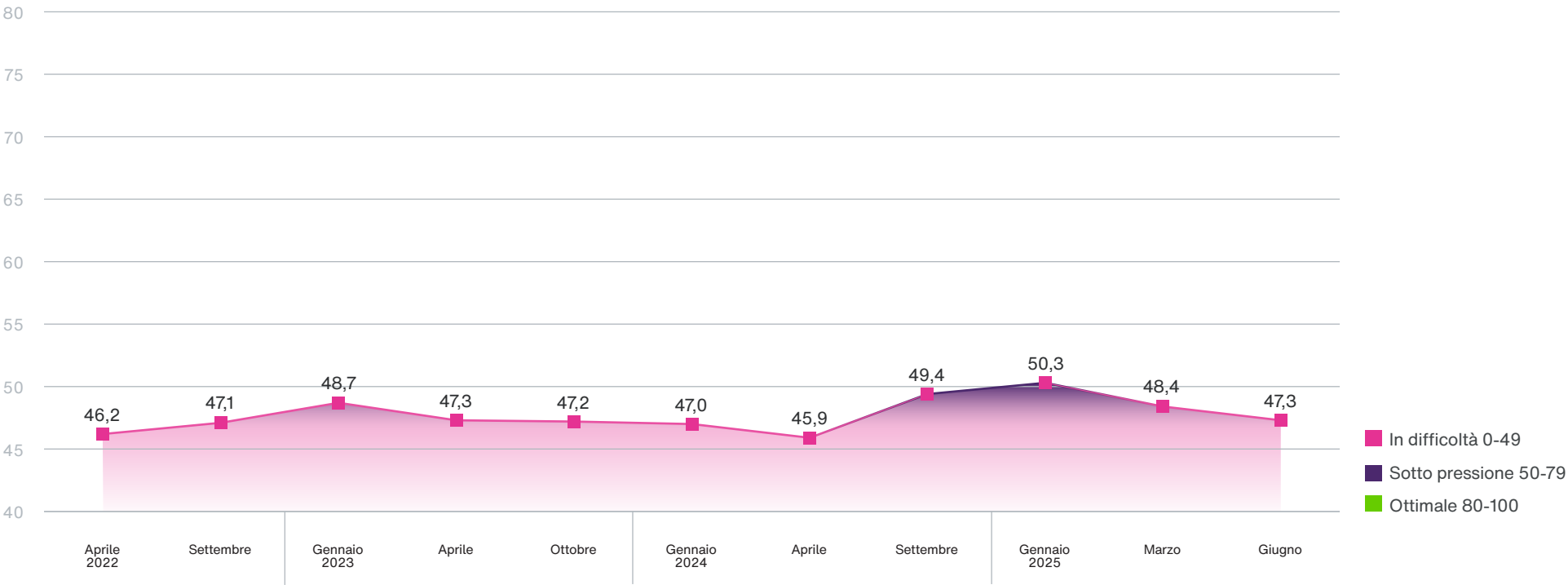
Percentuali a rischio per sotto-indice MHI



Ansia

Giugno 2025: il 43% dei lavoratori dichiara di sentirsi spesso agitato e nervoso.

I punteggi relativi all'ansia sono rimasti costantemente bassi fino all'aprile 2024. Dopo un significativo aumento nel settembre 2024, il punteggio ha raggiunto il suo picco nel gennaio 2025. Da allora, i punteggi sono diminuiti fino al giugno 2025, tornando ai livelli osservati l'ultima volta nel 2023. Il sotto-indice dell'ansia si conferma il più basso tra tutti i sotto-indici della salute mentale da oltre tre anni.

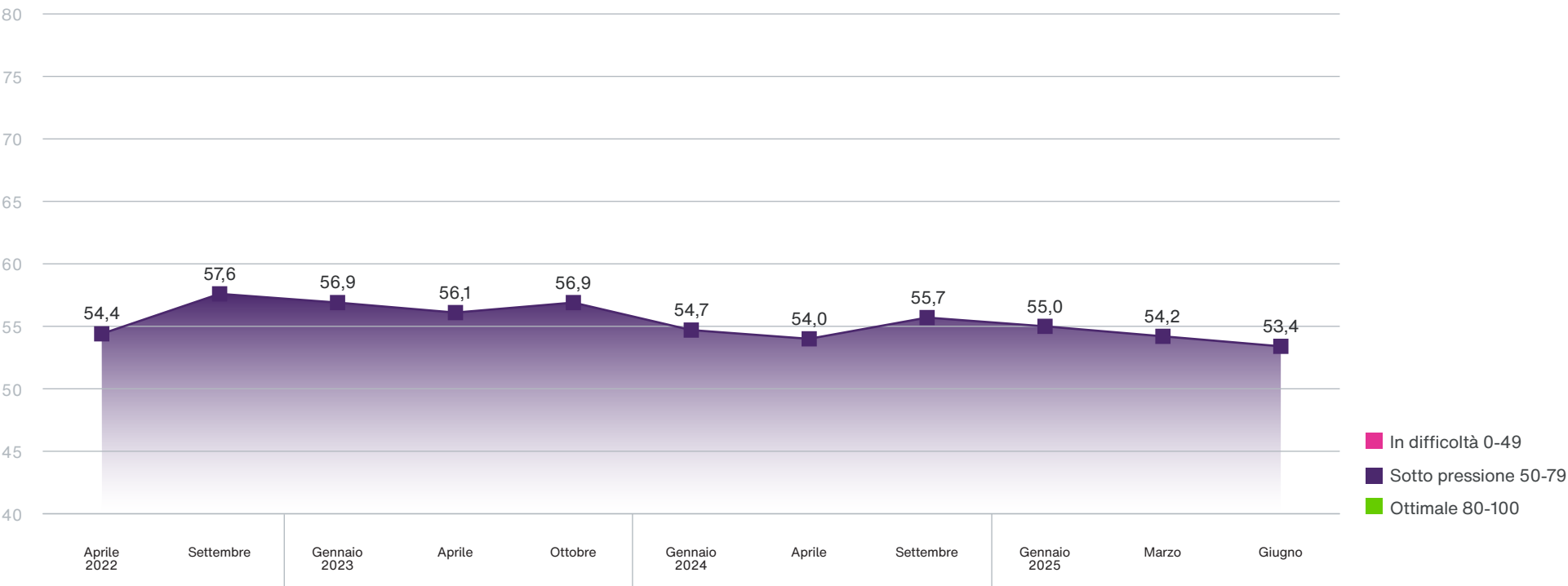


Isolamento

Giugno 2025: il 35% dei lavoratori dichiara di sentirsi spesso solo.

I punteggi relativi all'isolamento hanno mostrato fluttuazioni sin dal lancio dell'MHI nell'aprile 2022, ma seguono in generale un andamento decrescente.

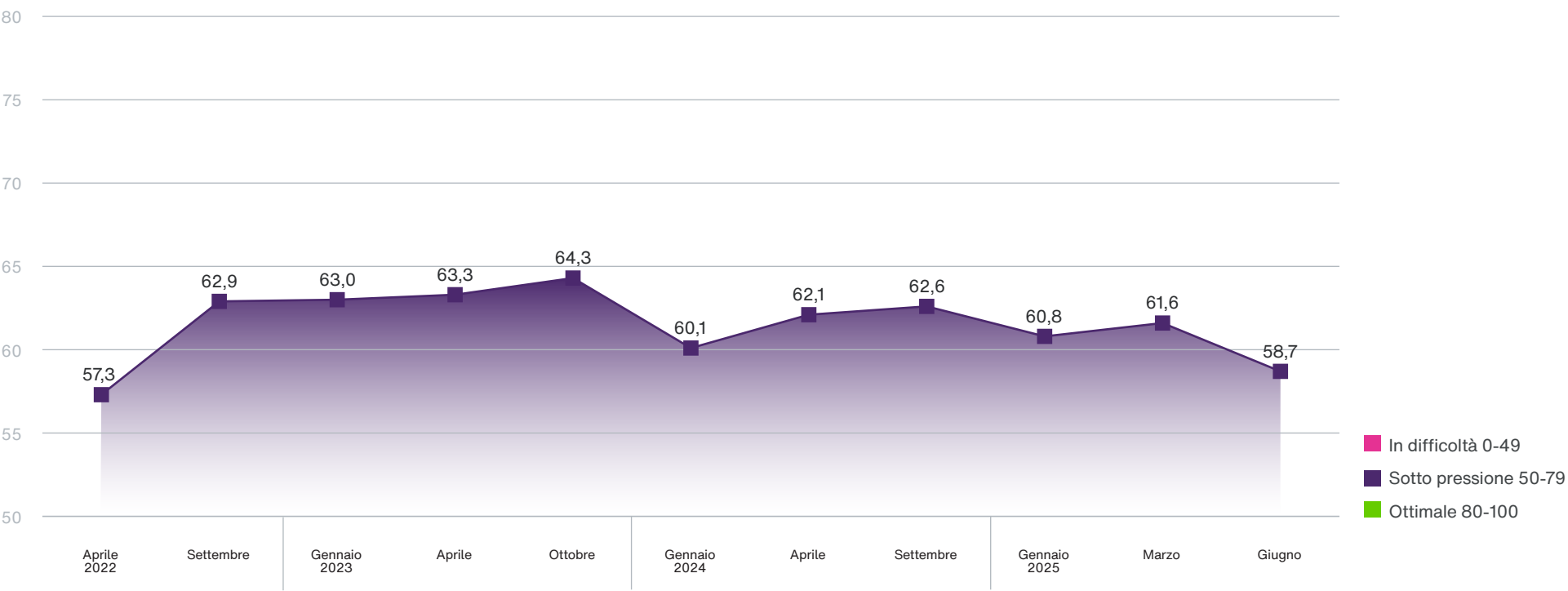
Nel giugno 2025, il punteggio dell'isolamento continua a diminuire ed è tra i sotto-indici della salute mentale più bassi.



