

## Burnout, un lavoratore su cinque a rischio in Italia: i Millennial i più colpiti

I settori in cui i lavoratori sono più a rischio burnout? I servizi: dal comparto finance alla ristorazione fino all'ambito del marketing. Ben 7 intervistati su 10 chiedono che le aziende si preoccupino del loro benessere mentale (Fonte: <https://www.corriere.it/> 19 ottobre 2025)



Bruciati dal lavoro, dal troppo stress, dal tempo che non basta mai tra turni, riunioni e reperibilità. Il **31% dei lavoratori italiani dichiara di sentirsi sempre (o spesso)** stanco fin dal mattino all'idea di dover affrontare un altro giorno di lavoro, il 31% si definisce “emotivamente esaurito”, il 28% vive in uno stato di stress o ansia eccessiva. Uno su cinque spiega di avere tutti questi sintomi insieme, rivelando un alto rischio di [burnout](#). Sono alcuni dei risultati dell'HR Trends 2025 di Randstad professional leaders search & selection. Un'indagine realizzata con l'Alta Scuola di Psicologia Agostino Gemelli (ASAG) dell'Università Cattolica per raccontare come stanno i lavoratori italiani.

### I millennial i più colpiti

Nel report si legge che se un candidato su 5 vive elevati livelli di burnout, **la generazione più colpita è quella del Millennials, nati tra il 1981 e il 1994**. Più polarizzata invece la Gen Z: è la generazione con la percentuale più elevata di «alto livello» di esaurimento, ma rispetto ai Millennials conta anche più individui senza [sintomi di burnout](#). Gli intervistati segnalano poi problemi di coinvolgimento e difficoltà a far sentire la propria voce in azienda: pochi (il 25%) si sentono parte di un gruppo di lavoro aperto, ancora meno (il 20%) si sentono capiti e accettati e

solo il 20% pensa di avere controllo sul suo futuro nell'organizzazione. Tra i settori in cui il rischio burnout appare maggiore troviamo i servizi: Finance, Ristorazione e ambito Marketing.

Si spiega anche così l'appello a una maggior cura delle persone in azienda. Ben **7 intervistati su 10 chiedono che le aziende si preoccupino del loro benessere mentale**, non solo in ambito lavorativo, ma anche personale. Il tema è sotto la lente degli Hr con il 77% delle aziende che è consapevole del tema anche se solo il 45% del totale ha attivato qualche progetto o strumento per il benessere mentale dei dipendenti. Si va dalle iniziative di welfare, al supporto psicologico, all'informazione e sensibilizzazione, alle consulenze con esperti e specialisti. Ma anche orari flessibili e smart working, riconoscimenti economici, attività di team building, eventi di aggregazione.

## **Approfondimento**

[Burnout \(sindrome da burn-out\): cos'è? Cause, sintomi e terapia](#)