

Link originale: <https://www.velvetmag.it/2023/07/28/ecoansia-psicologia-cose-e-chi-colpisce/>

F.

velvetMAG

Home / News

News Primo piano

## Ecoansia, allarme degli psicologi sulle paure per il clima

Stress, tristezza, paura del futuro: un mix micidiale per superare il quale sono utili la meditazione ma anche l'attivismo climatico



Nubifragi, inondazioni ma anche calura estrema sono fattori di crescente ansia nella popolazione. Foto Ansa

La crisi climatica si riflette sulle persone determinando stati di stress, ansia, tristezza. E, soprattutto, paura per il futuro. Tutti elementi che portano a rinviare importanti progetti di vita. È la cosiddetta **ecoansia**: un disturbo psicologico legato all'attuale condizione dell'ecosistema. L'ecoansia si sta diffondendo anche fra gli italiani, sempre più consapevoli dell'evidenza dei cambiamenti climatici.

A dare l'allarme è l'Ordine degli Psicologi delle Marche. L'**ecoansia** nasce dall'aumento di **eventi meteorologici estremi** che fino a pochi anni fa avevano un carattere di eccezionalità e che ora sono **sempre più frequenti** e tutt'altro che eccezionali.



### ULTIME DA VELVET



**REGINA CAMILLA: CHI È LA SORELLA CHE HA STUDIATO IN ITALIA?**  
31 Luglio 2023



**MEDITERRANÉE: BELLEZZA, SOGNO, PASSIONE, QUALITÀ**  
31 Luglio 2023



**SI SPOSAITALIA COLLEZIONI, LA NUOVA CAMPAGNA FIRMATA DA JACOPO ASCARI**  
30 Luglio 2023



**METEO: AGOSTO FRA CALDO E GRANDINATE, A MILANO PARCHI CHIUSI TUTTO IL MESE**  
30 Luglio 2023



**BLANCA 2, MARIA CHIARA GIANNETTA AL GIFFONI SGANCIA NUOVE ANTICIPAZIONI: COSA ACCADRÀ**  
30 Luglio 2023

## Ecoansia, allarme degli psicologi sulle paure per il clima

La crisi climatica si riflette sulle persone determinando stati di stress, ansia, tristezza. E, soprattutto, paura per il futuro. Tutti elementi che portano a rinviare importanti progetti di vita. È la cosiddetta ecoansia: un disturbo psicologico legato all'attuale condizione dell'ecosistema. L'ecoansia si sta diffondendo anche fra gli italiani, sempre più consapevoli dell'evidenza dei cambiamenti climatici. A dare l'allarme è l'**Ordine degli Psicologi delle Marche**. L'ecoansia nasce dall'aumento di eventi meteorologici estremi che fino a pochi anni fa avevano un carattere di eccezionalità e che ora sono sempre più frequenti e tutt'altro che eccezionali. Nubifragi, inondazioni ma anche calura estrema sono fattori di crescente ansia nella popolazione. Foto Ansa L'ecoansia ci fa sentire vulnerabili I forti temporali che determinano nubifragi o vere e proprie alluvioni, così come l'intensa siccità che favorisce incendi diffusi, non sono solo situazioni critiche in chiave ambientale. Hanno ripercussioni evidenti sulla psicologia e lo stato d'animo delle persone, soprattutto fra i più giovani. "Oggi questi episodi irrompono nella vita quotidiana di ciascuno di noi - spiega **Katia Marilungo**, presidente dell'Ordine regionale degli psicologi delle Marche - portando a sentirsi vulnerabili e suscettibili." E facendo sì che molti "avvertano di non avere il controllo della propria vita, con una generale tendenza alla tristezza." Il disturbo dell'ecoansia è ancora poco conosciuto, ma è un malessere che colpisce molte persone, soprattutto se vivono in aree tendenti al

dissesto idrogeologico. Siccità, nubifragi e allerte meteo Ovvero in zone del nostro Paese nelle quali ci si può trovare a dover fronteggiare, più facilmente che in altre, una prolungata siccità come intensi nubifragi. Anche nell'arco di una stessa stagione dell'anno. Perfino una semplice allerta meteo - e in un anno nelle Marche se ne sono avute anche più di una a settimana - può generare in alcuni individui un vero e proprio stress, innescando stati di ecoansia e di timore. La paura non riguarda solo l'immediata possibile ripercussione per la propria incolumità o per la perdita dei propri beni, ma porta a mettere in discussione anche il futuro. Il segretario dell'ONU, Antonio Guterres. Foto Twitter @antonioguterres "Ci sono giovani che tendono a sospendere varie progettualità di vita" afferma ancora la presidente degli psicologi marchigiani. Ad esempio se si tratta di "trasferirsi per motivi di lavoro, acquistare una casa, programmare vacanze e addirittura mettere al mondo figli." E questo perché, sostiene **Katia Marilungo**, in tanti sono in balia dell'ecoansia. "Pensare al futuro per alcuni rischia di diventare una vera sfida" continua. Tra i rimedi consigliati ci sono la ricerca di sostegno da amici, familiari o da psicologi per consulenze ad hoc. Ma in aiuto di chi soffre di ecoansia possono venire anche la meditazione, l'esercizio fisico, la riduzione dell'accesso a notizie negative o persino la partecipazione ad azioni di attivismo climatico. Dal riscaldamento all'ebollizione globale Una cosa è certa: i cambiamenti climatici - intesi come aumento della frequenza dei cosiddetti eventi estremi, che

finora erano più rari – sono una realtà con cui tutti dobbiamo fare i conti. In Italia come nel resto del mondo. È del 27 luglio la notizia che questo mese che sta per finire è destinato a ribaltare i precedenti parametri di riferimento per il calore. Lo ha dichiarato il segretario generale delle Nazioni Unite, António Guterres, dopo che gli scienziati hanno affermato che il luglio 2023 entrerà nella storia come il mese più caldo mai registrato al mondo. “Il cambiamento climatico è qui. È terrificante. Ed è solo l’inizio”, ha detto

Guterres ai giornalisti. E ha aggiunto che “l’era dell’ebollizione globale è arrivata.” Non più riscaldamento globale, dunque: una denominazione da considerarsi ormai superata. ‘The era of global boiling has arrived,’ UN Secretary-General Antonio Guterres warned, after scientists said July 2023 is on track to be the world’s hottest month on record <https://t.co/omNK0Tp7pf> [pic.twitter.com/mKYni8X2F0](https://t.co/omNK0Tp7pf) — Reuters (@Reuters) July 27, 2023 L'articolo Ecoansia, allarme degli psicologi sulle paure per il clima sembra essere il primo su VelvetMag.