

Eco ansia

scritto da Gian Luca Garetti

Ansia per la casa che brucia: l'impatto del cambiamento climatico a livello di salute mentale è una crescente preoccupazione globale. Il 13 giugno 2022, l'American Medical Association ha ufficialmente dichiarato il cambiamento climatico una crisi di salute pubblica. Ci sono i danni diretti che derivano da condizioni meteorologiche sempre più estreme, da ondate di calore, tempeste, inondazioni e siccità sempre più frequenti e violente. Ci sono i danni indiretti alla salute, che derivano dal peggioramento dell'inquinamento atmosferico, dall'aumento delle malattie trasmesse da vettori, da acqua e cibo sempre più contaminati, dalla riduzione della produzione alimentare e da alimenti meno nutrienti, dall'aumento dei conflitti, dalle migrazioni forzate. Se i paesi ad alto reddito sono i principali responsabili del cambiamento climatico, a subirne maggiormente l'impatto, sono i più vulnerabili, le vittime di disastri naturali, i giovani, i poveri, le comunità indigene.



'L'ansia ecologica fa parte del cambiamento climatico e della crisi ecologica; fa parte di un "problema malvagio" che richiede occhi nuovi e approcci innovativi.'

Recenti studi, basati su interviste, indicano che in certe popolazioni si registra un aumento del disagio psicologico associato alla consapevolezza e alla paura cronica indotta dal cambiamento climatico, una specie di *'disturbo da stress pre-traumatico'* un salto in avanti nell'ansia, che a livello individuale sarebbe provocato dall'intrusione di ripetuti ed automatici pensieri disfunzionali. Sono necessari studi più approfonditi, e un approccio interdisciplinare, per affrontare l'urgenza e illuminare la complessità dei problemi, per creare una sorta di resilienza climatica tra le persone che soffrono di eco-ansia:

'Sosteniamo <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2023.100211> un approccio interdisciplinare che abbatte i silos nei singoli campi attraverso la condivisione delle conoscenze tra professionisti della salute mentale e colleghi nella produzione dei media, giornalismo costruttivo e comunicazione scientifica'.

Vari neologismi sono stati creati per descrivere/etichettare il disagio mentale scatenato dal cambiamento climatico antropogenico, fra questi: *malinconia ambientale*, evoca un senso perdita e di impotenza; *sindrome psicoterratica*, sottolinea le ripercussioni mentali, una sorta di *dolore climatico*, una specie di lutto, di 'perdita dell'oggetto', conseguente alla rottura forzata dei legami con la madre Terra, cui può seguire anche una *eco colpa*: siamo noi, col nostro stile di vita, l'asteroide che minaccia la Terra; *eco ansia*; *ansia climatica*; *eco-angoscia*; *eco-paralisi*; *solastalgia*, neologismo che viene dall'unione del termine latino 'solacium' (conforto) e greco 'algia' (dolore) ovvero nostalgia del conforto, che vuol esprimere il senso di malessere che ci invade quando l'ambiente che ci circonda è stato violato, distrutto, abbandonato, che può arrivare a diventare disperazione per aver perduto tutto, per la percezione che non ci sia un futuro.

L'eco ansia, termine di riferimento che qui scegliamo, potrebbe andare presto ad incrementare le 370 patologie del DSM-5 (quinta edizione del Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali). Creare una nuova etichetta diagnostica, per una patologia che potenzialmente potrebbe riguardare ogni essere umano, è una bellissima notizia per l'industria del farmaco e per tutto l'indotto psico: i funghi si trovano, se si sa cosa cercare.

L'impatto dei cambiamenti climatici, a livello psicologico, può variare a seconda delle circostanze scatenanti, reali o potenziali, a seconda delle differenti predisposizioni individuali. Oltre all'ansia ci possono essere pensieri distopici e percezioni apocalittiche sul futuro, emozioni negative come paura, rabbia,

terrore, senso di colpa, dolore e disperazione, nonché manifestazioni comportamentali come insonnia e attacchi di panico. Uno stress cronico che può portare oltre ad effetti neurobiologici, anche ad un indebolimento del sistema immunitario.

L'eco ansia, d'altro canto potrebbe/dovrebbe innescare risposte costruttive, adattative a favore dell'ambiente, e dell'attivismo ambientale per facilitare efficaci comportamenti ecologici, pro-ambientali, per la mitigazione del cambiamento climatico, anche e soprattutto da parte dei responsabili politici.

