



## Sociale, Centro Studi Iniziativa Comune: “Eco-ansia fenomeno preoccupante”aa

“Nella nostra società, sempre più complessa e critica, insiste un fenomeno nuovo ma in continuo aumento, quello dell’eco-ansia, che sta suscitando preoccupazione tra esperti e organizzazioni a livello globale, poiché è sempre più legato all’attuale crisi ambientale e climatica. Questo tipo di ansia si manifesta come una forte preoccupazione per il futuro del pianeta, spesso accompagnata da sentimenti di impotenza, paura e disperazione di fronte alla costante degradazione dell’ambiente: dal riscaldamento globale ai disastri naturali sempre più frequenti, passando per la perdita della biodiversità, questi sono alcuni dei fattori che alimentano questa condizione, che non colpisce solo gli adulti, ma anche le giovani generazioni. Siamo di fronte a un problema che, se non adeguatamente affrontato, rischia in futuro di avere gravi impatti sulla salute mentale e sul benessere emotivo di milioni di persone. L’eco-ansia infatti potrebbe tradursi in un senso di paralisi e fatalismo, impedendo l’azione individuale e collettiva necessaria per affrontare la crisi climatica. Dunque, di fronte a tutto questo, diventa prioritario sviluppare strategie di aiuto e contrasto per chi ne soffre. Come? In primis, educazione e consapevolezza: informarsi in modo equilibrato può aiutare a mettere in prospettiva le notizie allarmanti. Poi, attivismo e impegno: partecipare ad interventi che promuovono la protezione dell’ambiente può trasformare la paura in azioni. E ancora supporto psicologico, ma anche riduzione dello stress attraverso pratiche come yoga, meditazione e l’attività fisica possono aiutare a gestire lo stress e a migliorare il benessere psico-fisico. Infine, ma non meno importante, puntare su azioni sostenibili: anche piccoli gesti come ridurre il proprio impatto ambientale, fare scelte consapevoli nell’alimentazione o nei trasporti, possono dare una sensazione di contribuzione positiva e diminuire l’ansia”.

Così, in una nota, Carmela Tiso, portavoce nazionale del Centro Studi Iniziativa Comune.

[Read More](#)