

Argomento: Ordine Psicologi Marche

Link originale: <https://www.blitzquotidiano.it/salute/ecoansia-cose-allarme-psicologi-3549985/>

Ultima ora

19:29

Emanuela Orlandi e lo zio Pietro: lite in famiglia sulle avances di Meneguzzi alla nipote Natalina?

[Blitz quotidiano](#) > [Salute](#) > Ecoansia, che cos'è. L'allarme degli psicologi: "La crisi climatica crea stress e tristezza"

Ecoansia, che cos'è. L'allarme degli psicologi: "La crisi climatica crea stress e tristezza"

di Redazione Blitz

Pubblicato il 30 Luglio 2023 - 15:30

BLITZ SOCIAL



Facebook



You Tube



Twitter



Instagram



Telegram

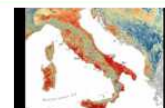
BLITZ DICE

Il viziaccio brutto dell'unico giudice buono è quello che mi dà ragione

Stavolta tocca alla presidente di una Onlus impegnata nell'azione meritoria e necessaria di tutela e assistenza alle donne che denunciano violenze ai loro danni, stavolta tocca a questa donna che sta dalla parte giusta esercitarsi e avvolgersi nel viziaccio che meno civile non si può, il viziaccio dell'unico giudice buon è quello che mi dà [...]

BLITZ BLOG

Caldo, il clima è impazzito. energia nucleare per l'aria fresca? Scienza e industria per attenuare il cambiamento



(foto d'archivio Ansa)



OROSCOPO



Ecoansia, che cos'è. L'allarme degli psicologi: "La crisi climatica crea stress e tristezza"

È allarme ecoansia. La crisi climatica si riflette sulle persone determinando stati di stress, ansia, tristezza ma anche paura per il futuro che porta a rinviare importanti progetti di vita. Tutto questo viene chiamato ecoansia, un vero e proprio disturbo psicologico legato all'attuale condizione dell'ecosistema. A dare l'allarme è l'**Ordine degli Psicologi delle Marche**. Cos'è l'ecoansia e come nasce. 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. 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, ma hanno ripercussioni evidenti nelle persone, soprattutto nei giovani. "Oggi questi episodi irrompono nella vita quotidiana di ciascuno di noi - spiega **Katia Marilungo**, presidente dell'Ordine regionale - portando a sentirsi vulnerabili e suscettibili, di avvertire di non avere il controllo della propria vita, con una generale tendenza alla tristezza". Il disturbo è ancora poco conosciuto, ma è un malessere

che colpisce molte persone, soprattutto se vivono in aree tendenti al dissesto idrogeologico, oscillando dalla siccità al nubifragio anche nell'arco della stessa stagione. Anche 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 d'ansia e timore. La paura non riguarda solo l'immediata possibile ripercussione per la propria incolumità o i beni, ma porta a mettere in discussione anche il futuro: "Ci sono giovani che tendono a sospendere varie progettualità di vita, come trasferirsi per motivi di lavoro, acquistare una casa, programmare vacanze e addirittura mettere al mondo figli perché in balia dell'ecoansia. Pensare al futuro per alcuni rischia di diventare una vera sfida", continua la presidente Marilungo. Tra i rimedi consigliati ci sono la ricerca di sostegno da amici, familiari o da psicologi per consulenze ad hoc, ma in aiuto possono venire anche la meditazione, l'esercizio fisico, la riduzione dell'accesso a notizie negative o persino la partecipazione ad azioni di attivismo climatico.