

Ecoansia: una nuova forma di ansia o un nuovo modo di stare al mondo?

Vincenza Briscioli, Sabrina Bulgarelli

Gruppo ACP Pediatri per un mondo possibile

L'uomo deve pensarsi non come padrone della natura, ma come un'espressione della natura, senza nessun privilegio rispetto alle altre espressioni, animate e non animate, perché è la natura e non la potenza dell'uomo sulla natura, la fonte della vita.

U. Galimberti, L'etica del viandante

I giovani sono sempre più consapevoli degli effetti negativi dei cambiamenti climatici sul pianeta e sulla salute umana. "Ecoansia" è parola utilizzata dagli psicologi per classificare una serie di ecoemozioni direttamente collegate alla crisi climatica e agli eventi meteorologici estremi.

La preoccupazione climatica può portare a una serie di problemi di salute mentale, tra i quali depressione, stress, ansia, insonnia, disturbo da stress post traumatico (PTSD), dolore, perdita di identità, senso di colpa, disperazione, perdita di luogo e senso di disconnessione dalla propria comunità. Lo scopo di questo articolo è approfondire le emozioni che le persone possono provare in relazione al cambiamento climatico. Molti esperti sostengono la necessità di ulteriori studi per aiutare le persone a gestire le proprie emozioni, perché il cambiamento climatico rappresenta una minaccia fisica e una minaccia esistenziale. Abbiamo bisogno di aumentare le nostre capacità di affrontare le sfide imposte dal cambiamento climatico, non solo attraverso la tecnologia, ma anche con il supporto psicologico, l'educazione alla sostenibilità e la consapevolezza politica.

The younger generation is acutely aware of the detrimental effects of climate change on the planet and human health. "Ecoanxiety" is a term used by psychologists to categorize a range of ecoemotions that are directly linked to the climate crisis and extreme weather events.

Climate worry can lead to a variety of mental health problems, including depression, stress, anxiety, insomnia, post-traumatic stress disorder (PTSD), grief, loss of identity, guilt, hopelessness, loss of place, and a sense of disconnection from one's community. The purpose of this article is to delve into the emotions that people may feel in connection with climate change. Many experts support the need for more studies to assist people in managing their emotions, because climate change poses a physical threat and an existential one. We need to improve our skills to cope with the challenges of climate change, not just through technology, but also through psychological support, sustainability education and political awareness.

Introduzione

Da un sondaggio dell'Autorità Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza (*Il futuro che vorrei*), pubblicato nel maggio 2023, che ha coinvolto 6.500 ragazzi e ragazze di età compresa tra i

12 e i 18 anni, emerge che in Italia il 48,3% dei giovani è preoccupato per i cambiamenti climatici; lo sono di più gli studenti del liceo (53,5%) rispetto a quelli della scuola secondaria di primo grado, per i quali la maggiore preoccupazione è invece la sicurezza della rete (62,5%). L'81,6% ritiene che siano poche le azioni messe in atto dalla politica contro i cambiamenti climatici. Per il 53,9% sono fondamentali le azioni individuali a favore dell'ambiente. In sintesi, emerge che ciò che li preoccupa di più sono i cambiamenti climatici, le disuguaglianze economico-sociali e la guerra [1]. Analoghe percentuali sono state riscontrate in sondaggi condotti in altri Stati europei (Finlandia, Gran Bretagna) e negli Stati Uniti, dove emerge che il 41% degli intervistati non si fida della capacità degli adulti di affrontare le sfide poste dal cambiamento climatico [2,3].

Decenni di ricerche hanno dimostrato che eventi meteorologici estremi, quali quelli associati al cambiamento climatico, determinano un aumento dei disturbi da stress post traumatico (PTSD), di depressione, ansia, abuso di sostanze e violenza domestica. I bambini soffrono maggiormente di questi eventi estremi, a causa della loro dipendenza dalle figure adulte e della loro maggiore vulnerabilità fisica. È noto che esperienze traumatiche precoci possono causare effetti a lungo termine, possono compromettere la capacità dei bambini di regolare le proprie emozioni e possono portare a problemi di salute mentale in età adulta.