Produttività lavorativa

Giugno 2025: il 32% dei lavoratori afferma che la propria salute mentale influisce negativamente sulla produttività e sugli obiettivi di lavoro.

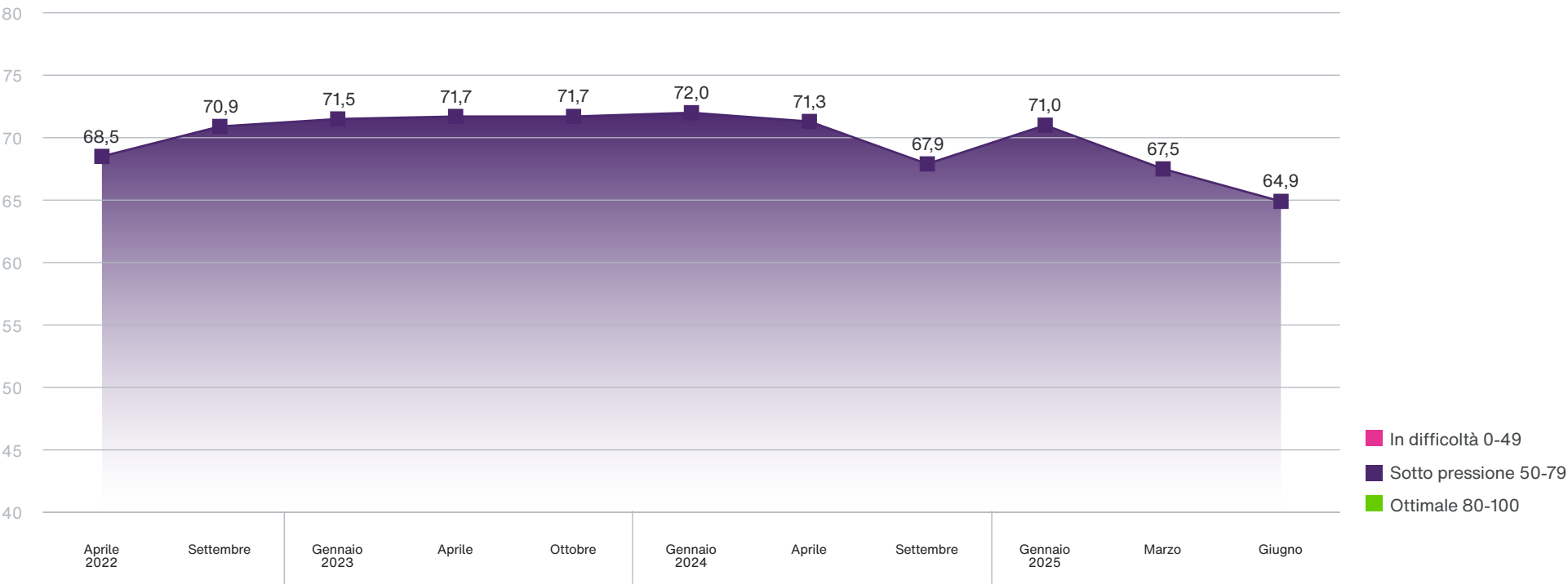
Complessivamente, l’impatto della salute mentale sulla produttività lavorativa è rimasto stabile. I punteggi di produttività hanno raggiunto il loro massimo nell’ottobre 2023, ma da allora sono diminuiti, a dimostrazione che i problemi di salute mentale influenzano sempre di più la produttività. Nel giugno 2025, il sotto-indice della produttività lavorativa è sceso di quasi tre punti, raggiungendo il secondo livello più basso dall’avvio del MHI nell’aprile 2022.



Rischio finanziario

Nel giugno 2025, il 33% dei lavoratori afferma di non avere risparmi di emergenza per i bisogni primari.

I sotto-indici relativi al rischio finanziario hanno mostrato una tendenza al rialzo dall'avvio del Mental Health Index (MHI) nell'aprile 2022. Dopo aver raggiunto il picco nel gennaio 2024, il sotto-indice del rischio finanziario è diminuito bruscamente nel settembre 2024, seguito da una breve ripresa nel gennaio 2025. Da allora, il punteggio è sceso di sei punti, raggiungendo il livello più basso nei tre anni di storia del MHI.



Salute mentale per genere ed età.

- Dall'avvio dell'MHI, le donne hanno avuto punteggi di salute mentale significativamente più bassi rispetto agli uomini. Nel giugno 2025, il punteggio medio di salute mentale delle donne è 54,2, contro 59,4 degli uomini
- Dal 2022, i punteggi di salute mentale sono migliorati con l'aumentare dell'età
- I lavoratori con almeno un figlio minore hanno un punteggio di salute mentale più alto (58,7) rispetto a chi non ha figli (55,6)

Salute mentale per stato occupazionale.

- Complessivamente, il 2% degli intervistati¹ è disoccupato e l'8% segnala una riduzione di ore lavorative o di stipendio
- Tra chi ha avuto una riduzione di stipendio rispetto al mese precedente, il punteggio di salute mentale è il più basso (46,9), seguiti da chi ha ridotto le ore lavorative (48,8). I disoccupati registrano un punteggio medio di 55,2, mentre i lavoratori senza variazioni di ore o stipendio hanno un punteggio più alto (57,9)
- Gli operai hanno un punteggio medio di salute mentale pari a (55,4), inferiore a quello dei lavoratori nei servizi (56,5) e degli impiegati d'ufficio (57,8)
- I manager hanno un punteggio di 58,7, più alto rispetto ai non-manager (55,5)
- I lavoratori impiegati in aziende con 2-50 dipendenti registrano i punteggi più alti di salute mentale (59,0)
- I lavoratori in aziende con 51-100 dipendenti hanno i punteggi più bassi (54,7)



Risparmi di emergenza.

- I lavoratori senza risparmi di emergenza continuano a registrare un punteggio di salute mentale più basso (40,9) rispetto al gruppo complessivo (57,0). I lavoratori con risparmi di emergenza hanno un punteggio di salute mentale pari a 66,8

¹ Sono stati inclusi nel sondaggio MHI i partecipanti che hanno avuto un'occupazione negli ultimi sei mesi.

Stato occupazionale	Giugno 2025	Marzo 2025
Occupati (nessun cambiamento in ore/stipendio)	57,9	58,2
Occupati (meno ore rispetto al mese precedente)	48,8	48,9
Occupati (stipendio ridotto rispetto al mese precedente)	46,9	45,9
Attualmente non occupati	55,2	59,6

Fascia d'età	Giugno 2025	Marzo 2025
Età 20-29	51,8	50,4
Età 30-39	53,8	52,7
Età 40-49	57,0	57,8
Età 50-59	59,4	61,1
Età 60-69	64,5	59,5

Numero di figli	Giugno 2025	Marzo 2025
Nessun figlio in famiglia	55,6	56,6
1 figlio	56,7	58,0
2 figli	62,3	58,6
3 figli o più	60,7	63,0

Genere	Giugno 2025	Marzo 2025
Uomini	59,4	59,6
Donne	54,2	54,9

Reddito	Giugno 2025	Marzo 2025
Meno di €10.000	50,9	48,7
Da €10.000 a meno di €20.000	53,2	53,3
Da €20.000 a meno di €30.000	54,3	55,3
Da €30.000 a meno di €50.000	58,0	58,5
Da €50.000 a meno di €70.000	61,3	61,6
Da €70.000 a meno di €100.000	58,2	60,9
€100.000 e oltre	64,8	63,6

Dimensione del datore di lavoro	Giugno 2025	Marzo 2025
Lavoratore autonomo / titolare unico	54,8	54,7
2-50 dipendenti	59,0	57,4
51-100 dipendenti	54,7	60,3
101-500 dipendenti	58,5	56,1
501-1.000 dipendenti	55,1	54,6
1.001-5.000 dipendenti	57,9	56,1
5.001-10.000 dipendenti	58,4	65,8
Più di 10.000 dipendenti	55,3	63,9

Manager	Giugno 2025	Marzo 2025
Manager	58,7	58,1
Non-manager	55,5	56,6

Ambiente di lavoro	Giugno 2025	Marzo 2025
Produzione	55,4	55,4
Ufficio	57,8	58,0
Servizi	56,5	57,5

I numeri evidenziati in **rosa** indicano i punteggi più bassi/peggiori del gruppo.
I numeri evidenziati in **verde** indicano i punteggi più alti/migliori del gruppo.

Il Mental Health Index per settore.

I lavoratori nel settore Arte, Intrattenimento e Tempo libero hanno il punteggio di salute mentale più basso (48,6), seguiti dai lavoratori nella Ristorazione e Servizi di alloggio (53,2) e nel Commercio all'ingrosso e al dettaglio (54,8).

I lavoratori nel settore Tecnologia (61,1), Costruzioni (59,4) e Manifattura (58,9) hanno i punteggi di salute mentale più alti a giugno.



