

Numero 4

28 Settembre 2026

Due parole di apertura

“Stanchezza” è una delle parole più usate e meno comprese.

La utilizziamo per descrivere un corpo che chiede riposo, ma anche una mente che non riesce più a concentrarsi, un umore che si assottiglia, la pazienza che finisce prima, o la sensazione di non avere spazio interno per affrontare ciò che prima sembrava normale.

Non sempre, però, la stanchezza è soltanto una mancanza di energia. A volte è sovraccarico. A volte è frammentazione. A volte è perdita di senso. Altre volte è il segnale che stiamo sostenendo troppo a lungo una forma di adattamento che non riusciamo più a sostenere.

In questo numero proviamo a distinguere la fatica fisiologica da quella mentale ed emotiva, non per drammatizzarla, ma per ascoltarla con maggiore precisione.

SempliceMente

Capire la mente senza complicarla

L'obiettivo di questo spazio mensile è esplorare la complessità del funzionamento psichico con rigore clinico e in un linguaggio accessibile. Questa newsletter non è un surrogato di un consulto medico o psicoterapeutico, né un ricettario di soluzioni rapide. È uno strumento di psicoeducazione, pensato per fornire chiavi di lettura su come il nostro organismo elabora l'esperienza.



Tornare a sé stessi è un gesto quotidiano.

Un libro per ritrovare presenza, equilibrio e direzione.

101 pratiche ispirate a neuroscienze, comportamento e trasformazione interiore.

FABIO PICCINI
Analisi junghiana, Neuroscienze, Psichiatria Nutrizionale

Il libro propone 101 mini-esercizi quotidiani per tornare a sé stessi e riprendere contatto con la propria anima.

MENTE	EMOZIONI	RELAZIONI	CORPO	ABITUDINI	SIGNIFICATO
Allenare l'attenzione, la chiarezza e la concentrazione per pensare meglio e con maggiore lucidità.	Riconoscere, accogliere e regolare le emozioni per ritrovare equilibrio e stabilità interiore.	Comunicare con autenticità, costruire legami sani e coltivare relazioni che nutrono la vita.	Prendersi cura del corpo come alleato prezioso per energia, salute e benessere psicofisico.	Creare routine semplici e sostenibili che generano cambiamento reale e duraturo.	Ritrovare ciò che conta davvero e dare direzione alle proprie giornate e alle proprie scelte.

L'AUTORE
FABIO PICCINI

Medico, psichiatra e divulgatore.
Da anni si occupa di psichiatria nutrizionale, neuroscienze e scienza del comportamento, con un approccio integrato che unisce rigore scientifico e applicazioni pratiche.

I suoi libri aiutano migliaia di lettori a comprendere meglio la mente umana e a vivere con più consapevolezza, equilibrio e libertà interiore.

“Non esiste una formula magica. Esistono piccoli gesti quotidiani che cambiano lentamente la direzione di una vita.”

Fabio Piccini

Tema del mese

Stanchezza mentale: quando non è solo mancanza di energia

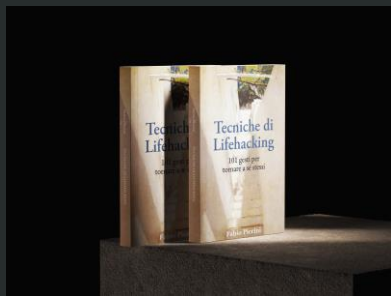
La stanchezza fisiologica ha spesso una logica riconoscibile. Arriva dopo uno sforzo, una giornata intensa, una notte di sonno troppo breve, un periodo impegnativo. In molti casi migliora con il riposo, con il sonno, con una pausa di recovery.

La stanchezza mentale, invece, può essere più difficile da decifrare. A volte resta anche quando ci fermiamo.

Non sempre riguarda la quantità di cose fatte, ma il modo in cui le abbiamo affrontate: troppe interruzioni, troppe decisioni, troppe richieste, troppa disponibilità, troppa attenzione divisa.

La mente consuma energia ogni volta che deve orientarsi, scegliere, rispondere, ricordare, controllare, anticipare. Quando le giornate sono frammentate, il problema non è solo “fare tanto”, ma passare continuamente da un compito all'altro senza mai sentirsi davvero presenti.

C'è poi una stanchezza emotiva. È quella che nasce quando dobbiamo reggere conversazioni difficili, mascherare irritazione, contenere preoccupazioni, essere disponibili mentre dentro siamo saturi, adattarci continuamente alle



Hai visto il nuovo libro?