Con il termine "ecoansia" si definisce un disagio causato in misura significativa dalla crisi ecologica, può essere correlato alle esperienze personali e alle circostanze sociali, e non è un problema di salute mentale [4]. Alcuni autori propongono l'espressione "ansia ecosociale", in quanto le crisi ecologiche e quelle sociali si intrecciano, influenzandosi a vicenda e creando situazioni stressanti [5].

Diverse sono le definizioni date all'ecoansia; la più attuale sembra quella degli psicologi sociali, redatta in un importante rapporto pubblicato dall'Associazione Americana di Psicologia (APA) e da EcoAmerica [6,7], ovvero "l'ecoansia come paura cronica del disastro ambientale". Questa definizione può indurre a interpretazioni patologiche, tanto che Rosemary Randall (psicologa del clima) ha suggerito di utilizzare il termine "disagio climatico" anziché ansia climatica [5]. Anche Susan Clayton [6], che ha redatto il rapporto APA, sostiene che l'ecoansia dovrebbe essere considerata un segno importante del fatto che le persone si preoccupano dello stato del pianeta, piuttosto che una patologia.

L'ansia è definita come una sensazione di disagio causata dall'incertezza legata al futuro, è strettamente correlata alla paura, anche se in quest'ultima la minaccia è maggiormente definita e la risposta fisica è più forte [8]. Il concetto di ansia è usato in modo diverso a seconda del contesto; per esempio, gli psicologi clinici hanno in mente forme problematiche di ansia, mentre i neuroscienziati usano questo termine per indicare specifici processi che si verificano nella mente quando ci sono situazioni di incertezza; tutti comunque enfatizzano il potenziale adattativo dei fenomeni ansiosi.

L'ecoansia è un fenomeno ampio, integralmente connesso con molte emozioni ecologiche e stati mentali, può modificarsi nel tempo ed evolvere in forme di ecodepressione se le crisi ambientali sono molto forti. Diverse ricerche hanno evidenziato che l'ansia climatica è presente in numerosi gruppi (attivisti per il clima, bambini, giovani, climatologi, studenti universitari e professionisti), dove i fattori di vulnerabilità sono differenti, in base all'età e al ruolo sociale; inoltre, diversi sondaggi hanno dimostrato che le persone sotto i trent'anni e le donne riportano più ecoansia; può inoltre esserci un'ecoansia repressa, che rimane misconosciuta a causa di fattori sociopolitici [5]. Mancano purtroppo ricerche approfondite sulle forme meno facilmente riconoscibili; gli studi esistenti suggeriscono che c'è più ecoansia tra gli adulti e le persone anziane, rispetto

a quanto rilevano i sondaggi. Lo status socioeconomico ha un forte impatto sull'ansietà climatica, così come il vivere direttamente dei prodotti della terra o lo svolgere lavori che abbiano a che fare con la protezione dell'ambiente; le popolazioni dei Paesi più poveri sono a forte rischio per la loro storica vulnerabilità. Anche il progetto di avere dei figli è evocativo di profonde emozioni riguardo al futuro e ciò può comportare la decisione di non procreare, a causa della crisi ecologica.

Emozioni e sentimenti nel disagio climatico

Le emozioni e i sentimenti correlati all'ecoansia sono molteplici: il dolore ecologico, il trauma, lo stress, il senso di colpa, la vergogna, la rabbia, l'entusiasmo. La necessità di approfondire tali sentimenti dipende dal fatto che questi stati emotivi stanno aumentando globalmente per frequenza, diffusione e intensità; tali emozioni (negative o positive) variano a seconda del coinvolgimento affettivo delle persone verso l'ambiente naturale. Il dolore ecologico è legato alla perdita ecologica fisica, della propria identità ambientale, della cultura legata a uno specifico territorio e alla previsione di future perdite; l'ansia che ne deriva fa parte del processo del lutto [9].

La capacità di superamento dipende dalle caratteristiche dell'individuo, ma anche dagli strumenti di supporto che la collettività può offrire [5]. Una forma particolare di lutto ecologico è la solastalgia, neologismo coniato dal filosofo Gleen Albrecht, che combina la parola latina *solatium* (conforto/consolazione) con la radice greca *-algia* (dolore, sofferenza, lutto) [9]. Questo nuovo vocabolo descrive la sensazione di nostalgia di casa che una persona può provare connessa alla distruzione del proprio ambiente.