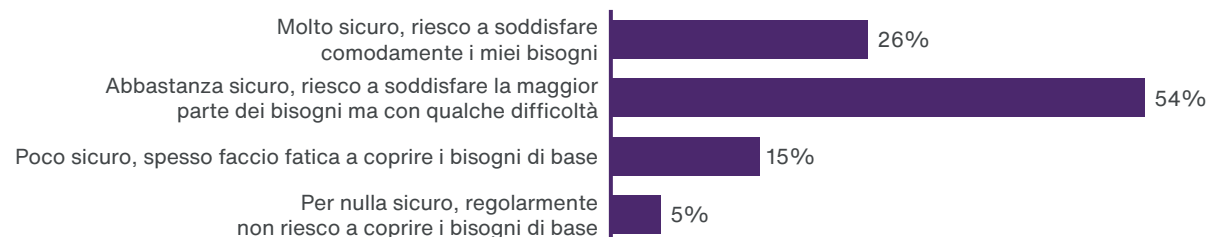
Settore	Giugno 2025	Marzo 2025	Variazioni
Fornitura di elettricità, gas, vapore e aria condizionata	57,3	51,6	5,7
Trasporti e magazzinaggio	55,6	50,5	5,1
Attività di servizi amministrativi e di supporto	56,9	53,8	3,1
Costruzioni	59,4	57,1	2,3
Tecnologia	61,1	59,0	2,1
Attività di assistenza sanitaria e sociale	56,1	54,2	1,9
Altre attività di servizi	56,3	55,4	0,9
Attività di alloggio e ristorazione	53,2	52,9	0,3
Manifattura	58,9	59,1	-0,2
Attività professionali, scientifiche e tecniche	58,4	59,8	-1,4
Attività finanziarie e assicurative	58,1	60,4	-2,3
Arte, intrattenimento e tempo libero	48,6	52,2	-3,6
Istruzione	57,9	61,7	-3,8
Pubblica amministrazione e difesa	58,5	63,8	-5,3
Commercio all'ingrosso e al dettaglio	54,8	60,4	-5,6

Benessere finanziario

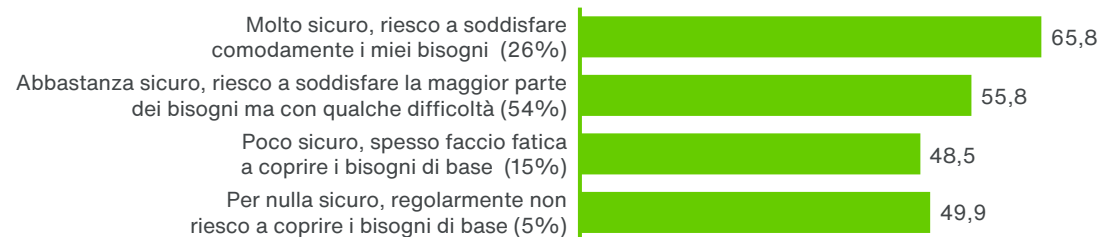
Tre quarti dei lavoratori sono preoccupati di non riuscire a sostenere economicamente i propri bisogni quotidiani.

- Il punteggio di salute mentale più alto (65,8) si registra tra il 26% dei lavoratori che riescono a soddisfare comodamente i propri bisogni, quasi nove punti sopra la media nazionale (57,0)
- I lavoratori con un reddito familiare annuo superiore a €50.000 hanno il doppio delle probabilità, rispetto a chi guadagna meno di €50.000, di sentirsi sicuri di poter soddisfare i propri bisogni
- I lavoratori sopra i 50 anni hanno il 20% di probabilità in più rispetto a quelli sotto i 40 di sentirsi sicuri di poter soddisfare i propri bisogni
- I lavoratori con risparmi di emergenza hanno il 60% di probabilità in più, rispetto a chi non ne ha, di sentirsi sicuri di poter coprire i propri bisogni
- Il punteggio di salute mentale più basso (48,5) si registra tra il 15% dei lavoratori che spesso faticano a coprire i bisogni di base: oltre 17 punti in meno rispetto a chi riesce a soddisfarli comodamente (65,8) e quasi nove punti sotto la media nazionale (57,0)
- I lavoratori senza risparmi di emergenza hanno il 50% di probabilità in più, rispetto a chi li possiede, di dichiarare di non riuscire regolarmente a coprire i bisogni di base

Quanto sei sicuro di poter sostenere economicamente i tuoi bisogni quotidiani?



Punteggio MHI in base a “Quanto sei sicuro di poter sostenere economicamente i tuoi bisogni quotidiani?”

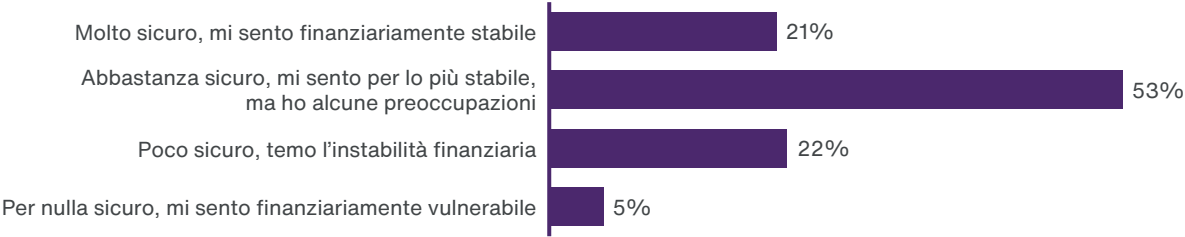


Quattro lavoratori su cinque non hanno fiducia nel proprio futuro finanziario, con le donne più inclini a sentirsi vulnerabili dal punto di vista economico.

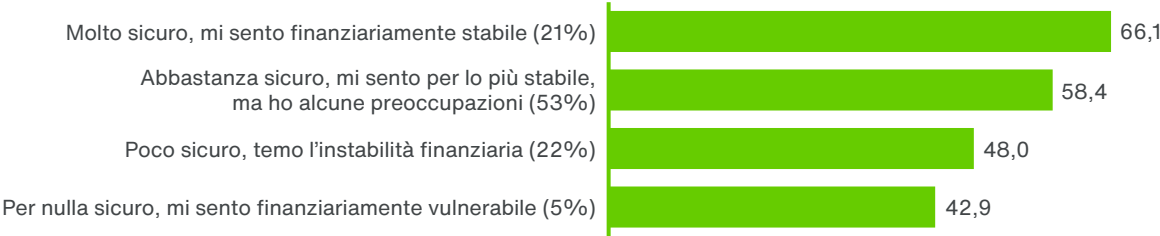
- Il punteggio di salute mentale più alto (66,1) si registra tra il 21% dei lavoratori molto fiduciosi nel proprio futuro finanziario, nove punti sopra la media nazionale (57,0)
- I lavoratori con un reddito familiare annuo superiore a €50.000 hanno il doppio delle probabilità, rispetto a chi guadagna meno, di sentirsi finanziariamente sicuri
- Il punteggio più basso (42,9) si registra tra il 5% dei lavoratori che si sentono vulnerabili dal punto di vista finanziario e non hanno alcuna fiducia nel proprio futuro: oltre 23 punti in meno rispetto a chi si sente sicuro (66,1) e 14 punti sotto la media nazionale (57,0)
- I lavoratori con un reddito familiare annuo inferiore a €50.000 hanno il doppio delle probabilità, rispetto a chi guadagna di più, di sentirsi finanziariamente vulnerabili
- Le donne hanno il doppio delle probabilità rispetto agli uomini di sentirsi vulnerabili dal punto di vista finanziario
- I non-manager hanno il doppio delle probabilità rispetto ai manager di sentirsi vulnerabili dal punto di vista finanziario



Pensando ai prossimi 6 mesi, quanto ti senti sicuro riguardo al tuo futuro finanziario?



Punteggio MHI in base a “Pensando ai prossimi 6 mesi, quanto ti senti sicuro riguardo al tuo futuro finanziario?”

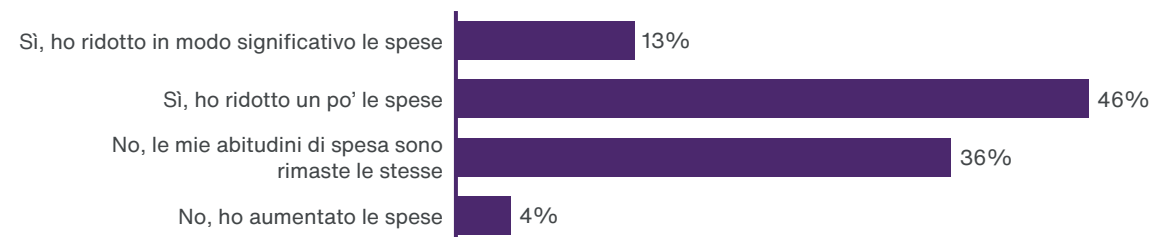


Tre lavoratori su cinque hanno ridotto le proprie spese negli ultimi due mesi a causa di preoccupazioni finanziarie o incertezze economiche.

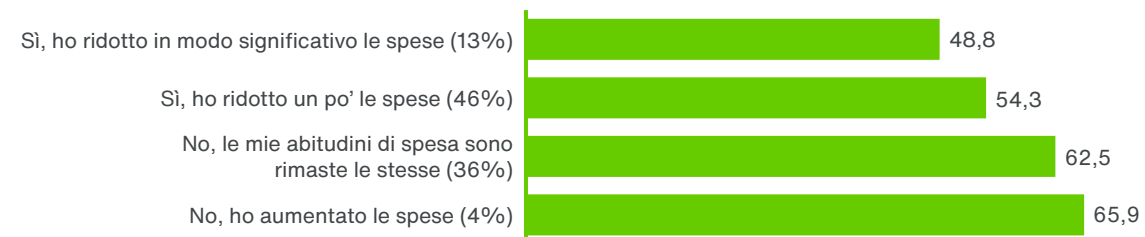
- Il punteggio di salute mentale più alto (65,9) si registra tra il 4% dei lavoratori che hanno aumentato le proprie abitudini di spesa negli ultimi due mesi, quasi nove punti sopra la media nazionale (57,0)
- Il punteggio più basso (48,8) si registra tra il 13% dei lavoratori che hanno ridotto in modo significativo le proprie spese negli ultimi due mesi: 17 punti in meno rispetto a chi non ha apportato cambiamenti (65,9) e quasi otto punti in meno rispetto alla media nazionale (57,0)
- I lavoratori senza risparmi di emergenza hanno più del doppio delle probabilità, rispetto a chi li possiede, di aver ridotto in modo significativo le proprie spese
- I lavoratori con un reddito familiare annuo inferiore a €50.000 hanno quasi il 50% di probabilità in più, rispetto a chi ha un reddito superiore, di aver ridotto in modo significativo le proprie spese



Hai cambiato le tue abitudini di spesa negli ultimi 2 mesi a causa di preoccupazioni finanziarie o incertezza economica?



