

ABRUZZESI ATTENTI A BENESSERE MENTALE: UNO SU TRE INTERESSATO A MEDITAZIONE

8 Maggio 2020



L'AQUILA - La pandemia di Coronavirus ha portato a un cambiamento radicale delle abitudini di vita e messo a dura prova anche la nostra tenuta psicologica: ci sentiamo stressati, preoccupati e anche se si iniziano a vedere miglioramenti, il carico di ansie, tensioni e incertezze è ancora presente.

Di fronte alle situazioni di stress, gli abitanti dell'Abruzzo ritengono molto utili le pratiche e discipline che favoriscono il benessere mentale: più di uno su tre (36%), infatti, si dice interessato e propenso a provare attività come yoga, meditazione, tai chi e mindfulness, e l'11% ha già provato a praticarle.

È il quadro che emerge dall'ultima ricerca dell'Osservatorio Reale Mutua sul welfare¹.

Queste attività, anche molto diverse tra loro, hanno in comune la capacità di portare importanti benefici: riducono lo stress (36%), migliorano l'umore (35%), permettono di ottenere migliori performance lavorative (35%) e favoriscono la concentrazione (29%).

Se non si può andare in una palestra o in un centro specializzato, come in questo periodo, viene in aiuto la tecnologia con app (10%), lezioni da remoto e video tutorial (18%) che permettono di tenersi in forma anche da casa. Lo conferma anche un'analisi delle ricerche online in Italia nei primi mesi del 2020, dove spopolano i workout casalinghi per restare in forma e scaricare le tensioni, e tra le parole più ricercate ci sono appunto "app yoga", "yoga online" e "stretching".

Ma se sono sempre di più gli abruzzesi interessati a queste pratiche, sono anche molti quelli che le vorrebbero applicate anche nell'attività lavorativa, una volta tornati alla normalità. A beneficiarne dovrebbero essere soprattutto i lavoratori sottoposti a scadenze e ritmi frenetici (35%) e quelli che oltre agli impegni di lavoro devono far fronte a compiti di cura impegnativi, come nel caso di genitori con figli piccoli o dei caregiver (24%).

Insieme a queste pratiche, a favorire il benessere mentale durante l'attività lavorativa è la possibilità di una gestione personalizzata del proprio tempo, resa possibile da forme di welfare come la flessibilità oraria (71%) e lo smartworking (35%). Utile, infine, è anche la possibilità di disporre di un servizio di consulenza psicologica (18%) con cui confrontarsi.

"Ci sono due dati che emergono sopra tutti dalla ricerca del nostro Osservatorio: la crescente sensibilità degli italiani verso il benessere psicologico e la sua importanza tanto nella vita di tutti i giorni quanto per l'attività lavorativa - commenta Michele Quaglia, Direttore Commerciale e Brand di Gruppo - Per noi di Reale Group quelli del welfare, del wellness e della salute sono temi da sempre centrali e in questi mesi di emergenza sanitaria dovuta al Covid-19 abbiamo messo in campo numerose azioni rivolte in tal senso sia ai dipendenti sia ai nostri clienti. Ad esempio, lo smartworking per il 98% dei dipendenti, garanzie e tutele specifiche per i clienti proprio a cominciare dalla sfera della salute, anche attraverso servizi di

consulenza psicologica volti a dare supporto in un momento così difficile, fino all'utilizzo della tecnologia che ha permesso di mantenere il presidio territoriale con la nostra rete di agenti. Ci auguriamo che la situazione possa tornare presto alla normalità, il nostro obiettivo è di continuare a essere a fianco delle persone e delle imprese con soluzioni specifiche per il welfare e la protezione della salute e del benessere".