



Carico Mentale da lavori domestici, un peso invisibile per 7 italiani su 10

Descrizione

(Adnkronos) â?? Ansia, stress, stanchezza e frustrazione possono essere generati anche dalla gestione delle quotidiane incombenze casalinghe, con tutto il loro fardello di pensieri e responsabilità . I consigli dellâ??esperta per alleggerirsi e migliorare la qualità di vita. Pogliano Milanese (MI), 27 Giugno 2024 â?? Non esiste solo lo stress da lavoro. Anche la gestione delle faccende di casa gioca un ruolo importante sullo stato di benessere e di salute di chi vi abita. Da una recente ricerca Spontex emerge che, in Italia, il 73% delle donne e il 62% degli uomini considera il carico mentale domestico come un peso che puÃ² generare un forte impatto nella quotidianitÃ , e a piÃ¹ livelli. â?? Fortunatamente possiamo identificare cinque chiavi per promuovere nuovi comportamenti piÃ¹ funzionali ed efficienti per la gestione della casa e della vita familiareâ?• assicura Sandrine Raffin, esperta in nudge (strategia comportamentale che incoraggia gentilmente le persone verso scelte piÃ¹ in linea con i loro valori) e cambiamento comportamentale, e co-autrice del libro Nudge and Social Marketing. Se per il 55% dei partecipanti alla ricerca il carico mentale Ã¨ legato alla necessitÃ di dover pensare a piÃ¹ cose contemporaneamente, un flusso di preoccupazioni costante che affolla la mente in maniera pressochÃ© ininterrotta, sovraccaricandola, per il 44% Ã¨ connesso al fatto di non avere abbastanza tempo per sÃ©. Il 37% lo identifica con la frustrazione di non riuscire a fare le cose abbastanza bene unito al fatto che i familiari non riconoscono gli sforzi compiuti per loro, il 71% dei rispondenti soffre infatti della mancanza di gratitudine da parte dei coinquilini e il 52% quella della societÃ . E, ancora, il 35% dichiara di sentirsi sopraffatto dalle attivitÃ , senza concludere ciÃ² che ha iniziato. Il risultato? Un malessere che si esprime a piÃ¹ livelli. Doversi destreggiare continuamente fra vita, famiglia, figli, ufficio e gestione della casa comporta un lavoro continuo, sfiancante e invisibile che puÃ² causare conseguenze negative come ansia, tensione, oppressione, sensazione di fallimento, insonnia, stanchezza e problemi relazionali. Un cambiamento Ã¨ dunque necessario. Da dove iniziare? Ecco alcuni consigli di Sandrine Raffin: 1. Comprendere che nella maggior parte dei casi le aspettative delle parti coinvolte sono molto diverse e identificare qual Ã¨ il carico mentale ed effettivo. Iniziare a creare con i coinquilini la lunga lista di ciÃ² che deve essere fatto, sottolineando rispettosamente la differenza di percezione e concordando infine sui suoi termini. 2. Essere positivi e riconoscere lo sforzo degli altri. Incoraggiare piuttosto che biasimare ed evitare di dare â??lezioniâ?• sul modo giusto di fare le cose. I comportamenti che non sono esattamente corretti non dovrebbero essere stigmatizzati, Ã¨ molto inefficace. Mostrare pazienza perchÃ© ciÃ² che Ã¨ facile per alcuni Ã¨ difficile per altri. 3. Procedere per piccoli passi. Incoraggiare qualcuno a prendersi la propria parte del carico

potrebbe richiedere tempo. Puntare alla luna Ã¨ piuttosto inefficace perchÃ© le persone hanno bisogno di sentirsi in grado e di rafforzare la loro autostima nella realizzazione di un nuovo compito. I compiti assegnati dovrebbero diventare un'attivitÃ gratificante per tutti, cosÃ¬ da stimolare il rilascio di dopamina, l'ormone che aumenta il piacere e favorisce il cambiamento. 4.Utilizzare alcuni promemoria, ovviamente senza essere ossessivi. Per esempio, potrebbero essere utili app, post it e adesivi per elencare le cose da fare e i turni. SÃ¬, anche a creare, per delle mansioni, un rituale associato a un momento preciso della settimana o del giorno o magari a una canzone specifica. Celebrare sempre i nuovi traguardi. 5.Usare il giusto tono di voce. L'empatia dovrebbe essere al centro del cambiamento. Le ingiunzioni autoritarie sono particolarmente inefficaci e la maggior parte delle volte portano a litigi. Ricordarsi infine di ringraziare gli altri per la collaborazione. Per non rischiare di essere sopraffatti dal mental load, compromettendo cosÃ¬ la serenitÃ personale e familiare, Ã¨ importante dunque cambiare prospettiva e fare il possibile per semplificarsi la vita. Alleggerirsi e raggiungere un buon equilibrio Ã¨ possibile ed Ã¨ la chiave per sentirsi piÃ¹ felici. UFFICIO STAMPA: Sara Corcella | corcella@soluzionegroup.com | M. 340 5794590 | T. 030 35 39 159 Soluzione Group â?? via F. Lana, 1 â?? 25020 â?? Flero (BS) About Da oltre 90 anni il marchio internazionale Spontex sviluppa soluzioni innovative per rendere la pulizia e la cura della casa piÃ¹ semplici, veloci ed efficaci. Nato nel 1932 con la progettazione e il lancio della prima spugna di cellulosa al mondo che ha rivoluzionato l'intero settore, negli anni â??50 e â??60 ha creato in Italia le categorie in cui continua a operare attualmente: guanti casalinghi in lattice, panni spugna e spugne abrasive. Entrato nel 2016 a far parte della Holding americana Newell Brands e della sua divisione Commercial Consumer Solution, oggi Ã¨ un riconosciuto innovatore del comparto della pulizie domestiche, di cui Ã¨ il brand leader in Europa e in Italia. â??immediapresswebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. News Nazionali

Tag

1. adnkronos
2. comunicati

Data di creazione

Giugno 27, 2024

Autore

admin