

## Giornalisti sempre più isolati e multitasking: perché il lavoro è fonte di stress, ansia e burn out

Pubblicato: Giovedì 24 Ottobre 2024



Il giornalismo cambia, la tecnologia detta i ritmi, la notizia innova. Per chi lavora nel campo del giornalismo quella che stiamo attraversando è una fase di grandi scossoni. Tenere insieme tutti i pezzi è complicato, i ritmi sono più frenetici e la redazione diventa un luogo più tecnico e asettico.

Stress, ansia, insonnia, abuso di cibo e sostanze, dipendenza da internet, attacchi di panico, burnout: sono gli stati d'animo più diffusi che emergono **dall'indagine "Come ti senti", realizzata da Irpi Media**, per approfondire lo stato della salute mentale dei giornalisti in Italia.

Anche **Casagit, la Cassa autonoma di assistenza integrativa dei giornalisti italiani**, ha indagato sul benessere dei suoi associati: « Tra i compiti della nostra società di mutuo soccorso – spiega il **Presidente nazionale Gianfranco Giuliani** – c'è la vigilanza sulla salute e sulla sicurezza dei nostri soci. Abbiamo voluto sondare il terreno e abbiamo proposto un **sondaggio dedicato allo stato di salute mentale. Hanno preso parte 1592 giornalisti**, che lavorano nelle redazioni, quindi strutturati. Volevamo avere un quadro oggettivo della situazione e comprendere quali siano le fonti di stress, così da individuare eventuali **strumenti a sostegno della vita professionale e personale**».

Casagit garantisce anche **un'assistenza psicologica, grazie a un accordo siglato con l'Ordine professionale**: «Avere dati scientifici sullo stato di salute mentale degli associati è stato il primo passo per evidenziare le criticità – spiega ancora Giuliani – **sono questi temi di cui si andrà a discutere in**

## **fase di rinnovo del contratto di lavoro con la FNSI».**

A rendere stressante il lavoro odierno sono diversi elementi che hanno a che fare con la **tecnologia** e con le **diverse piattaforme** che il giornalista è chiamato a gestire in contemporanea: « **Il modello di lavoro porta a isolare sempre di più il giornalista** – spiega ancora il presidente di Casagit – il lavoro diventa individuale e ,questo isolamento, crea ansia e stress perché è venuto meno il confronto e il supporto dei colleghi. Si è portati a cercare conforto ormai fuori dal luogo di lavoro, nella famiglia».

**Come intervenire dunque?** « I giornalisti devono essere in grado di lavorare in un clima sereno. Quindi **hanno bisogno di conoscenza e di formazione**. Oggi facciamo formazione su vari argomenti ma occorrerebbe investire di più sulla **preparazione all'utilizzo degli strumenti lavorativi**».

Il tema del benessere e della salute mentale dei giornalisti sarà al centro del panel in programma a Glocal il prossimo 8 novembre dalle 14.30 alle 16.30 in Sala Campiotti Piazza Monte Grappa 5 Varese.

L'incontro garantisce crediti per la formazione permanente dei giornalisti.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it