Il trauma ecologico è connesso all'esperienza ansiosa; in generale si può dire che la combinazione della percezione di minaccia e di incertezza collega l'ecoansia al potenziale traumatico della crisi ecologica. Alcuni autori hanno esplorato il concetto di "stress pretraumatico" per descrivere i modi in cui la gravità della crisi climatica colpisce già ora le persone; questa condizione è una combinazione di qualcosa che sta già accadendo e qualcosa che si stima accadrà in futuro.

Ci sono altri tipi di sentimenti che vengono descritti legati all'ecoansia, quali la sopraffazione, la confusione, l'assurdità, l'impotenza. Le emozioni ecologiche, come il sentimento della vergogna e il senso di colpa per il disastro ambientale, oltre alla rabbia climatica o "ecorabbia" sono multidimensionali e complesse (Albrecht ha coniato anche il neologismo *terrafurie*, per descrivere la rabbia causata dal danno ecologico [9]). L'ansia è strettamente connessa al senso di colpa ed è infine correlata all'aspettativa, all'eccitazione e all'entusiasmo. L'incertezza può generare sia paura che curiosità; ci sono legami tra ansia e motivazione che spingono a cercare di risolvere i problemi (ansia pratica). Per ulteriori approfondimenti si rimanda all'articolo di Panu Pihkala, *Verso una tassonomia delle emozioni climatiche* e al suo sito, segnalando la ricchezza di risorse utili per educatori, insegnanti e genitori [10,11].

Come affrontare il cambiamento climatico e gestire l'ansia climatica

Per quanto riguarda la gestione delle emozioni che il disagio climatico suscita, le strategie di coping (ovvero i meccanismi di adattamento e di risposta che si mettono in atto per fronteggiare situazioni di stress) si riferiscono alle abilità di convivere e di alleviare le sue forme più debilitanti. Alcuni autori sottolineano l'importanza di "imparare a convivere con il cambiamento climatico" [12], mentre altri fanno riferimento alla "resilienza esistenziale" [5]. Gli psicologi che definiscono l'ecoansia con connotazioni sintomatiche raccomandano le terapie approvate per i disturbi d'ansia; quelli che l'affrontano in modo più ampio pongono maggiore enfasi sulle abilità quotidiane di convivenza con le diverse emozioni. In re-



Figura 1. Emozioni, sentimenti e affetti correlati all'ecoansia (modificata da [5]).

lazione alla peculiarità non patologica dell'ecoansia, tutte le raccomandazioni sono orientate verso la creazione di strategie che sfruttano il potenziale adattivo dei sentimenti ecologici e permettono la costruzione di abilità emotive [11]. Gli esperti concordano sul fatto che una certa quantità di ansia e depressione sarà presente nella nostra epoca di crisi sovrapposte, ma i livelli di disagio potranno essere ridotti e i sintomi potranno essere alleviati con il supporto degli altri e attraverso la cura di sé. I metodi per incanalare l'energia emotiva sono numerosi, spaziando dalle pratiche di mindfulness alle attività creative (come scrittura, danza, teatro, pittura) fino alla pedagogia dell'outdoor e dell'avventura, basata sulle attività esperienziali, come l'immersione e la connessione con gli ambienti naturali. Costruire una maggiore consapevolezza emotiva, dare un nome alle emozioni è uno sforzo concreto che gli psicologi climatici raccomandano, in quanto aiuta le persone a incanalare l'energia emotiva in modo più costruttivo [5]. C'è bisogno di forme di azione sia individuali che collettive: queste ultime dovrebbero essere privilegiate, perché capaci di alleviare i sintomi dell'ecoansia dovuta ai limiti personali e al sentimento di impotenza; la sola azione individuale può portare al burnout o a visioni irrealistiche. È necessario trovare il supporto dei pari, costruire reti socio-culturali che possano offrire supporto emotivo all'incertezza.

