**Giornata Mondiale della Salute mentale:**

**MioDottore rivela una crescente attenzione degli italiani verso il benessere mentale dopo la pandemia**

* I disturbi più cercati online: DCA, depressione e ansia;
* Le donne e la fascia di età tra i 25 e i 34 anni sono le categorie che cercano di più i disturbi psicologici online;
* Roma, Milano e Napoli le città con il maggior numero di ricerche legate alla sfera mentale.

**Milano, 25 settembre 2023***–* Gli anni della pandemia hanno portato con sé stress ansia e preoccupazione che, se da una parte hanno avuto sicuramente un impatto sul benessere mentale delle persone hanno, dall’altra parte, contribuito a gettare maggiore luce su queste tematiche, facendole diventare per molti una maggiore priorità. È diventato così sempre più chiaro che occuparsi della salute psicologica non deve rappresentare un tabù, ma bensì uno step necessario per vivere serenamente, tanto quanto prendersi cura delle patologie fisiche.

Per questo motivo, in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale del 10 ottobre, [**MioDottore**](https://www.miodottore.it/?utm_source=press-release&utm_medium=pr&utm_campaign=it_patient__pr) – piattaforma leader in Italia e nel mondo specializzata nella prenotazione online di visite mediche specialistiche e con medici di medicina generale e parte del gruppo [Docplanner](https://www.docplanner.com/) – ha voluto indagare l'atteggiamento degli italiani nei confronti della salute mentale prima e dopo la pandemia, analizzando i dati sui disturbi psicologici più cercati sulla piattaforma e coinvolgendo la [dottoressa Samantha Baiardo Bruni](https://www.miodottore.it/samantha-baiardo-bruni/psicologo-psicoterapeuta-psicologo-clinico/roma), psicoterapeuta di MioDottore, per commentare i risultati e dare consigli utili per chi sta vivendo un momento di disagio, o semplicemente vuole prendersi maggiore cura del proprio benessere mentale quotidianamente.

**I disturbi mentali più cercati dopo la pandemia? I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) e la depressione**

Complice il Covid, e la sensazione di incertezza che ha causato in molte persone, si è registrato negli ultimi anni un notevole aumento di preoccupazioni legate alla sfera mentale ed emotiva. Basti pensare che rispetto al 2020, anno di inizio della pandemia, le **prenotazioni di visite psicologiche su MioDottore** sono **cresciute nel 2022 del 272%,** arrivando a un totale di 104.774 in un anno.

Oltre alla prenotazione di visite con psicologi e psicoterapeuti, si è assistito anche a un notevole aumento, sulla piattaforma, di **ricerche di informazioni su disturbi e disagi legati alla sfera psicologica**, con quasi 500.000 pagine visitate nel corso del 2022. Sono le **donne** a essere più attente a questo aspetto, con il 60% delle ricerche contro il 40% degli uomini. Per quanto riguarda le fasce di età, quella che ha effettuato più ricerche è tra i **25 e i 34 anni (26%)**, seguita da quella tra i **35 e i 44** **(22%)** e quella tra i **18 e i 24 anni (20%).** Chiudono invece la classifica gli over 65, con il 7% delle ricerche (forse complice anche una minore informatizzazione di questa fascia d’età).

Ma quali sono stati i disturbi legati alla sfera mentale più cercati sulla piattaforma MioDottore nel corso del 2022? In testa alla classifica ci sono i **disturbi del comportamento alimentare (DCA)**, cercati dal 16% degli italiani sulla piattaforma. La loro presenza rappresenta una novità rispetto alle ricerche effettuate prima della pandemia: infatti nel 2019 non solo non erano al primo posto, ma non erano neanche tra i 10 disturbi più cercati. Altre patologie che sono entrate in classifica nel 2022 sono il **disturbo bipolare** (6° posto), il **disturbo borderline** (8° posto) e la **depersonalizzazione** (9°), cercati rispettivamente dal 5%, 4% e 2% degli italiani.

Oltre ai DCA, sono **depressione**, cercata dall’11% degli italiani, e **ansia** (10%), i disturbi sui quali gli italiani hanno cercato più informazioni: un primato tristemente in linea con il clima di preoccupazione generato dalla pandemia e dalle sue conseguenze.

