



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



I° CONGRESSO NAZIONALE

# **SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42  
Bologna

**Emozioni ambientali dirette ed indirette: dal disturbo post-traumatico da stress all'eco-ansia.  
Eziologia, diagnosi e trattamento.**

**Matteo Innocenti, MD, PhDs**

Psychiatrist / Psychotherapist,  
Università Cattolica del Sacro Cuore  
Italian Climate Change Anxiety Association, European Climate Pact Ambassador.

“Il cambiamento climatico sta minacciando le basi ecologiche della nostra società e minando la salute sociale, fisica e mentale della popolazione mondiale, che è già caratterizzata da disuguaglianze sociali, economiche e sanitarie.

Contestualmente alla crescita di questa crisi, è fondamentale strutturare e attuare politiche di mitigazione progettate non solo per rallentare l'avanzamento del cambiamento climatico e dei suoi effetti, ma anche per consentire un equo adattamento ad esso da parte di quante più persone possibile, soprattutto nelle aree urbane.

Queste aree sono spesso caratterizzate da un'ampia gamma di disparità sociali, economiche e infrastrutturali che contribuiscono ad esacerbare le differenze nella suscettibilità e nella capacità di adattamento ai cambiamenti climatici tra diversi gruppi di persone.”

Matteo Innocenti



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

12 Aprile 2024

MAST.Auditorium  
Via Speranza 42, Bologna

Il cambiamento climatico sta minando l'equilibrio ecologico del nostro pianeta. Temperature in aumento, aumento del livello dei mari, lo scioglimento dei ghiacciai e l'aumento del volume delle precipitazioni sono sintomi innegabili di questo fenomeno disagio ecologico. Le conseguenze di questi eventi sono rappresentate da una serie di fattori naturali catastrofici come inondazioni, uragani e incendi boschivi.

In questo contesto, l'Europa emerge come a principali hotspot climatici (Giorgi, 2006; van Daalen, et al, 2022), come riscaldamento di origine preindustriale è quasi 1°C maggiore del corrispondente aumento globale e maggiore di qualsiasi altro continente (Copernico, 2023). Inoltre, lo indicano le proiezioni dei cambiamenti climatici per il continente che le temperature e il loro impatto sulla salute aumenteranno a un ritmo accelerato, a meno che non siano forti vengono messe in atto azioni di mitigazione e adattamento (Martínez-Solanas, 2022; Quijal-Zamorano, 2021).



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

12 Aprile 2024

MAST.Auditorium  
Via Speranza 42, Bologna

Quasi un miliardo di persone nel mondo soffrono di qualche forma di disturbo mentale: secondo gli ultimi dati delle Nazioni Unite, una cifra sconcertante e ancora più preoccupante se si considera che comprende circa un adolescente su sette.

L'IPCC ha rivelato che il rapido aumento del cambiamento climatico rappresenta una minaccia crescente per la salute mentale e il benessere psicosociale; dal disagio emotivo all'ansia, alla depressione, al dolore e ai comportamenti suicidari.



