



ALBATROS

Mensile di attualità cultura spettacolo arte musica sport
anno ventitreesimo numero 243 settembre 2023

CATERINA
MURINO
TRA LUCI E OMBRE

JACOB
ELORDI
MA QUALE LATIN LOVER...

HANYA
YANAGIHARA
CRONACA DI UN CAPOLAVORO

SIMONE
GIANNELLI
VERI CAMPIONI

MARACUJA
CLUB
UNA GRANDE ESTATE

*"La musica può
rendere liberi"*

Bob Marley

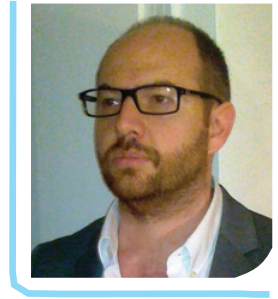


Elettra

QUESTIONE DI SCELTE



La madre apprensiva



DI MARCO ZORZETTO

L'eco-ansia riflette una crescente consapevolezza dei pericoli ambientali e delle loro conseguenze, generando un senso di impotenza e incertezza sul futuro del nostro pianeta. In questa ottica, insieme al Dott. Michele Canil, Psicologo, Psicoterapeuta, Neuropsicologo, Ipnosi clinica, EMDR, esploriamo in che modo l'eco-ansia influisce sulla salute mentale e individuale.

Cos'è l'eco-ansia?

L'eco-ansia si manifesta come una reazione emotiva intensa e persistente legata alla consapevolezza delle sfide ambientali che il nostro pianeta sta affrontando.

Quali sono i sintomi?

Le persone che soffrono di eco-ansia soffrono perlopiù di ansia, preoccupazione costante per il futuro dell'ambiente, senso di impotenza, tristezza e disperazione. Queste emozioni possono derivare dalla percezione che gli sforzi per affrontare i cambiamenti climatici siano inadeguati o che il mondo non stia agendo abbastanza velocemente per contrastare questa sfida globale.

Chi colpisce maggiormente?

L'eco-ansia può colpire qualsiasi individuo che sia consapevole dei problemi ambientali e dei cambiamenti climatici. Tuttavia, alcune categorie di persone possono essere più suscettibili a sperimentare questa forma di ansia:

Giovani: I giovani, specialmente quelli che fanno parte delle generazioni più giovani come i millennial e la Generazione Z, spesso manifestano una maggiore preoccupazione per il futuro del pianeta, dato che saranno quelli che affronteranno le conseguenze dei cambiamenti climatici nel lungo termine.

Attivisti Ambientali: Coloro che sono fortemente impegnati nell'attivismo

ambientale e che lavorano attivamente per sensibilizzare e affrontare i problemi ambientali possono sperimentare un livello elevato di eco-ansia a causa della loro profonda connessione con l'ambiente e la costante esposizione alle notizie sui



Negli ultimi anni, il nostro pianeta ha sperimentato cambiamenti climatici significativi, portando con sé una serie di sfide complesse e preoccupanti. Parallelamente a questi cambiamenti ambientali, sta emergendo un nuovo fenomeno psicologico: l'eco-ansia. Questo termine indica una forma di ansia e preoccupazione profonda legata ai cambiamenti climatici, alla perdita di biodiversità e ai problemi ambientali globali

cambiamenti climatici.

Persones con Sensibilità Ecologica: Chi ha una sensibilità ecologica pronunciata e una profonda connessione con la natura può essere più incline a sperimentare l'eco-ansia a causa della loro maggiore empatia per l'ambiente.

Coloro che Vivono in Zone Vulnerabili: Le persone che vivono in aree ad alto rischio di eventi climatici estremi, come inondazioni o siccità, possono sviluppare eco-ansia a causa della minaccia immediata che i cambiamenti climatici possono rappresentare per la loro sicurezza e stabilità.

Coloro che Hanno Subito Esperienze Dirette di Cambiamenti Climatici:

Individui che hanno già sperimentato gli effetti dei cambiamenti climatici, come eventi meteorologici estremi o perdita di risorse naturali, possono essere più inclini a sviluppare l'eco-ansia.

È importante sottolineare che l'eco-ansia può colpire persone di ogni età, genere o sfondo sociale. Le sfide ambientali sono universali e, di conseguenza, l'eco-ansia può manifestarsi in diverse forme e livelli in individui diversi.

Quali sono le sue conseguenze?

L'eco-ansia può influire sulla salute mentale e fisica delle persone, causando stress cronico, disturbi del sonno, depressione e altre condizioni correlate all'ansia. È particolarmente rilevante

nelle persone che sono profondamente preoccupate per l'ambiente e per il futuro del pianeta.

È importante notare che l'eco-ansia non è semplicemente un sintomo di paura dei cambiamenti climatici, ma piuttosto un'emozione

complessa legata alla consapevolezza e all'empatia per l'ambiente. Molti individui si trovano a navigare tra il desiderio di agire e l'angoscia generata dalla consapevolezza dei problemi ambientali.

Cosa fare in caso di eco-ansia?

Affrontare l'eco-ansia richiede un approccio comprensivo, che può includere l'informazione accurata sui cambiamenti climatici, la partecipazione attiva a iniziative ambientali, il supporto psicologico e strategie di gestione dello stress. L'obiettivo è trovare un equilibrio tra l'azione concreta per migliorare l'ambiente e la gestione efficace delle emozioni legate all'eco-ansia.