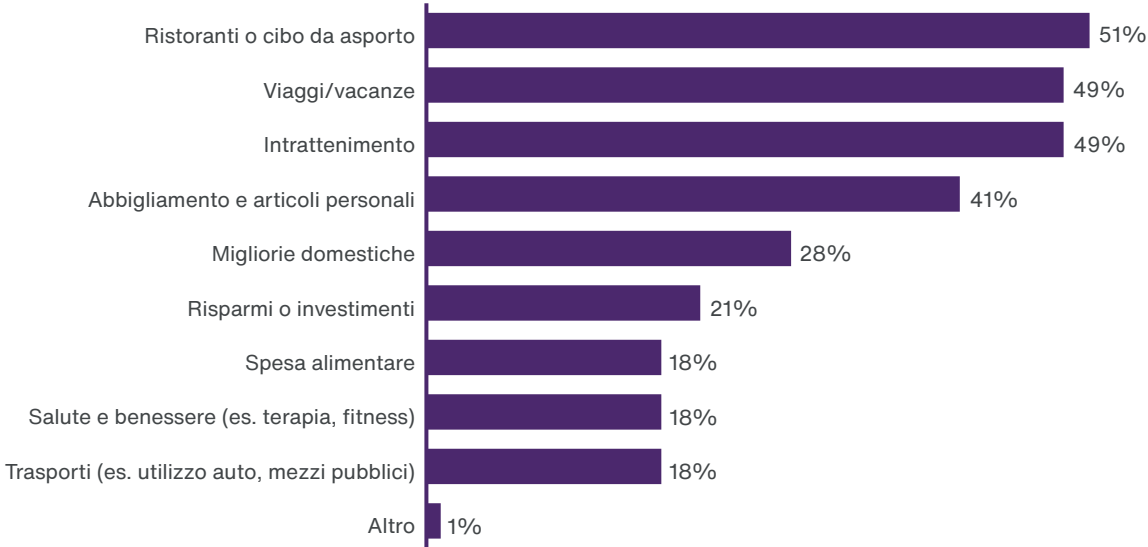
Punteggio MHI in base a “Hai cambiato le tue abitudini di spesa negli ultimi 2 mesi a causa di preoccupazioni finanziarie o incertezza economica?”



Quasi un lavoratore su cinque ha ridotto le proprie spese in salute e benessere, con i lavoratori più giovani più propensi a questa scelta.

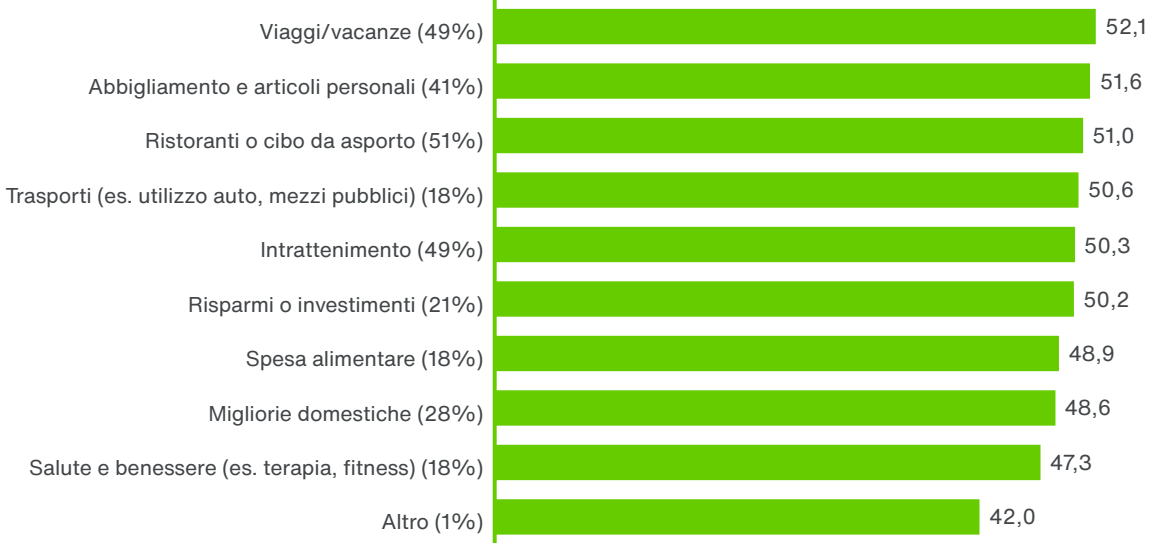
- Più della metà dei lavoratori (51%) ha ridotto le spese per mangiare fuori o per il cibo da asporto, il 49% ha ridotto le spese per viaggi/vacanze, il 49% ha ridotto le spese per l'intrattenimento, il 41% ha ridotto le spese per abbigliamento e beni personali, il 28% spende meno per i miglioramenti della casa, il 21% ha ridotto i risparmi o gli investimenti e il 18% ha ridotto le spese per generi alimentari
- I lavoratori sotto i 40 anni hanno il 40% di probabilità in più, rispetto a quelli sopra i 50, di aver ridotto le spese in salute e benessere

In quali ambiti hai ridotto le tue spese?



- Quasi un lavoratore su cinque (18%) ha ridotto le spese in salute e benessere: questo gruppo registra il punteggio di salute mentale più basso (47,3), quasi dieci punti sotto la media nazionale (57,0)

Punteggio MHI in base a “In quali ambiti hai ridotto le tue spese?”



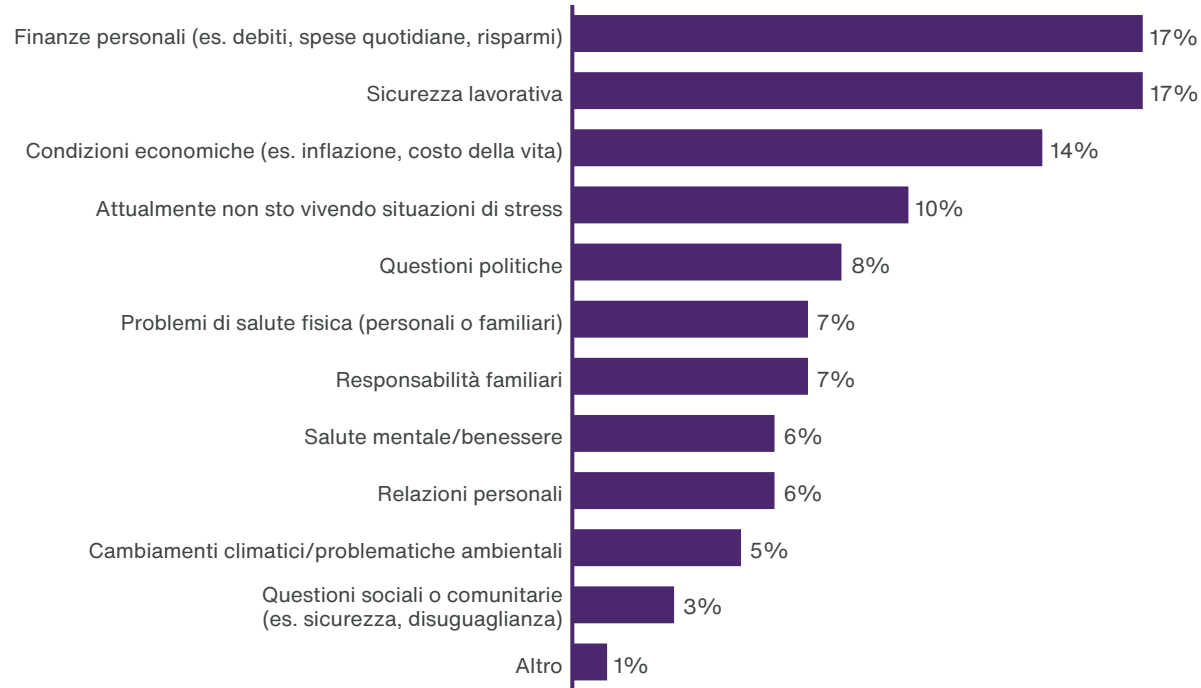
Fattori personali di stress

Le finanze, la sicurezza del lavoro e le condizioni economiche sono le principali fonti di stress personale.