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

# Come impatta il cambiamento climatico sulla salute?

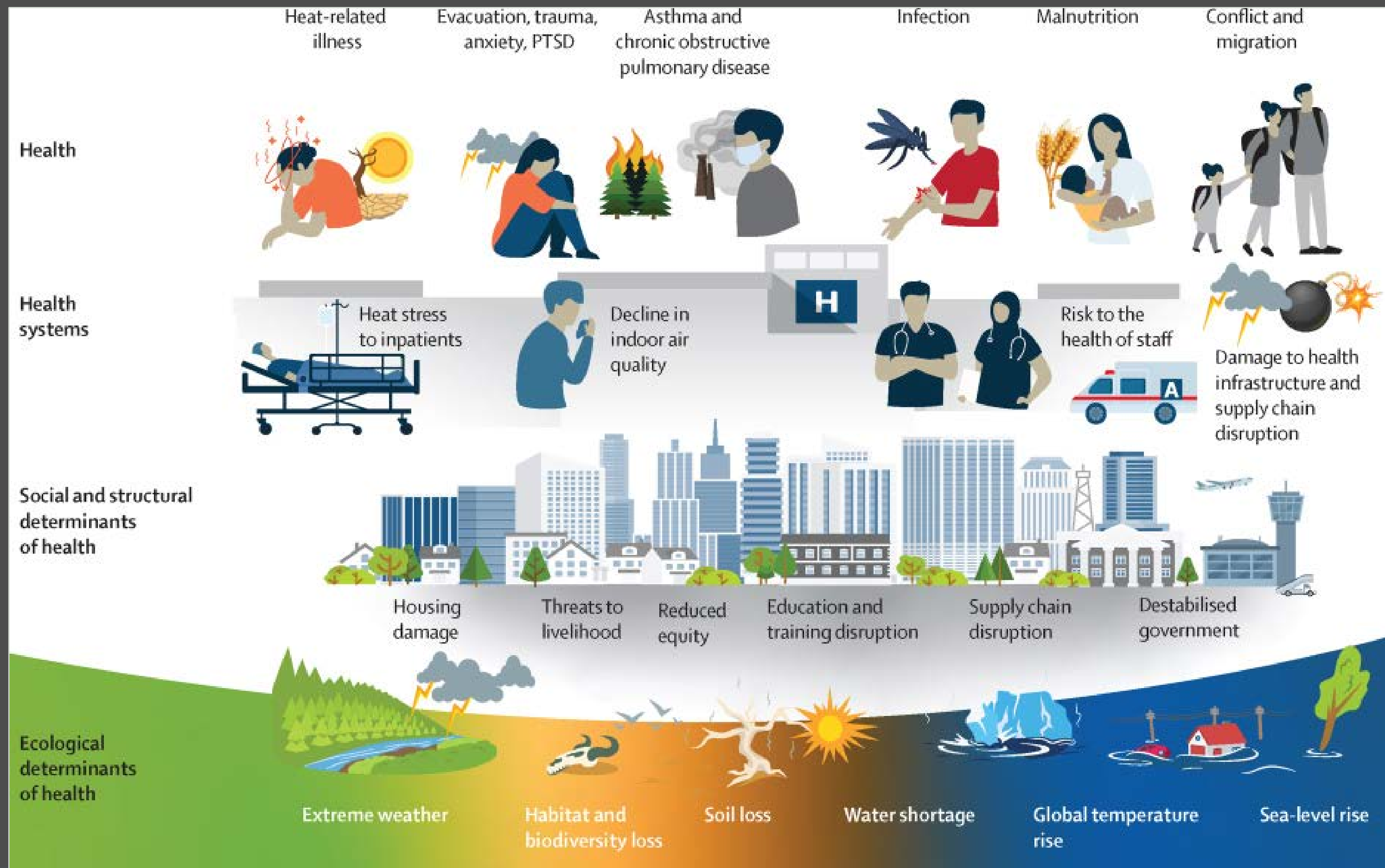


I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna



I° CONGRESSO NAZIONALE

## SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI PROSPETTIVA 2030

12 Aprile 2024

MAST.Auditorium  
Via Speranza 42, Bologna

Come in un sistema di relazioni complesso e interattivo, questi fenomeni hanno avuto un impatto sulla salute umana (OMS, 2008). A questo proposito, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che i fattori di stress ambientale siano responsabili del 12-18% di tutti i decessi nei 53 paesi della regione europea dell'OMS.

Il cambiamento climatico determina gran parte dei cambiamenti ambientali che possono incidere negativamente sulla salute umana: i principali agenti sono in peggioramento qualità dell'aria, ondate di caldo, inquinamento dell'acqua e aumento delle malattie infettive.

Nel 2022, infatti, in Europa sono stati registrati 61.000 decessi legati al caldo estremo (Ballester et al 2023), un aumento di oltre 25.500 decessi legati al caldo estivo nel periodo 2015-2021.

Il più alto i tassi di mortalità legati al caldo estivo sono stati riscontrati nei paesi vicini al Mar Mediterraneo: l'Italia ha registrato 295 decessi per milione (IC 95%: 226-364) (Ballester et al 2023).



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

12 Aprile 2024

MAST.Auditorium  
Via Speranza 42, Bologna

Il cambiamento climatico incide su determinanti sanitari sociali e ambientali quali: l'aria, la salute dell'ecosistema, il consumo di alcol, acqua e cibo.

Eventi estremi come ondate di caldo, inondazioni e siccità comportano nuovi rischi scenari per la salute umana e conseguenze economiche.

