

Link originale: <https://business24tv.it/2023/07/30/ecoansia-che-cose-e-cosa-fare/>

Business 24 Tv

Ecoansia, che cos'è e cosa fare



07/30/2023 17:07

Giulia Guidi

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. Cos'è l'ecoansia, di cui tanto si parla in questi giorni? 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. 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. 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

Ecoansia, che cos'è e cosa fare

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. Cos'è l'ecoansia, di cui tanto si parla in questi giorni? 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. 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. 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. (foto ANSA).