- I lavoratori sotto i 40 anni hanno il 40% di probabilità in più, rispetto a quelli sopra i 50, di dichiarare di non sperimentare stress personale
- I lavoratori sotto i 40 anni hanno più del doppio delle probabilità, rispetto a quelli sopra i 50, di affermare che la salute/benessere mentale è la loro principale fonte di stress personale
- I lavoratori con un reddito familiare annuo inferiore a €50.000 hanno quasi il 60% di probabilità in più, rispetto a chi ha un reddito superiore, di dichiarare che le finanze personali sono la loro principale fonte di stress



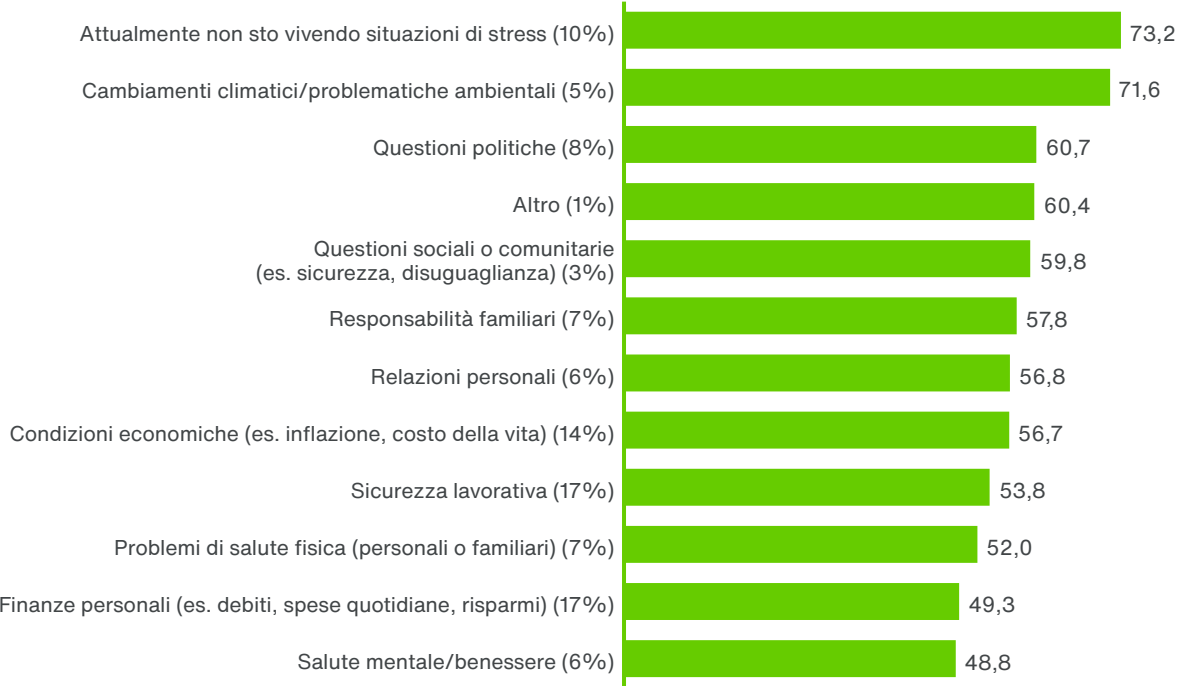
Qual è la tua principale fonte di stress personale in questo momento?



- Il punteggio di salute mentale più alto (73,2) si registra tra il 10% dei lavoratori che non sperimentano stress personale, oltre 16 punti sopra la media nazionale (57,0)
- Il punteggio più basso (48,8) si registra tra il 6% dei lavoratori che indicano la salute/benessere mentale come principale fonte di stress personale: oltre 24 punti in meno rispetto a chi non sperimenta stress personale (73,2) e più di 8 punti sotto la media nazionale (57,0)



Punteggio MHI per “Qual è la tua principale fonte di stress personale in questo momento?”

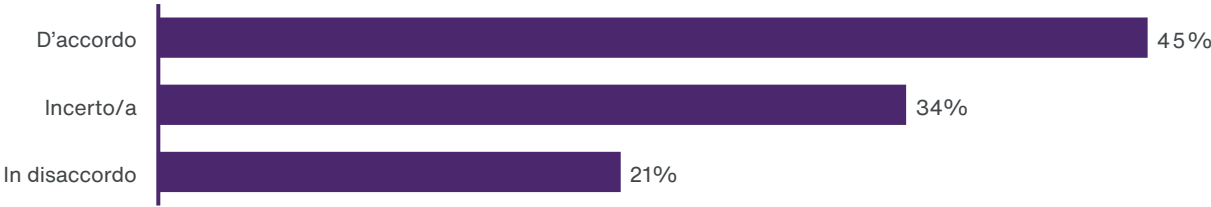


Stigma della salute mentale.

I lavoratori più giovani hanno molte più probabilità di sentirsi negativamente riguardo a sé stessi in caso di problemi di salute mentale.

- Più di un lavoratore su cinque (21%) non si sentirebbe negativamente riguardo a sé stesso se avesse un problema di salute mentale: questo gruppo registra il punteggio più alto (62,0), cinque punti sopra la media nazionale (57,0)
- Quasi la metà (45%) si sentirebbe negativamente riguardo a sé stessa se avesse un problema di salute mentale: questo gruppo registra il punteggio più basso (53,9), oltre otto punti in meno rispetto a chi non si sentirebbe negativamente (62,0) e tre punti sotto la media nazionale (57,0)
- I lavoratori sotto i 40 anni hanno una probabilità superiore del 40% rispetto a quelli sopra i 50 di sentirsi negativamente se hanno un problema di salute mentale

Avrei una percezione negativa di me stesso/a se avessi un problema di salute mentale.



Punteggio MHI per “Avrei una percezione negativa di me stesso/a se avessi un problema di salute mentale.”



Più della metà dei lavoratori sarebbe preoccupata che le proprie opportunità di carriera sarebbero limitate se avessero un problema di salute mentale e il luogo di lavoro ne fosse a conoscenza.

- Più della metà (54%) dei lavoratori sarebbe preoccupata che le proprie opportunità di carriera sarebbero limitate se avessero un problema di salute mentale e il luogo di lavoro ne fosse a conoscenza; questo gruppo registra il punteggio di salute mentale più basso (55,2), nove punti in meno rispetto a chi non sarebbe preoccupato (64,2) e quasi due punti sotto la media nazionale (57,0)
- Più di uno su sette (15%) non sarebbe preoccupato che le proprie opportunità di carriera sarebbero limitate se avessero un problema di salute mentale e il luogo di lavoro ne fosse a conoscenza; questo gruppo registra il punteggio di salute mentale più alto (64,2), quasi sette punti sopra la media nazionale (57,0)

Temerei che le mie opportunità di carriera sarebbero limitate se avessi un problema di salute mentale e il mio luogo di lavoro ne fosse a conoscenza.



Punteggio MHI per “Temerei che le mie opportunità di carriera sarebbero limitate se avessi un problema di salute mentale e il mio luogo di lavoro ne fosse a conoscenza.”



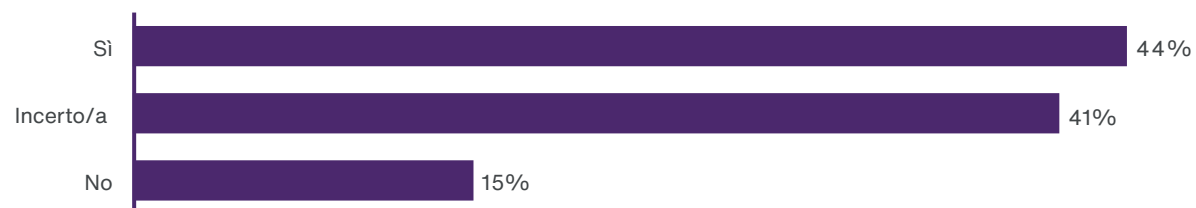
Supporto dei manager per il benessere.

Meno della metà dei manager saprebbe cosa fare se sospettasse che un dipendente stesse affrontando un problema di salute mentale.

- Più di due manager su cinque (41%) non sono sicuri, e un ulteriore 15% non saprebbe cosa fare se sospettasse che un dipendente stesse affrontando un problema di salute mentale
- Più di due su cinque (44%) saprebbero cosa fare; il punteggio di salute mentale di questo gruppo (57,7) è leggermente superiore alla media nazionale (57,0)



Se sospettassi che un dipendente stesse affrontando un problema di salute mentale, sapresti cosa fare?



Punteggio MHI per “Se sospettassi che un dipendente stesse affrontando un problema di salute mentale, sapresti cosa fare?”



Quasi la metà dei manager non è sicura o dichiara che la propria organizzazione non offre formazione sul loro ruolo nel supportare un ambiente di lavoro mentalmente sano.

- Il punteggio di salute mentale più alto (59,5) si registra tra il 16% dei manager che non sono sicuri se la propria organizzazione offra formazione per promuovere un ambiente di lavoro mentalmente sano, oltre quattro punti in meno la media nazionale (57,0)
- Il punteggio più basso (58,1) si registra tra il 27% dei manager che affermano che la propria organizzazione offra formazione, ma che non vi hanno partecipato



La tua organizzazione offre una formazione ai responsabili sul loro ruolo nel supportare un ambiente di lavoro mentalmente sano?



Punteggio MHI per “La tua organizzazione offre una formazione ai responsabili sul loro ruolo nel supportare un ambiente di lavoro mentalmente sano?”

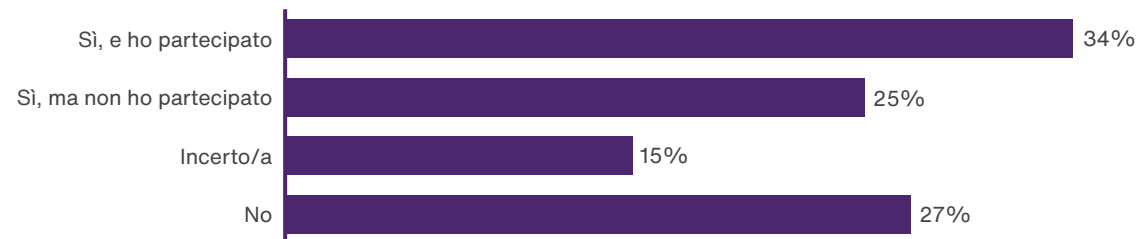


Più di due manager su cinque non sono sicuri o affermano che la propria organizzazione non offre formazione per i leader sulle tecniche di coaching/gestione efficaci.

- Il punteggio di salute mentale più alto (60,8) si registra tra il 15% dei manager che non sono sicuri se la loro organizzazione offra formazione, più di un punto in più rispetto ai manager che hanno partecipato a una formazione (59,4) e quasi tre punti in meno della media nazionale (57,0)
- Il punteggio di salute mentale più basso (56,2) si registra tra il 25% dei manager che riferiscono che la loro organizzazione offre formazione, ma che non vi hanno partecipato, leggermente sotto la media nazionale (57,0)



La tua organizzazione offre una formazione ai responsabili sulle tecniche efficaci di coaching/gestione?