Negli ultimi anni, a causa del clima cambiamento, si sono verificati aumenti in:

- incidenza delle malattie cardiovascolari (Khraishah, 2022),
- incidenza di neoplasie (Yu, 2022),
- trasmissibilità delle infezioni virali (Rossati, 2017),
- zoonosi e malattie trasmesse da vettori (Semenza, 2018; Baylis, 2017)
- allergie respiratorie (Deng et al, 2020).
- prevalenza di malattie immunologiche (Ray e Ming, 2020)
- disbiosi, infiammatorie, autoimmuni (Ray e Ming, 2020)
- malattie neurologiche (Ray e Ming, 2020)
- carenze macro e micro vitaminiche (Vergara-Maldonado e Urdaneda-Machado, 2023)
- disidratazione (Sasay et al, 2023)



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

Il cambiamento climatico incide su determinanti sanitari sociali e ambientali quali: l'aria, la salute dell'ecosistema, il consumo di alcol, acqua e cibo.

Eventi estremi come ondate di caldo, inondazioni e siccità comportano nuovi rischi scenari per la salute umana e conseguenze economiche.

Negli ultimi anni, a causa del clima cambiamento, si sono verificati aumenti in:

- incidenza delle malattie cardiovascolari (Khraishah,2022),
- incidenza di neoplasie (Yu, 2022),
- trasmissibilità delle infezioni virali (Rossati, 2017),
- zoonosi e malattie trasmesse da vettori (Semenza, 2018; Baylis, 2017)
- allergie respiratorie (Deng et al, 2020).
- prevalenza di malattie immunologiche (Ray e Ming, 2020)
- disbiosi, infiammatorie, autoimmuni (Ray e Ming, 2020)
- malattie neurologiche (Ray e Ming, 2020)
- carenze macro e micro vitaminiche (Vergara-Maldonato e Urdaneda-Machado, 2023)
- disidratazione (Sasay et al, 2023)