Non rientrano invece più tra le preoccupazioni principali rispetto al 2019 la dipendenza affettiva, lo stress, il disturbo post traumatico da stress e il narcisismo, che nel 2022 sono uscite dalla top 10.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I 10 disturbi mentali più cercati su MioDottore nel 2022** | | | |
| 1. | Disturbi del comportamento alimentare | 6. | Disturbo bipolare |
| 2. | Depressione | 7. | Attacchi di panico |
| 3. | Ansia | 8. | Disturbo borderline |
| 4. | Disturbo ossessivo compulsivo | 9. | Depersonalizzazione |
| 5. | Disturbi del sonno | 10. | Disturbo della personalità |

Ciò che è certo è che le ricerche non sono dettate solamente dall’effettiva diagnosi di tali disturbi, ma anche dalla **semplice curiosità di saperne di più**. La pandemia, infatti, ha puntato un faro sulla propria interiorità e sullo stare bene non solo fisicamente, ma anche mentalmente, spingendo molti italiani a chiedersi come si sentono realmente e a dare maggiore attenzione al benessere mentale in tutti gli ambiti della vita. Non stupisce quindi che si trovino in classifica, sebbene non tra i primi 10 disturbi cercati, alcuni disagi come **l’esaurimento nervoso**, e la **sindrome da burnout**, negli ultimi tempi entrata nel dibattito su una maggiore attenzione all’equilibrio vita/lavoro.

Se queste problematiche denotano una preoccupazione strettamente connessa alla sfera del singolo, ve ne sono altre che si riferiscono invece al proprio posto nel mondo e al modo di relazionarsi con l’esterno. Si trovano così disturbi come **l’ansia da prestazione** e le **difficoltà relazionali**, che mirano al miglioramento dei rapporti sociali.

Un’altra peculiarità che si evince dalle ricerche degli italiani sulla piattaforma di MioDottore è la presenza di disturbi che non sono strettamente psicologici, ma che influiscono sull’equilibrio emotivo della persona e quindi sul suo generale benessere mentale. Nel dettaglio, complice anche una maggiore attenzione mediatica su questi disturbi, si riscontra un boom di ricerche su **endometriosi**, **vulvodinia** e **vaginite**, patologie legate alla sfera ginecologica, ma che, a causa del dolore cronico e spesso invalidante che provocano, possono anche causare un disagio a livello psicologico.

**Roma, Napoli e Milano, le città con il maggior numero di ricerche sui disturbi mentali**

Secondo le ricerche in campo psicologico sulla piattaforma di MioDottore, le città con maggior attenzione alla salute mentale sono **Roma**, **Napoli** e **Milano**, con rispettivamente il 16%, il 12% e il 10% delle ricerche complessive. In linea con la tendenza nazionale, i disturbi che ritornano maggiormente tra le varie città sono il **disturbo bipolare e il disturbo ossessivo compulsivo**, entrambi presenti in 6 città su 10, come anche i **disturbi del sonno**, che sono molto ricercati in 5 città su 10. Il **disturbo borderline** è invece presente solo tra le ricerche nella città di **Bologna**, mentre **gli attacchi di panico sono un’esclusiva di Roma**. Anche la **depersonalizzazione** preoccupa in via esclusiva **Catania**, mentre la **depressione** è presente tra le ricerche sia di **Milano** che di **Palermo**, ai due estremi dello Stivale.

Prendendo infine maggiormente in esame le prime tre città in classifica, si può notare che rispetto al 2019 nella **capitale** hanno smesso di preoccupare la depressione e il disturbo bipolare, per lasciare il posto al narcisismo e agli attacchi di panico. A **Napoli**, invece, il disturbo bipolare e quello del sonno hanno perso rispettivamente un gradino a favore del disturbo ossessivo compulsivo. Infine, a **Milano** è uscita dalla classifica la dipendenza affettiva ma restano stabili la depressione e il disturbo bipolare.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Le città con il maggior numero di ricerche sui disturbi mentali su MioDottore nel 2022** | | | |
| 1. | Roma | 6. | Palermo |
| 2. | Napoli | 7. | Bari |
| 3. | Milano | 8. | Firenze |
| 4. | Torino | 9. | Cagliari |
| 5. | Catania | 10. | Bologna |

