



Salute - Lavoro: Eurispes rivela l'impatto del tecnostress, il 77% degli italiani controlla le email fuori orario

Roma - 01 set 2026 (Prima Notizia 24) La survey evidenzia la difficoltà di sconnessione digitale: per quasi quattro occupati su dieci le notifiche continue e i nuovi software causano

affaticamento mentale.

Il processo di digitalizzazione pervasiva dei contesti occupazionali sta traducendosi in un fenomeno di sovraccarico psicofisico diffuso tra i lavoratori italiani. Secondo quanto emerge dall'indagine condotta da Eurispes sull'impiego delle tecnologie e la salute mentale, il 48,2% degli intervistati svolge quotidianamente un'attività professionale basata su un uso intensivo di strumenti digitali ed applicativi. L'impiego dei dispositivi estende la presenza lavorativa oltre i limiti formali della prestazione: il 77,3% del campione dichiara di controllare messaggi o email di lavoro fuori dall'orario ordinario almeno sporadicamente, mentre il 43,5% afferma di farlo con frequenza elevata o sistematica. Il 75,2% risponde alle comunicazioni nel tempo libero — con un 38,5% che lo fa in maniera abituale — e il 68,1% mantiene l'operatività anche durante il periodo di ferie, condotta osservata spesso o sempre dal 34,7% dei rispondenti. Sotto il profilo psicologico, il 71,1% si è sentito almeno qualche volta tenuto a rispondere con immediatezza, percezione vissuta frequentemente dal 38% del campione, mentre il 72,9% segnala difficoltà nel disconnettersi mentalmente dal contesto occupazionale, con un 37,6% che riscontra tale problematica in forma costante. Oltre ai fattori temporali, sul livello di stress incide la frammentazione degli strumenti operativi. Il 37,6% dei lavoratori avverte il peso della moltitudine di piattaforme aziendali da utilizzare, il 36,7% incontra criticità nell'adeguarsi ai continui aggiornamenti dei software e il 35% ritiene che il flusso di notifiche e chiamate pregiudichi la capacità di concentrazione, con il 39,3% che riferisce uno stato di affaticamento mentale generato dall'uso continuativo delle tecnologie. Nonostante tali criticità, il 59,6% stima di conservare la capacità di scindere sfera privata e professionale, mentre il 22,2% considera eccessiva la quota temporale assorbita dalle riunioni da remoto. Nei sei mesi antecedenti alla rilevazione, il 68,6% degli intervistati ha manifestato sintomi somatici o psicologici ascrivibili allo stress digitale, quali cefalea, astenia oculare o stati d'ansia, con il 33,8% che li ha sperimentati su base regolare.

(Prima Notizia 24) Martedì 01 Settembre 2026