È inoltre fondamentale integrare le conoscenze acquisite sulle dinamiche legate all'ansia climatica nei progetti di educazione ambientale; secondo Pihkala sarà necessario prepararsi a esaminare criticamente la pluralità dei possibili obiettivi educativi [5]. Un approccio interessante per motivare le persone a incontrare le loro emozioni ecologiche è il Progetto InsideOut, sviluppato da un'importante psicologa del clima, Renee Lertzman [13]. È fondamentale la formazione degli operatori sanitari, degli insegnanti, degli educatori ambientali e degli psicologi scolastici su tali tematiche, al fine di ridurre il disagio emotivo. Iniziative per aumentare la consapevolezza sull'ecoansia tra gli operatori sanitari e gli psicologi scolastici sono state intraprese in alcuni Paesi, come la Gran Bretagna e la Finlandia, come anche reti di supporto a sostegno del benessere mentale, quali Good Grief Network negli Stati Uniti [14]. È essenziale la "prescrizione sociale" di attività che supportino e migliorino sia il benessere ambientale, sia la salute fisica e mentale delle persone (come trascorrere tempo nella natura, incrementare il verde urbano, passare a fonti di energia pulita, migliorare le infrastrutture per ridurre l'uso dell'automobile). A livello di istituzioni ci sono molte opportunità e anche pro-

blemi; le organizzazioni possono creare protocolli di condivisione e progetti di supporto, oltre a fornire una formazione sulle emozioni ecologiche e sulle strategie di coping. Tuttavia, come sempre, per poter svolgere tutte le progettualità servono risorse e motivazione e la tematica dell'ansia climatica è incline a evocare sentimenti di resistenza in molti decisori politici e in altrettanti contesti organizzativi [5].

Conclusioni

Da quanto è noto sembra urgente e necessaria da parte dei medici, degli operatori di sanità pubblica, delle famiglie, degli educatori e dei decisori politici una maggiore consapevolezza e una conseguente reazione al disagio prodotto dall'ansia climatica. È fondamentale considerare le paure che le famiglie e i bambini potranno sperimentare nel cambiamento delle abitudini di vita e puntare alla sicurezza delle attività pro-ambiente. Tutto questo serve per promuovere la speranza e il coraggio, attraverso attività orientate a specifici obiettivi a favore dell'ambiente e della salute, in modo che sia garantita la tutela della salute mentale, l'equità sanitaria e l'accesso alle risorse per tutti. Ciò di cui si sente il bisogno è la volontà politica di garantire che vengano finanziate le strategie e le ricerche necessarie per rafforzare e sostenere gli approcci di guarigione e resilienza. Riconoscendo che le emozioni sono spesso motore di cambiamento è possibile che i sentimenti di ansia ecologica, anche se scomodi, siano in realtà "la prova del fuoco" che l'umanità deve affrontare per guidare con determinazione e sicurezza i cambiamenti salvavita, che sono e saranno richiesti [2]. L'ansia climatica probabilmente incrementerà all'aumentare della consapevolezza dello stato degli ecosistemi del pianeta, ma è anche possibile che molte persone ricorreranno sempre più alla negazione o dovranno rispondere a bisogni più urgenti. È giunto il momento di stabilire pratiche che consentano relazioni compassionevoli tra l'uomo e il "mondo più che umano" (ovvero il mondo naturale non umano che circonda, sostiene e permea l'umanità) [15]. ■

