



BENESSERE PSICOLOGICO E TENUTA DEGLI ECOSISTEMI SOCIALI

Documento di indirizzo per le politiche pubbliche (Osservatorio Benessere Psicologico e Salute – Advisory Board)

Il contesto: una trasformazione in atto

Le società contemporanee stanno attraversando una fase di profonda trasformazione, caratterizzata da instabilità geopolitica, accelerazione tecnologica, pressione sociale e crescente complessità dei contesti di vita. I principali organismi internazionali segnalano un aumento significativo del disagio psicologico nella popolazione, con particolare evidenza tra le giovani generazioni.

In Italia, quasi la metà della popolazione riferisce forme di disagio psicologico, con un incremento rilevante tra i giovani (Censis, 2026). A livello internazionale, il 45% dei cittadini considera la salute mentale il principale problema sanitario (Ipsos, 2025). In Europa, un giovane su sette vive una condizione di difficoltà psicologica (WHO, 2025). Questi dati indicano non solo un aumento del disagio, ma una trasformazione più profonda che riguarda la capacità delle persone e delle comunità di affrontare le sfide del presente.

Il benessere psicologico come infrastruttura immateriale

Il benessere psicologico non è solo una componente della salute, ma una *condizione strutturale che la determina*. Esso rappresenta una vera e propria *infrastruttura immateriale* che sostiene la salute fisica e mentale, la qualità della vita, la capacità di adattamento e funzionamento delle persone, la coesione sociale e la fiducia, la produttività e lo sviluppo economico.

Una quota crescente della popolazione, soprattutto tra i più giovani, riconosce il benessere psicologico come dimensione centrale della salute, fino a considerarlo fattore determinante rispetto a quello fisico (Censis, 2026). In questa prospettiva, il benessere psicologico va inteso come *competenza fondamentale per la vita*, che può essere sviluppata, sostenuta e promossa lungo tutto l'arco dell'esistenza.

I limiti delle letture tradizionali

Le politiche pubbliche hanno storicamente affrontato la salute mentale in una prospettiva prevalentemente sanitaria e riparativa, centrata sulla diagnosi e sul trattamento del disturbo. Questo approccio, pur necessario, appare oggi insufficiente.

I dati e le evidenze mostrano che il disagio psicologico: a) non riguarda solo condizioni cliniche, ma un'area molto più ampia di difficoltà diffuse; b) si sviluppa lungo un continuum che va dal benessere al disturbo; c) è influenzato da fattori sociali, culturali, relazionali ed economici; d) emerge precocemente e si concentra in alcune fasi della vita, come l'adolescenza e la transizione all'età adulta.

È quindi necessario superare una visione centrata esclusivamente sulla malattia e adottare un approccio orientato al *funzionamento psicologico e alla regolazione adattiva*.

Una questione sistemica: benessere psicologico e società

Il benessere psicologico è un fattore chiave per il funzionamento dei sistemi sociali. Esso incide in modo diretto su: a) partecipazione sociale e cittadinanza attiva; b) qualità delle relazioni e coesione delle comunità; c) fiducia nelle istituzioni; d) capacità di apprendimento e innovazione; d) produttività e sostenibilità dei sistemi economici.

In questo senso, la promozione del benessere psicologico rappresenta una leva strategica per la stabilità e la resilienza dei sistemi sociali (OECD, 2024; WEF 2026)

Le giovani generazioni: un punto critico

Particolare attenzione deve essere rivolta alle giovani generazioni.

I dati indicano un aumento del disagio psicologico giovanile, una maggiore esposizione a fattori di stress e instabilità, difficoltà nei processi di regolazione, integrazione e costruzione del senso.

Le trasformazioni del contesto – digitale, sociale ed economico – stanno modificando profondamente i percorsi di crescita, generando una distanza crescente tra richieste ambientali e capacità di adattamento e determinando un problema diffuso di “tenuta psicologica”.

Questo richiede un investimento strutturale nei contesti educativi, relazionali e comunitari, a partire dalla scuola, che rappresenta uno snodo fondamentale per la prevenzione e la promozione del benessere.

Un approccio integrato: il benessere psicologico in tutte le politiche

La promozione del benessere psicologico richiede un approccio intersettoriale, coerente con i principi del “*mental health in all policies*” e della “*wellness economy*”.

Ciò implica l’integrazione del benessere psicologico nelle principali aree di policy: a) istruzione e formazione, b) lavoro e organizzazioni, c) politiche sociali e familiari, d) pianificazione urbana e ambientale, e) sistemi sanitari e sociosanitari.

Il benessere psicologico deve diventare un criterio guida nella progettazione delle politiche pubbliche, al pari degli indicatori economici e sociali.

Indirizzi strategici

Alla luce di queste considerazioni, si individuano alcune priorità di intervento:

1. **Promozione e prevenzione.** Sviluppare programmi diffusi di promozione del benessere psicologico e prevenzione del disagio lungo tutto l’arco della vita.
2. **Rafforzamento dei contesti educativi.** Potenziare il ruolo della scuola e dei contesti formativi come ambienti di sviluppo delle competenze psicologiche e relazionali.
3. **Accesso ai servizi.** Migliorare l’accessibilità e l’integrazione dei servizi psicologici, riducendo le barriere economiche, culturali e territoriali.
4. **Formazione e competenze.** Diffondere competenze psicologiche di base nei professionisti dei diversi settori (sanità, scuola, lavoro, sociale).
5. **Monitoraggio e indicatori.** Integrare il benessere psicologico nei sistemi di misurazione del progresso sociale ed economico.

Conclusione

È necessario un cambio di paradigma. Investire nel benessere psicologico significa investire nella capacità delle persone di stare nella vita, delle comunità di essere coese e dei sistemi di essere sostenibili.

I membri dell’Advisory Board dell’Osservatorio Benessere Psicologico e Salute, nel rispetto delle diverse sensibilità istituzionali e politiche, condividono l’esigenza di promuovere una visione integrata del benessere psicologico come elemento essenziale della qualità della vita, della responsabilità pubblica e dello sviluppo sostenibile.

Federico Serra, Paolo Ciani, Carmen Di Lauro, Livio Gigliuto; Beatrice Lontenzin, Francesco Maesano, Ilenia Malavasi, Mario Occhiuto, Fausto Orsomarso, Roberto Pella, Elisa Pirro, Virginio Salvi, Giovanni Satta, Filippo Sensi, Daniela Sbrollini