<https://www.amazon.it/dp/B0H1QK83X1/>

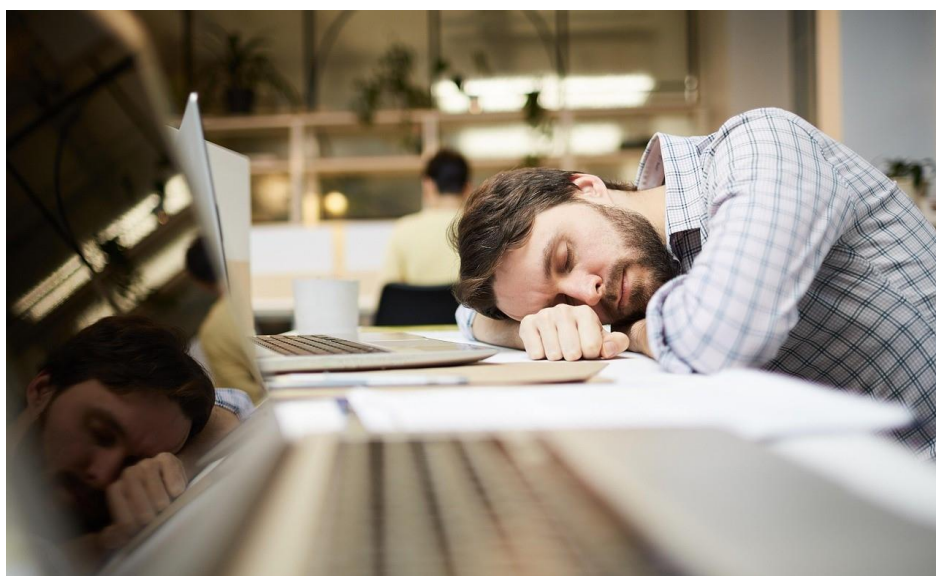
aspettative degli altri. Da fuori può sembrare una giornata normale. Da dentro può essere un lavoro enorme.

Per questo molte persone si sentono in colpa quando sono stanche: “Non ho fatto abbastanza per essere così”. Ma la fatica psichica non si misura solo con il numero di ore lavorate. Si misura anche con la quantità di regolazione interna richiesta per attraversare quelle ore.

Un altro elemento importante è il senso. Esistono fatiche che stancano ma nutrono: un progetto sentito, una cura scelta, un impegno coerente con ciò che consideriamo importante.

Ed esistono fatiche che svuotano: compiti vissuti come estranei, relazioni che chiedono senza restituire, ruoli mantenuti per dovere, giornate piene ma poco abitate.

Quando il senso si assottiglia, anche azioni semplici diventano pesanti. Non perché siamo deboli, ma perché manca una direzione interna capace di organizzare lo sforzo.



La stanchezza mentale può allora diventare un segnale. Non solo: “devi riposare”, ma anche: “devi selezionare”, “devi recuperare confini”, “devi chiederti dove sta andando la tua energia”.

Naturalmente, una stanchezza persistente merita attenzione anche sul piano medico e psicologico. Sonno insufficiente, alimentazione irregolare, stress cronico, ansia, depressione, condizioni organiche o farmacologiche possono contribuire in modo significativo.

Per questo, quando la fatica dura troppo a lungo, peggiora con il passare del tempo o compromette la vita quotidiana, è importante parlarne con un professionista.

Ascoltare la stanchezza non significa arrendersi. Significa smettere di trattarla come un difetto morale. Il corpo e la mente non sono macchine da forzare all'infinito: sono sistemi vivi, che hanno bisogno di ritmo, recupero, significato e protezione.

A volte il primo gesto non è fare di più. È capire che cosa, dentro ciò che facciamo, ci sta consumando davvero.

Spunti di auto-osservazione

Per i prossimi giorni, prova a osservare la tua stanchezza con maggiore precisione, evitando di liquidarla subito come pigrizia o semplice mancanza di volontà.

Teniamoci in contatto

Dr. Fabio Piccini

Località Guarniente 5

52100 Arezzo

Telefono

+39.335.595.3955

Sito Web

<https://www.fabiopiccini.com>

Mail

piccini@anoressia-bulimia.it

1. **Sulla qualità della fatica:** la mia stanchezza migliora con il riposo, oppure persiste anche quando mi fermo?
2. **Sulla dispersione:** quali attività consumano molta energia pur sembrando piccole? Interruzioni, messaggi, decisioni, richieste degli altri, spostamenti, conflitti?
3. **Sul significato:** quali fatiche mi lasciano comunque un senso di pienezza? Quali, invece, mi svuotano senza restituire nulla?
4. **Sui confini:** in quali situazioni dico di sì automaticamente, anche quando una parte di me avrebbe bisogno di dire di no?
5. **Sulla direzione:** la mia agenda riflette almeno in parte ciò che considero importante, oppure è quasi interamente occupata da urgenze?

Spazio per operatori della salute mentale

La stanchezza mentale va letta come fenomeno multidimensionale, in cui possono intrecciarsi sovraccarico cognitivo, disregolazione emotiva, alterazioni del sonno, condizioni organiche, tono dell'umore, ansia cronica, stress lavorativo, assetti relazionali e perdita di senso.

È utile distinguere tra fatica fisiologica, esaurimento attentivo, fatica emotiva, anedonia, rallentamento psicomotorio e vissuti di svuotamento legati all'iperadattamento o al conflitto identitario.

La stessa parola, "stanchezza", può infatti riferirsi a fenomeni clinicamente molto diversi.

Nella valutazione del sintomo, è importante esplorare il ritmo sonno-veglia, l'alimentazione, il carico decisionale, la qualità del recupero, l'uso di sostanze, i sintomi somatici, il contesto lavorativo, le relazioni significative e il grado di compromissione funzionale.

Un approccio integrato non si limita a suggerire il riposo, ma cerca di comprendere quale dei diversi sistemi del corpo stia sostenendo la fatica e da quanto tempo.

Permette inoltre di valutare quale tra le possibili opzioni farmacologiche offra il miglior rapporto costo-beneficio.

L'obiettivo non è solo recuperare energia, ma anche aiutare la persona a ristabilire ritmo, confini, regolazione e un rapporto più leggibile tra sforzo, significato e cura di sé.