Punteggio MHI per “La tua organizzazione offre una formazione ai responsabili sulle tecniche efficaci di coaching/gestione?”

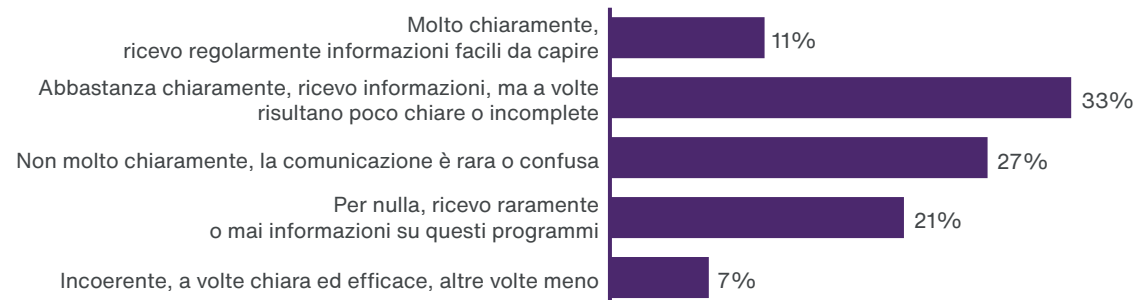


Comunicazione sui programmi di salute e benessere.

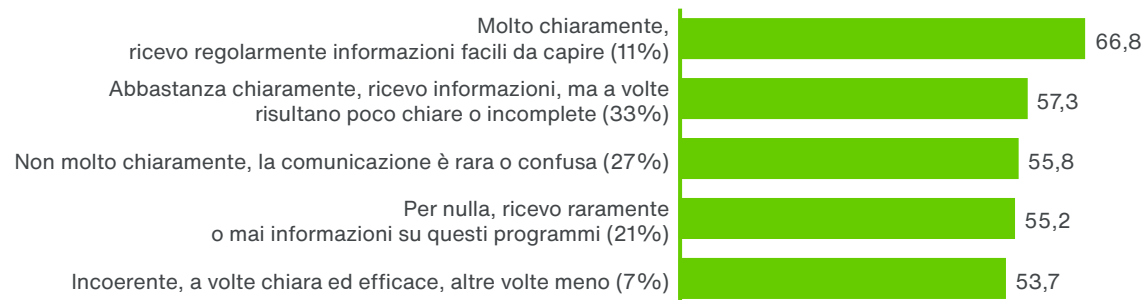
Nove lavoratori su dieci affermano che la comunicazione della propria organizzazione sui programmi di salute e benessere è poco chiara o incoerente.

- Il punteggio di salute mentale più alto (66,8) si registra tra l'11% dei lavoratori che affermano che la loro organizzazione comunica in modo molto chiaro sui programmi di salute e benessere, quasi 10 punti sopra la media nazionale (57,0)
- Il punteggio più basso (53,7) si registra tra il 7% dei lavoratori che affermano che la comunicazione della loro organizzazione sui programmi di salute e benessere è incoerente, più di 13 punti in meno rispetto a chi afferma che la comunicazione è molto chiara (66,8) e più di tre punti in meno rispetto alla media nazionale (57,0)
- I lavoratori non sindacalizzati hanno più del doppio delle probabilità rispetto a quelli sindacalizzati di dichiarare di ricevere raramente o mai informazioni su questi programmi
- I non-manager hanno l'80% di probabilità in più rispetto ai manager di affermare che la comunicazione della loro organizzazione sui programmi di salute e benessere non è affatto chiara
- I lavoratori sopra i 50 anni hanno il 30% di probabilità in più, rispetto a quelli sotto i 40, di affermare che la comunicazione della loro organizzazione non è affatto chiara
- I lavoratori senza figli hanno il 30% di probabilità in più, rispetto a chi ha figli, di affermare che la comunicazione della propria organizzazione sui programmi di salute e benessere non è affatto chiara

Quanto la tua organizzazione comunica informazioni sui programmi di salute e benessere?



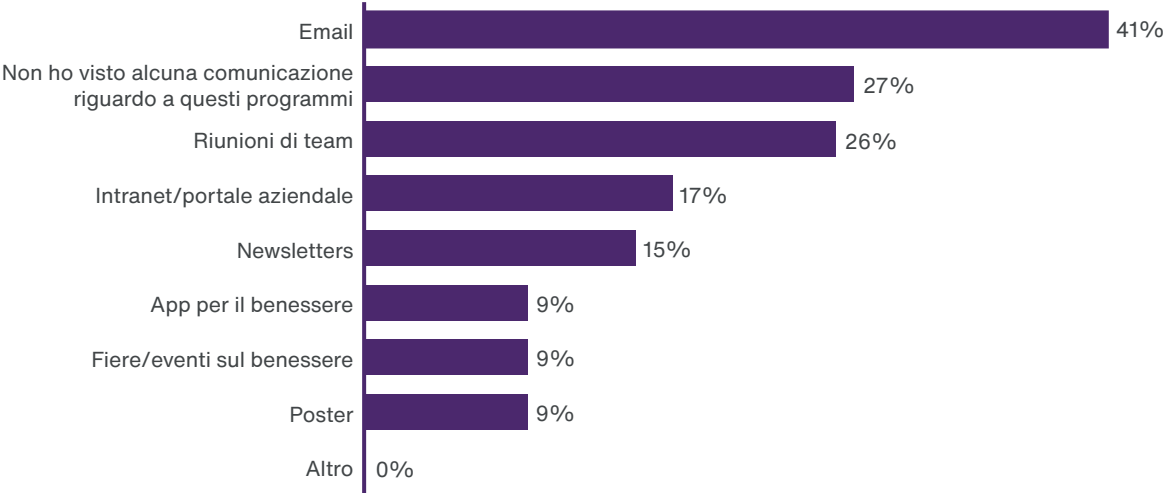
Punteggio MHI per “Quanto la tua organizzazione comunica informazioni sui programmi di salute e benessere?”



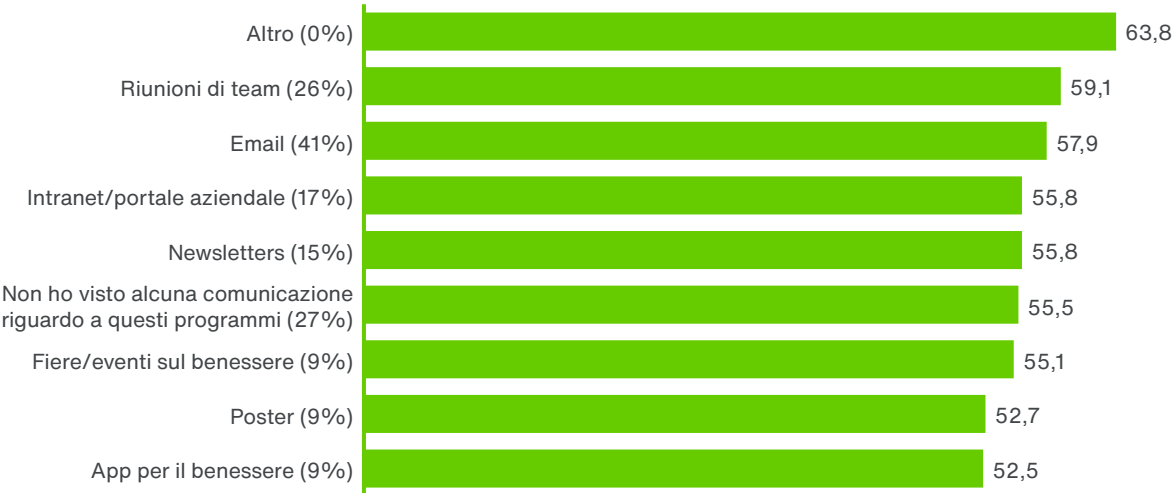
Più di un quarto dei lavoratori afferma di non aver ricevuto alcuna comunicazione riguardo ai programmi di salute e benessere della propria organizzazione.

- Due su cinque (41%) organizzazioni utilizzano l'email per comunicare i programmi di salute e benessere, il 26% li comunica durante le riunioni di team, il 17% utilizza l'intranet/portale aziendale, il 15% tramite newsletter aziendali, il 9% attraverso un'app di benessere, il 9% durante fiere/eventi sul benessere e il 9% tramite poster
- Più di un quarto (27%) dei lavoratori dichiara di non aver ricevuto alcuna comunicazione sui programmi di salute e benessere; questo gruppo ha un punteggio di salute mentale pari a 55,5, quasi tre punti sotto la media nazionale (57,0)

Quali metodi utilizza la tua organizzazione per comunicare i programmi di salute e benessere?



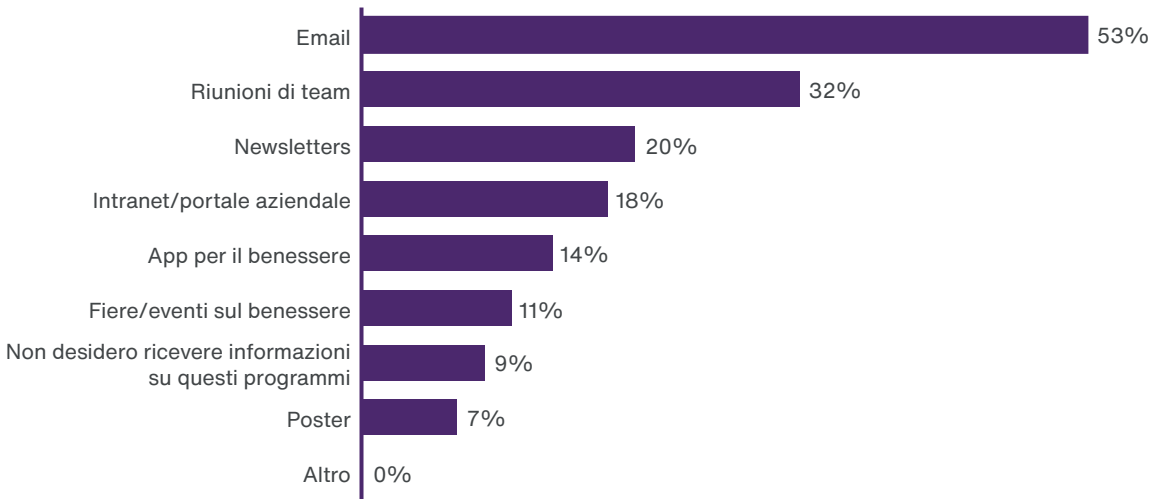
Punteggio MHI per “Quali metodi utilizza la tua organizzazione per comunicare i programmi di salute e benessere?”



