PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 24 - numero 5245 di Giovedì 29 settembre 2022

Eco-stress e Solastalgia

L'impatto del cambiamento climatico sulla salute mentale. Un fattore di stress da non sottovalutare.

Solastalgia: si tratta di un neologismo coniato da Glenn Albrecht nel 2003 e che, nel 2015, è stato inserito come «concetto che contribuisce all'impatto dei cambiamenti climatici sulla salute e sul benessere dell'uomo» dalla rivista medica "The Lancet". Il termine indicherebbe la nostalgia di chi non riconosce più il suo territorio, la sua casa, a causa delle conseguenze del cambiamento climatico. Un linguaggio in continua evoluzione che ci prepara a riconoscere e affrontare le sfide di un nuovo mondo.

Quando parliamo di ansia ci riferiamo ad un sentimento proiettato verso un futuro idealizzato in modo catastrofico. Il cambiamento climatico invece è una minaccia reale che non è solo futura ma anche passata e presente. Per questo motivo non si può parlare di un vero e proprio disturbo mentale: non è una patologia dalla quale bisogna guarire perché è una risposta sana e costruttiva di fronte ad una minaccia reale. L'angoscia per i cambiamenti climatici non sarebbe causata da un referente, ma poggia su valide ragioni che, tra l'altro, non riguardano nemmeno un problema personale, ma collettivo, in quanto la situazione ambientale ci riguarda tutti. Dall'altra parte dobbiamo anche contare che uno stato di attivazione continuo accompagnato da un senso di impotenza e catastrofismo possano ripercuotersi sulla salute mentale a lungo termine.

L'Eco-stress o depressione climatica, è stata definita dall'American Psychological Association (APA) come un disturbo psico-fisico che corrisponde alla "paura cronica del disastro ambientale". È stata anche messa a punto una scala "The Hogg Eco-Anxiety Scale (HEAS-13)", implementata da Hogg e colleghi nel 2021, tramite cui l'eco-ansia è divenuta un'esperienza psicologica quantificabile, misurata in modo affidabile utilizzando la scala di valutazione.

Sono stati individuati, poi, alcuni fattori che renderebbero una persona, o un gruppo, più vulnerabile all'eco-ansia. Questi includono la giovane età, l'elevata esposizione a problemi ambientali fisici e la forte esposizione a notizie inquietanti sulla crisi ecologica. Le donne sembrano essere maggiormente sensibili a tali emozioni rispetto agli uomini e le statistiche dimostrano che i soggetti maggiormente esposti sono i giovani della generazione z (i nati tra il 1995 e il 2010) la più informata e colei che ha più futuro da vivere di tutti. Negli adolescenti, confrontarsi con l'idea di un futuro instabile e imprevedibile, perché stravolto dai devastanti effetti del cambiamento climatico, può rendere più complesso il processo di costruzione di una propria identità, dato che tale identità non è più coerente alla propria origine e tradizione geoclimatica, ma contraddistinta da un senso di incertezza e paura del destino proprio, dei propri cari e delle sorti del mondo intero.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0816] ?#>

Ma quali sarebbero i sintomi della solastalgia?

Gli effetti dello stress sulla salute sono ben noti, ma esiste un'ampia gamma di condizioni individuali con cui può essere espressa la paura causata dai cambiamenti climatici. Alcune persone hanno episodi quotidiani di dolore e disperazione, altre esibiscono attacchi di panico improvvisi, mentre altre ancora hanno persino preso in considerazione la possibilità di non avere figli perché credono che potrebbe non essere etico a causa della futura qualità della vita.
Ancora, uno stato di attivazione continuo, accompagnato da un senso di impotenza e catastrofismo, sentimenti di impotenza, fatalismo e paura, depressione, aumento del rischio suicidario e del consumo di sostanze, possono ripercuotersi sulla salute mentale a lungo termine.

Come possiamo affrontare la solastalgia?

L'eco-ansia dovrebbe essere inquadrata sia come un problema, quando è paralizzante, sia come una risorsa. Fondamentalmente, le emozioni che si celano dietro l'eco-ansia possono risultare anche produttive se, e solo se, affrontate e gestite in modo costruttivo.

Può succedere che le preoccupazioni diventino eccessivamente invalidanti; tale condizione non va banalizzata, ma al contrario, dobbiamo darle valore ed accogliere il nostro sentire, mettendo in pratica comportamenti pro-attivi che possano farci sentire utili alle cause che vorremmo portare avanti. Se partiamo dal presupposto che questo tipo di ansia è innescata da una minaccia reale, essa può essere intesa come un fenomeno fisiologico che ha pertanto una valenza evoluzionistica e protettiva che non deve essere curata bensì favorita.

Secondo gli esperti di eco-psicologia il modo migliore per combattere l'eco-ansia è il ricongiungimento con la natura. Dal semplice prendersi cura di piante e orto, alle attività outdoor, fino al Forest Bathing.

Altri consigli da mettere in pratica per cercare di contenere l'Eco-stress:

- Non colpevolizzarsi per situazioni che non abbiamo creato e che non abbiamo il potere di cambiare. Colpevolizzarci eccessivamente non aiuterà noi e nemmeno la causa;
- Concentrarsi sulle cose belle che il mondo ci offre, distogliendo il pensiero dalle notizie catastrofiche;
- Condividere le nostre preoccupazioni con altre persone;
- Promuovere condotte pro-ambientali e impegnarsi nella divulgazione per aumentare la consapevolezza collettiva;
- Chiedere azioni politiche;
- Concentrarsi sul presente, su quello che si può fare oggi;
- Gestisci il tuo sentire con tecniche di respirazione, meditazione, yoga, ecc.

In conclusione, possiamo considerare l'Eco-stress o Eco-ansia, che dir si vogliano, come una condizione estremamente attuale che, seppur presente da già diversi anni, sta cominciando solo ora ad essere valutata, considerata e riconosciuta come un reale rischio per la salute mentale con le relative conseguenze negative sulla nostra vita di tutti i giorni. Come abbiamo già detto, però, essa viene e deve essere considerata anche come qualcosa di positivo, ossia come una spinta a cercare di mettere in pratica dei comportamenti proattivi, con una valenza evoluzionistica e protettiva.

Massimo Servadio

Psicoterapeuta Sistemico Relazionale e Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni.

Licenza Creative Commons

www.puntosicuro.it