**Ansia, attacchi di panico e pianto improvviso: così il corpo lancia segnali da non sottovalutare**

Alla luce del grande aumento delle preoccupazioni in ambito psicologico, la [dottoressa Samantha Baiardo Bruni](https://www.miodottore.it/samantha-baiardo-bruni/psicologo-psicoterapeuta-psicologo-clinico/roma) sottolinea come sia normale vivere delle situazioni di disagio, e l’importanza di saper leggere i campanelli d’allarme e cercare un aiuto. “*Ognuno di noi, in momenti diversi della propria vita, può aver bisogno di qualcuno che lo prenda per mano e lo sostenga verso la scoperta di se stesso e che lo aiuti a volersi bene così com’è”* spiega la dottoressa Baiardo Bruni. In queste situazioni, ci si può rivolgere al **medico di base**, che indirizzerà il paziente verso il giusto professionista, che sia uno **psicologo**, uno **psicoterapeuta** o uno **psichiatra**. Nelle situazioni più complesse, invece, è bene farsi assistere sia da uno psicologo che da uno psichiatra, che lavoreranno in sinergia per offrire trattamenti integrati e maggiormente efficaci.

In generale, per preservare il proprio benessere mentale, è importante **entrare in contatto con il proprio mondo emotivo**, così da riuscire in prima battuta a capirsi meglio e successivamente a esternare ai propri cari quello che si prova interiormente, per farsi comprendere anche da questi ultimi. Ma quali sono i **campanelli d’allarme** per eventuali situazioni di disagio emotivo? Spiega la dottoressa: “*Spesso capita che il primo ad accorgersi che qualcosa non va sia il corpo stesso, dando segnali come: ansia, attacchi di panico, pianti improvvisi a cui non si riesce a dare una spiegazione o scatti di rabbia apparentemente immotivati. Sono tutte piccole spie che l’organismo invia per chiedere un maggiore ascolto di se stessi e una maggiore cura”*. È quindi importante fare attenzione a questi segnali, senza sottovalutarli o sminuirli, e rivolgersi ad un professionista della salute mentale per iniziare un percorso volto al recupero o al potenziamento del proprio benessere psicologico.

Per far fronte a dubbi e domande legate alla salute mentale e non solo, MioDottore mette a disposizione degli utenti la funzionalità di consulenza online, con circa 7.000 esperti disponibili. Nato per far fronte alle esigenze sorte con il primo lockdown, il progetto consente di incontrare via video gli specialisti della piattaforma, sia che si tratti di un primo colloquio o di appuntamenti di consueto monitoraggio del proprio benessere.

[**MioDottore**](https://www.miodottore.it/) fa parte del [Gruppo Docplanner](https://www.docplanner.com/about-us) ed è la piattaforma leader in Italia dedicata alla sanità privata e pubblica che connette i pazienti con medici specialisti, medici di medicina generale, centri medici e ospedali come IRCCS Humanitas, IEO, Istituto Auxologico Italiano, Ospedale San Raffaele, Ospedale Israelitico, Gruppo Mantova Salus, Gruppo GVM e Gruppo PSH.

MioDottore offre ai pazienti uno spazio dove prenotare online visite mediche con medici specialisti e medici di medicina generale e recensire lo specialista più adatto alle proprie esigenze. Allo stesso tempo fornisce ai professionisti sanitari e ai centri medici utili strumenti per gestire il flusso di pazienti, migliorare l'efficienza e la propria presenza online e acquisire nuovi pazienti. Arrivato in Italia nel novembre 2015, ha già registrato numeri record con 2,5 milioni di prenotazioni al mese, oltre 8,5 milioni di visite mensili al portale e 300.000 dottori disponibili sulla piattaforma.

Il Gruppo Docplanner attualmente serve 90 milioni di pazienti e gestisce 18 milioni di prenotazioni ogni mese. Conta oltre 2 milioni di professionisti e circa 12 milioni di recensioni sui suoi siti in 13 paesi. L’azienda, fondata nel 2012 in Polonia, ad oggi si avvale di un team di 2.000 persone con sedi a Varsavia, Barcellona, Istanbul, Roma, Città del Messico, Monaco, Bologna e Curitiba.

Sono parte del Gruppo Docplanner anche il CRM TuoTempo, che permette a cliniche, ospedali, ambulatori e studi medici di gestire interamente il percorso digitale del paziente, e GIPO il software gestionale per strutture mediche n.1 in Italia, che ad oggi gestisce oltre 1400 centri medici.

Per ulteriori informazioni visitare il sito: [**https://www.miodottore.it/**](https://www.miodottore.it/?utm_source=press-release&utm_medium=pr&utm_campaign=it_patient__pr)

**Informazioni per i media:**

**Hotwire PR**

Ufficio stampa

+39 340 4107386

[MioDottoreIT@hotwireglobal.com](mailto:MioDottoreIT@hotwireglobal.com)