Bibliografia

1. Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza. Il futuro che vorrei. Risultati della consultazione pubblica promossa dall'Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza. 2023, <https://www.garanteinfanzia.org/sites/default/files/2023-06/futuro-che-vorrei-web.pdf>.
2. Cunsolo A, Harper SL, Minor K, et al. Ecological grief and anxiety: the start of a healthy response to climate change. *Lancet Planet Health*. 2020 Jul;4(7):e261-e263.
3. BBC. Climate anxiety: Survey for BBC Newsround shows children losing sleep over climate change and the environment 2020. <https://www.bbc.co.uk/newsround/51451737>.
4. Clayton S. Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *J Anxiety Disord*. 2020 Aug;74:102263.
5. Pihkala P. Eco-Anxiety and Environmental Education. *Sustainability*. 2020;12,10149.
6. Clayton S, Manning CM, Krygman K, et al. *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. APA & EcoAmerica, 2017.
7. Clayton S, Manning CM, Speiser M, Hill AN. *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Inequities, Responses*. American Psychological Association, ecoAmerica, 2021, <https://www.apa.org/news/press/releases/mental-health-climate-change.pdf>.
8. Grupe D, Nitschke J. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nat Rev Neurosci*. 2013 Jul;14(7):488-501.
9. Innocenti M. Ecoansia. I cambiamenti climatici tra attivismo e paura. Erickson, 2022.
10. Pihkala P. Toward a Taxonomy of Climate Emotions. *Front Clim*. 14 January 2022.
11. Climate Mental Health Network. Resources: Emotions Wheel, Worksheets, Meditations. <https://www.climatementalhealth.net/resources>.
12. Verlie B. Bearing worlds: Learning to live-with climate change. *Environ. Educ Res* 2019; 25:751-66.
13. Project InsideOut di Lertzman R. 2019, <https://projectinsideout.net/>.
14. Good Grief Network. 2019, <https://www.goodgriefnetwork.org/>.
15. Abram D. Center for Humans and Nature. <https://humansandnature.org/to-be-human-david-abram/>.

v.briscioli@gmail.com

blister Tumori intracranici ed esposizione a radiazioni nell'infanzia: attenzione alla tomografia computerizzata

La tomografia computerizzata (TC) è ampiamente utilizzata negli adulti come nei bambini perché in grado di fornire informazioni accurate e tempestive. Uno studio USA stimava che ogni anno 29.000 casi di cancro e 14.500 decessi nella popolazione generale potessero essere indotti dall'esposizione alla TC. Una ricerca australiana ha rilevato che una dose di irradiazione superiore a 20 mSv per la popolazione generale era associata a un rischio >1:1.000 di sviluppare tumori o gravi malattie ereditarie. Analogamente, molti studi hanno dimostrato che l'esposizione a radiazioni ionizzanti nei bambini possono favorire la comparsa di tumori maligni; il midollo osseo e il tessuto cerebrale sono infatti altamente radiosensibili, soprattutto durante l'infanzia. In Australia, l'incremento dell'incidenza di tutti i tumori negli individui di età compresa tra 0 e 19 anni esposti alla TC è stato stimato in 9,38:100.000 persone/anno. Uno studio britannico ha riportato che il rischio relativo (RR) per individui di età compresa tra 0 e 22 anni che hanno ricevuto dosi di radiazioni del midollo >30 mGy era 3,18 e per quelli che hanno ricevuto dosi di radiazioni cerebrali >50 mGy era 2,824. La leucemia, i tumori maligni intracranici e il linfoma sono le neoplasie più comuni nei bambini e svariati studi hanno evidenziato una relazione tra leucemia, tumori maligni intracranici e esposizione alle radiazioni ionizzanti.

Su questo tema, uno studio di popolazione taiwanese ha raccolto i dati di soggetti di età inferiore a 16 anni: 1.479 erano affetti da leucemia, 976 da tumori intracranici e 301 da linfoma. La popolazione di controllo era costituita da 126.677 soggetti iscritti al sistema sanitario nazionale. I dati indicano che il rischio di tumori intracranici sarebbe aumentato di circa 1,5-2 volte dopo 1-2 anni dall'esposizione alle radiazioni della TC. Gli autori non sono stati in grado di dimostrare un analogo incremento del rischio per leucemia e linfomi, ma è possibile che il tempo di osservazione, per questi tumori, non sia stato adeguatamente prolungato. Studi sui sopravvissuti allo scoppio della bomba atomica indicano un picco di diagnosi di 6-8 anni dall'esposizione.

Il rischio di sottoporre a radiazioni ionizzanti un bambino deve essere ben presente nella mente di radiologi e pediatri. Le più moderne tecnologie consentono una considerevole riduzione del carico di radiazioni rispetto al passato, ma il ricorso a risorse diagnostiche alternative deve essere sempre preso in considerazione ove possibile.

1. Li IG, Yang YH, Li YT, Tsai YH. Paediatric computed tomography and subsequent risk of leukaemia, intracranial malignancy and lymphoma: a nationwide population-based cohort study. *Sci Rep*. 2020 May 8;10(1):7759.