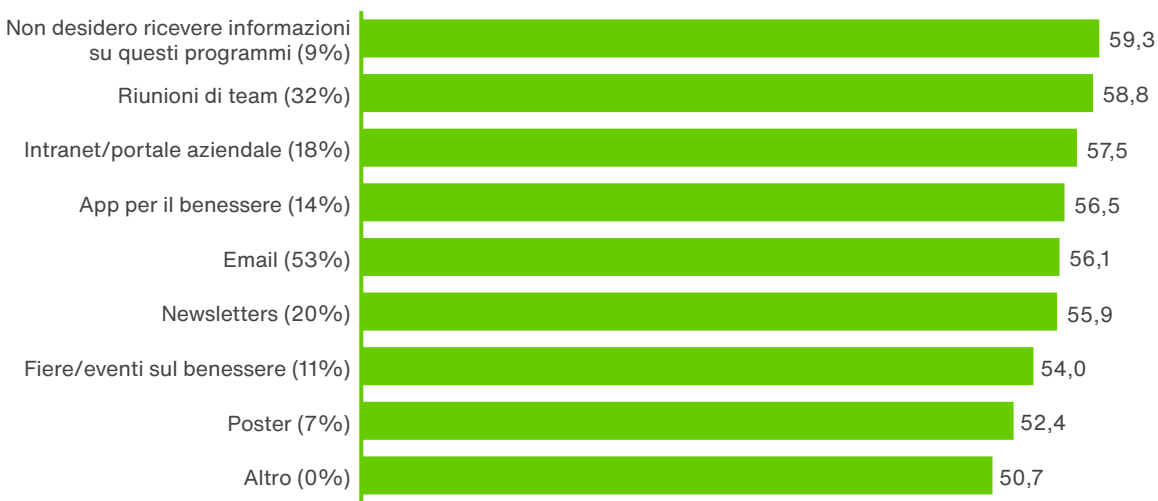
Più della metà dei lavoratori preferirebbe ricevere informazioni sui programmi di salute e benessere della propria organizzazione via email.



Come preferiresti ricevere informazioni sui programmi di salute e benessere dalla tua organizzazione?



Punteggio MHI per “Come preferiresti ricevere informazioni sui programmi di salute e benessere dalla tua organizzazione?”



La metà dei lavoratori afferma che il proprio manager non li ha informati dei programmi di salute e benessere disponibili.

- Quattro su dieci (40%) lavoratori affermano che il proprio manager ha comunicato la disponibilità dei programmi di salute e benessere; questo gruppo ha un punteggio di salute mentale pari a 58,4, poco più di un punto sopra la media nazionale (57,0)
- Il punteggio più basso (56,0) si registra tra il 50% dei lavoratori che affermano che il proprio manager non ha comunicato loro la disponibilità di questi programmi, più di due punti in meno rispetto a chi ha ricevuto comunicazione (58,4) e un punto in meno rispetto alla media nazionale (57,0)



Il tuo manager ti ha comunicato la disponibilità dei programmi di salute e benessere?



Punteggio MHI per “Il tuo manager ti ha comunicato la disponibilità dei programmi di salute e benessere?”



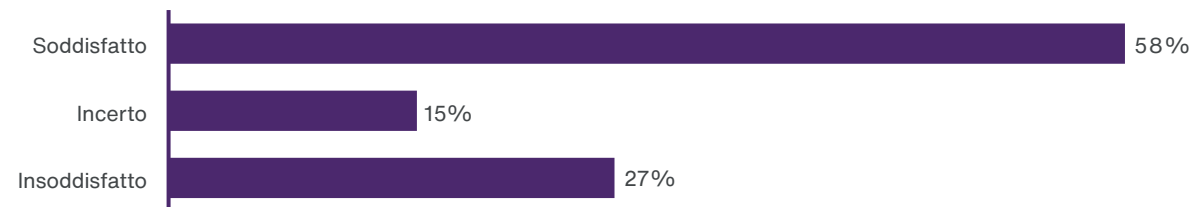
Qualità del sonno.

Più di un quarto dei lavoratori è insoddisfatto della qualità del proprio sonno.

- Il punteggio di salute mentale più alto (61,8) si registra tra il 58% dei lavoratori soddisfatti della qualità del loro sonno, quasi cinque punti sopra la media nazionale (57,0)
- Il punteggio più basso (49,1) si registra tra il 27% dei lavoratori insoddisfatti della qualità del loro sonno, quasi 13 punti in meno rispetto a chi è soddisfatto (61,8) e quasi otto punti sotto la media nazionale (57,0)



In generale, quanto sei soddisfatto della qualità del tuo sonno?



Punteggio MHI per “In generale, quanto sei soddisfatto della qualità del tuo sonno?”

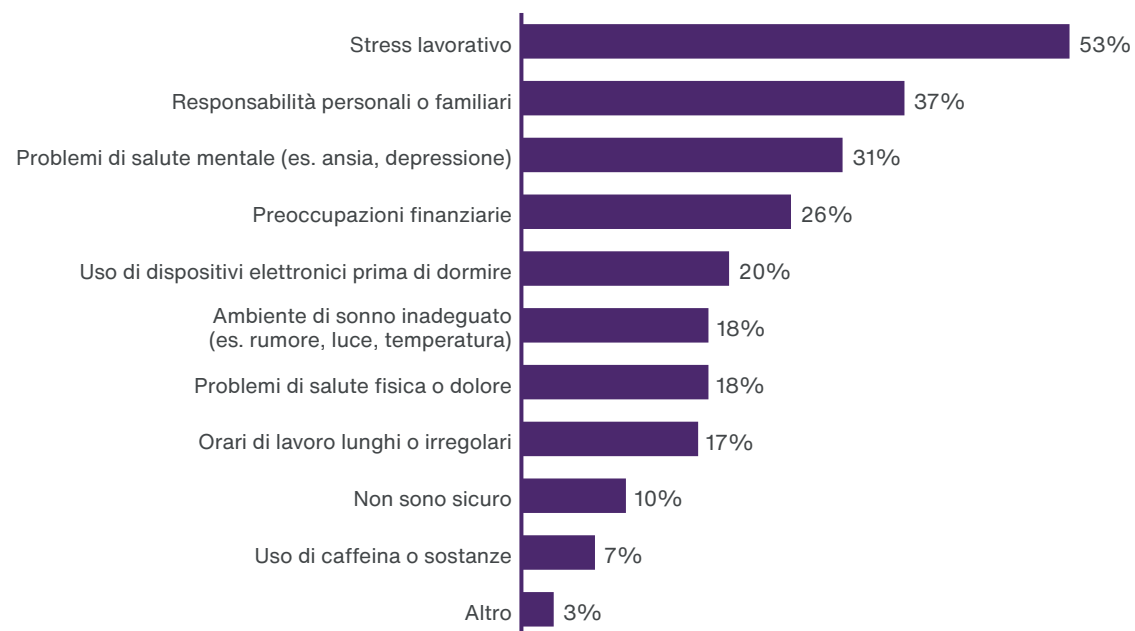


Lo stress lavorativo, le responsabilità personali o familiari, le difficoltà di salute mentale e le preoccupazioni finanziarie sono i principali fattori che contribuiscono alla scarsa qualità del sonno.

- Il 31% dei lavoratori che riferiscono che le sfide di salute mentale contribuiscono alla loro scarsa qualità del sonno ha un punteggio di salute mentale pari a 38,4, quasi 19 punti in meno rispetto alla media nazionale (57,0)
- Il 18% dei lavoratori che riferiscono che problemi fisici o dolori contribuiscono alla loro scarsa qualità del sonno ha un punteggio di salute mentale pari a 38,4, quasi 19 punti in meno rispetto alla media nazionale (57,0)
- I non-manager hanno una probabilità del 40% superiore rispetto ai manager di segnalare che le sfide di salute mentale contribuiscono alla loro scarsa qualità del sonno
- Le donne hanno una probabilità del 50% superiore rispetto agli uomini di dichiarare che le responsabilità personali o familiari sono il principale fattore che contribuisce alla loro scarsa qualità del sonno
- I lavoratori con un reddito familiare annuo inferiore a 50.000 € e senza risparmi di emergenza hanno una probabilità di almeno 40% superiore di affermare che le preoccupazioni finanziarie sono il principale fattore che contribuisce alla loro scarsa qualità del sonno



