

Link originale: <https://websalute.it/eco-ansia-ecco-cose-e-in-cosa-consiste-il-poco-conosciuto-disturbo-psicologico/>

Web Salute

Eco-ansia: ecco cos'è e in cosa consiste il poco conosciuto disturbo psicologico

07/27/2023 12:28

Psicologi: «Per contrastarlo utili meditazione, esercizio fisico, riduzione accesso a notizie negative» 27 Luglio 2023 L'Italia è divisa in due: da una parte nubifragi e temporali al nord, dall'altra incendi diffusi e siccità al sud. Entrambi questi scenari sono facce della stessa medaglia: un cambiamento climatico già in atto che scatena in molte persone l'ecoansia, disturbo psicologico legato all'attuale condizione del nostro ecosistema. Ne parla l'Ordine degli Psicologi delle Marche in un comunicato stampa sui disagi che questo porta alle persone anche da un punto di vista psicologico ed emotivo. «Se fino a qualche anno fa eventi come nubifragi e calamità venivano considerati fenomeni eccezionali che interessavano per lo più una platea di nicchia formata da scienziati, oggi abbiamo preso coscienza che questi episodi irrompono nella vita quotidiana di ciascuno di noi – spiega Katia Marilungo, Presidente dell'Ordine – da qui nasce l'ecoansia, fenomeno piuttosto recente che va di pari passo con l'esplosione della crisi climatica. Il sintomo più comune è quello di sentirsi vulnerabili e suscettibili, di avvertire di non avere il controllo della propria vita, con una generale tendenza alla tristezza». «Al momento il disturbo di ecoansia – proseguono gli psicologi nella nota stampa – è ancora poco conosciuto, ma si tratta di un vero e proprio 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. Una semplice allerta meteo, in altre parole, in alcuni individui può generare un vero e proprio stress, innescando stati d'ansia e timore». «Soffrono di ecoansia soprattutto soggetti giovani, maggiormente consapevoli dei rischi connessi allo stato di malessere della Terra – continua la Presidente Marilungo –. Addirittura 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

Eco-ansia: ecco cos'è e in cosa consiste il poco conosciuto disturbo psicologico

Psicologi: «Per contrastarlo utili meditazione, esercizio fisico, riduzione accesso a notizie negative» 27 Luglio 2023 L'Italia è divisa in due: da una parte nubifragi e temporali al nord, dall'altra incendi diffusi e siccità al sud. Entrambi questi scenari sono facce della stessa medaglia: un cambiamento climatico già in atto che scatena in molte persone l'ecoansia, disturbo psicologico legato all'attuale condizione del nostro ecosistema. Ne parla l'**Ordine degli Psicologi delle Marche** in un comunicato stampa sui disagi che questo porta alle persone anche da un punto di vista psicologico ed emotivo. «Se fino a qualche anno fa eventi come nubifragi e calamità venivano considerati fenomeni eccezionali che interessavano per lo più una platea di nicchia formata da scienziati, oggi abbiamo preso coscienza che questi episodi irrompono nella vita quotidiana di ciascuno di noi spiega **Katia Marilungo**, Presidente dell'Ordine da qui nasce l'ecoansia, fenomeno piuttosto recente che va di pari passo con l'esplosione della crisi climatica. Il sintomo più comune è quello di sentirsi vulnerabili e suscettibili, di avvertire di non avere il controllo della propria vita, con una generale tendenza alla tristezza». «Al momento il disturbo di ecoansia proseguono gli psicologi nella nota stampa è ancora poco conosciuto, ma si tratta di un vero e proprio 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. Una semplice allerta meteo, in altre parole, in alcuni individui può generare un vero e proprio stress, innescando stati d'ansia e timore». «Soffrono di ecoansia soprattutto soggetti giovani, maggiormente consapevoli dei rischi connessi allo stato di malessere della Terra continua la Presidente Marilungo. Addirittura 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 perché questa patologia, a differenza delle altre, guarda principalmente al futuro; in questo caso, infatti, l'individuo tende a preoccuparsi delle decisioni o dei problemi che si devono affrontare attualmente o che sono all'orizzonte». Come far fronte a questi sintomi? Innanzitutto, potrebbe essere utile cercare sostegno presso amici o familiari, e rivolgersi ad uno psicologo per una consulenza. «Altre strategie utili possono includere la meditazione, l'esercizio fisico, la riduzione dell'accesso a notizie negative conclude la Presidente dell'Ordine degli psicologi marchigiani ma anche la partecipazione ad azioni di attivismo climatico potrebbe rivelarsi un valido espediente». Fonte: Dire (ph: Shutterstock) Lascia un commento.