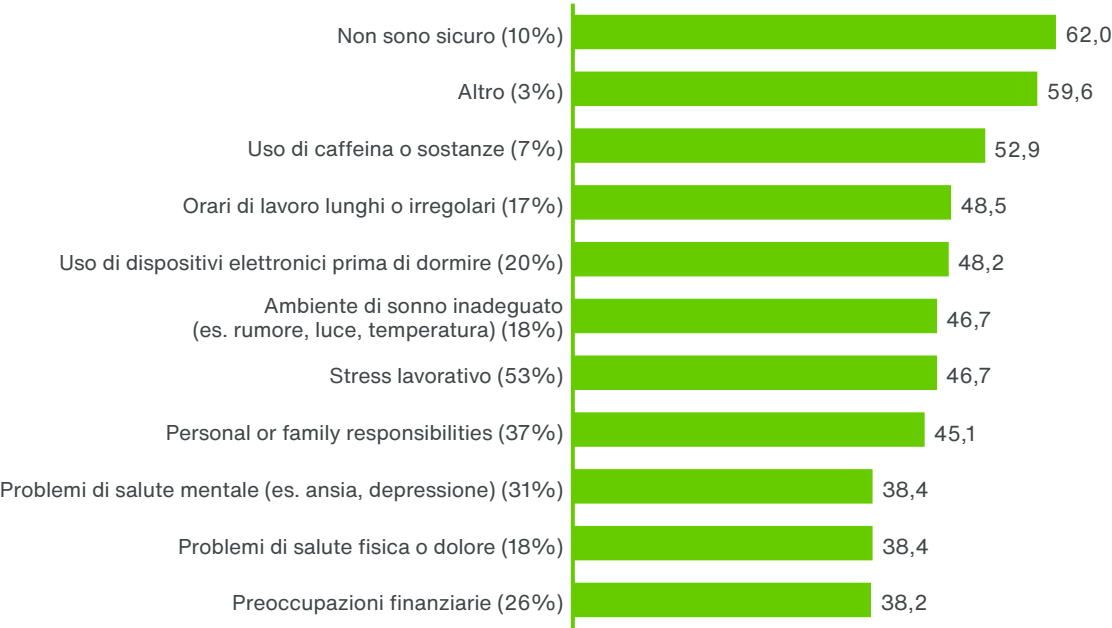
Quali ritieni siano i principali fattori che contribuiscono alla scarsa qualità del tuo sonno?



- Il punteggio di salute mentale più basso (38,2) si registra tra il 26% dei lavoratori che riferiscono che le preoccupazioni finanziarie contribuiscono alla loro scarsa qualità del sonno, quasi 19 punti in meno rispetto alla media nazionale (57,0)



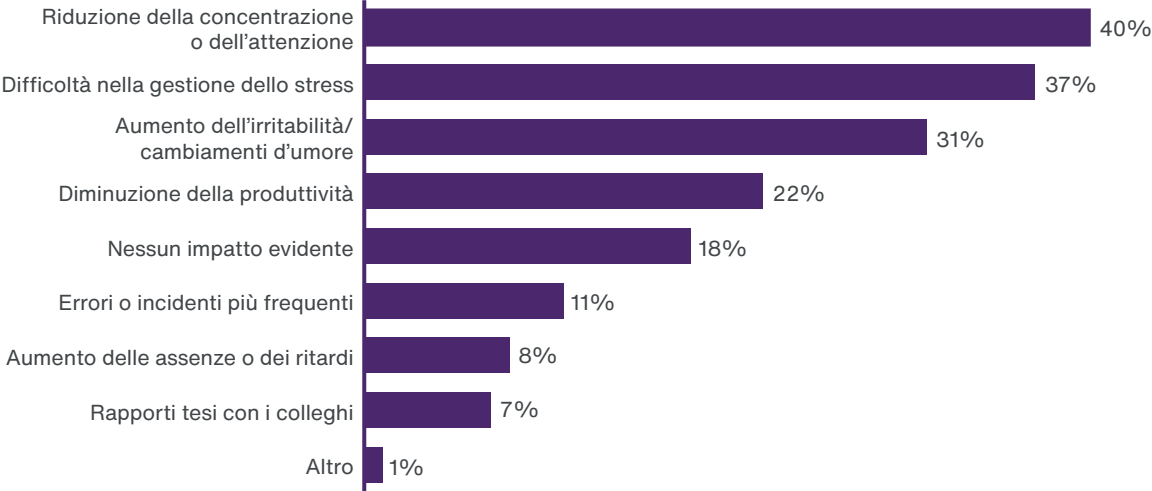
Punteggio MHI per “Quali ritieni siano i principali fattori che contribuiscono alla scarsa qualità del tuo sonno?”



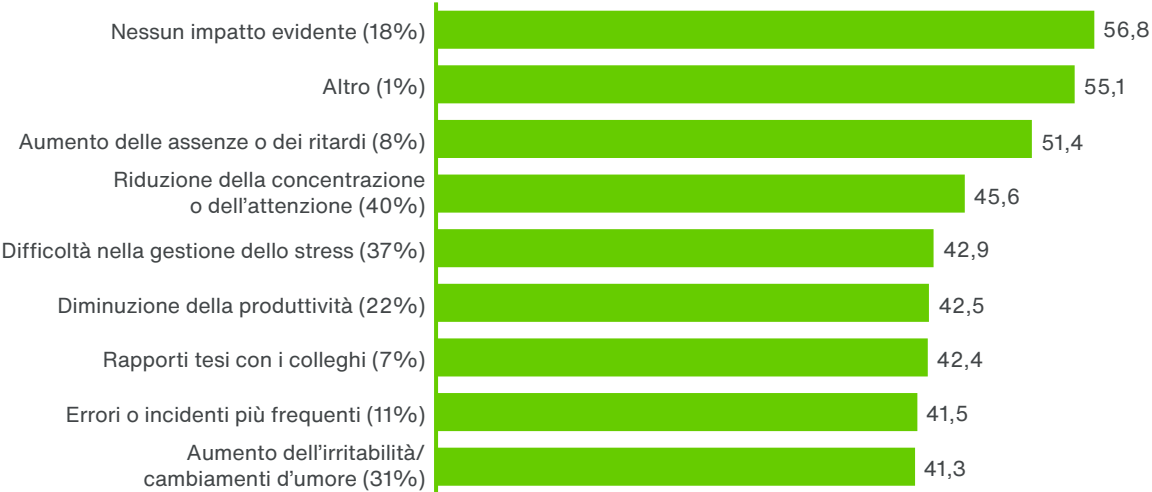
I lavoratori più giovani hanno maggiori probabilità di segnalare un calo della produttività e difficoltà nella gestione dello stress a causa di una scarsa qualità del sonno.

- Il punteggio di salute mentale più alto (56,8) si registra tra il 18% dei lavoratori che riferiscono nessun impatto evidente sul lavoro dovuto alla scarsa qualità del sonno, in linea con la media nazionale (57,0)
- I lavoratori con più di 50 anni hanno una probabilità oltre tre volte superiore rispetto a quelli sotto i 40 di riferire nessun impatto evidente sul lavoro dovuto alla scarsa qualità del sonno
- I non-manager hanno una probabilità doppia rispetto ai manager di riferire nessun impatto evidente sul lavoro dovuto alla scarsa qualità del sonno
- Il punteggio di salute mentale più basso (41,3) si registra tra il 31% dei lavoratori che dichiarano che la scarsa qualità del sonno comporta maggiore irritabilità/cambiamenti d'umore, più di 15 punti in meno rispetto a chi riferisce nessun impatto evidente (56,8) e rispetto alla media nazionale (57,0)
- I lavoratori sotto i 40 anni hanno una probabilità dell'80% superiore rispetto a quelli sopra i 50 di segnalare difficoltà nella gestione dello stress sul lavoro a causa della scarsa qualità del sonno
- Gli uomini hanno una probabilità del 40% superiore rispetto alle donne di riferire calo di produttività sul lavoro a causa della scarsa qualità del sonno
- I lavoratori sotto i 40 anni hanno una probabilità del 30% superiore rispetto a quelli sopra i 50 di segnalare un calo di produttività sul lavoro a causa della scarsa qualità del sonno

In che modo la scarsa qualità del tuo sonno ha influito sul tuo lavoro?



Punteggio MHI per “In che modo la scarsa qualità del tuo sonno ha influito sul tuo lavoro?”



Panoramica del Mental Health Index di TELUS.

La salute mentale e il benessere di una popolazione sono fondamentali per la salute generale e la produttività lavorativa. Il Mental Health Index misura lo stato attuale della salute mentale degli adulti occupati. Gli aumenti e le diminuzioni dell'ISM sono destinati a prevedere i costi e i rischi legati alla produttività e a informare sulla necessità di investimenti nel supporto alla salute mentale da parte delle imprese e dei governi.

Il report del Mental Health Index si compone di due parti:

1. L'Indice complessivo di Salute Mentale (MHI).
2. Una sezione Focus, che riflette l'impatto specifico delle problematiche attuali sulla comunità:

Metodologia

I dati di questo rapporto sono stati raccolti tramite un sondaggio online condotto su 1.000 persone residenti in Italia, attualmente occupate o che hanno lavorato nei sei mesi precedenti. I partecipanti sono stati selezionati per rappresentare la distribuzione per età, genere, settore e area geografica in Italia. Ai rispondenti è stato chiesto di fare riferimento alle ultime due settimane quando hanno risposto a ciascuna domanda. I dati per il rapporto attuale sono stati raccolti tra il 10 e il 19 giugno 2025.

Calcoli

Per la realizzazione del Mental Health Index viene utilizzato un sistema di punteggio che assegna valori numerici alle singole risposte. Valori di punteggio più alti sono associati a una migliore salute mentale e a un minor rischio per la salute mentale. La somma dei punteggi viene divisa per il numero totale di punti possibili per generare un punteggio su 100. Il punteggio grezzo è la media matematica dei singoli punteggi. La distribuzione dei punteggi è definita secondo la seguente scala:

In difficoltà 0 - 49

Sotto pressione 50-79

Ottimale 80 - 100

Dati e analisi aggiuntivi.

Le suddivisioni demografiche dei sotto-punteggi, così come analisi incrociate specifiche e analisi personalizzate, sono disponibili su richiesta. Il confronto con i risultati nazionali o con qualsiasi sottogruppo è disponibile su richiesta.

Contatti MHI@telushealth.com





www.telushealth.com