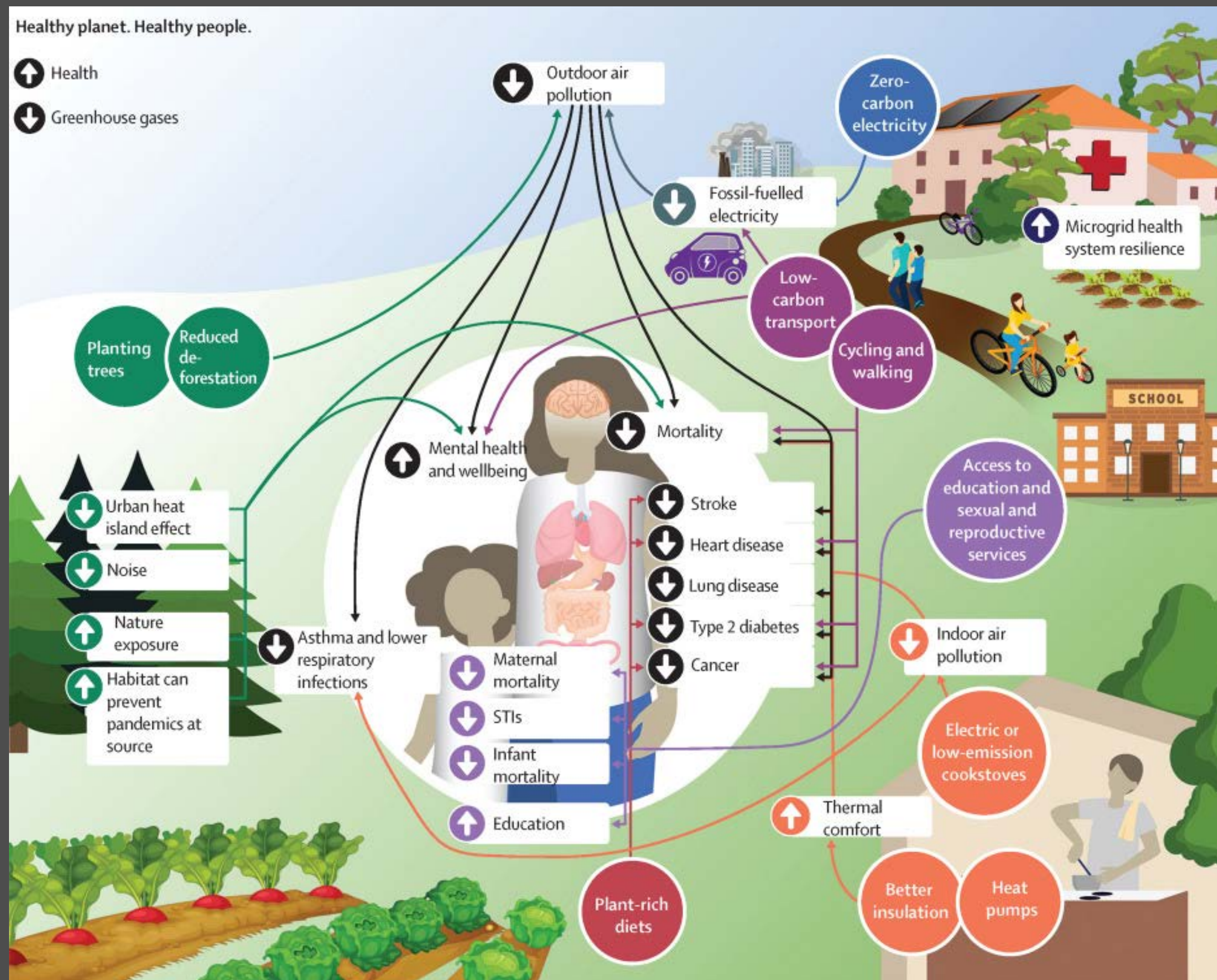


I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna



I° CONGRESSO NAZIONALE

# SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI PROSPETTIVA 2030

12 Aprile 2024

MAST.Auditorium  
Via Speranza 42, Bologna

# CAMBIAAMENTO CLIMATICO

## CATASTROFI AMBIENTALI

EFFETTI ACUTI  
DA STRESS

DISTURBO DA  
STRESS POST-TRAUMATICO

## AUMENTO DELLE TEMPERATURE E DELLO SMOG

AUMENTO DELLE EMERGENZE  
PSICHIATRICHE, DELL'USO DI  
SOSTANZE, DEI SUICIDI

AUMENTO DELL'AGGRESSIVITÀ  
E DELLA VIOLENZA

PEGGIORAMENTO DELLA  
FUNZIONE COGNITIVA

PEGGIORAMENTO DI PATOLOGIE  
PSICHIATRICHE COGNITIVE



# EFFETTI SULLA SALUTE MENTALE

DIRETTI

INDIRETTI



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

# EFFETTI SULLA SALUTE MENTALE



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

12 Aprile 2024

MAST.Auditorium  
Via Speranza 42, Bologna

# EFFETTI SULLA SALUTE MENTALE

## DIRETTI

ACUTI

attacco di panico

CRONICI

PTSD

## INDIRETTI

ACUTI

CRONICI



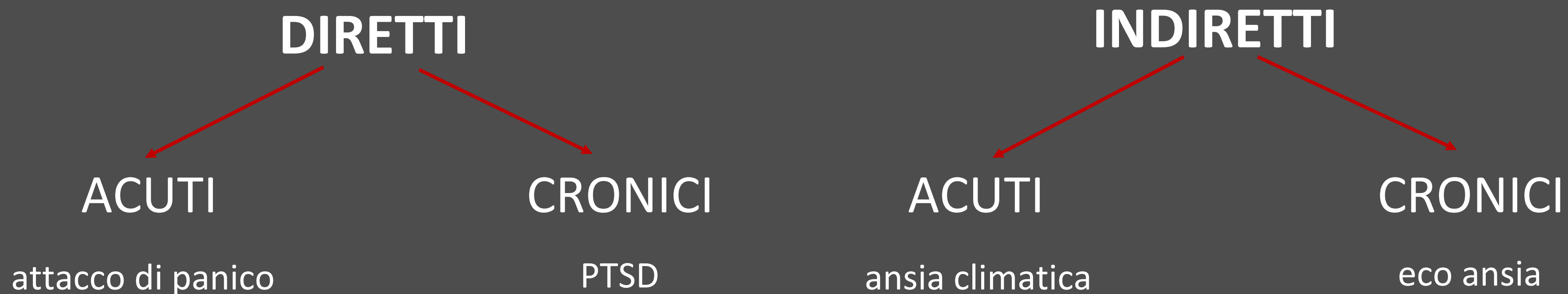
I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

12 Aprile 2024

MAST.Auditorium  
Via Speranza 42, Bologna

# EFFETTI SULLA SALUTE MENTALE



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

12 Aprile 2024

MAST.Auditorium  
Via Speranza 42, Bologna

# IPCC report spotlights mental health impacts of climate change

Published on 02/03/2022, 2:37pm

Mental health risks are predicted to increase as temperatures continue to rise and people experience more extreme weather events, the report warns



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

I disturbi mentali sono riconosciuti come un'emergenza globale. Uno studio del 2022 pubblicato su Lancet stima che tra il 1990 e il 2019 il numero globale di DALY dovuti a disturbi mentali è aumentato da 88 milioni a 125 milioni e la percentuale di DALY globali attribuiti a disturbi mentali è aumentata dal 3,1% al 4,9%.

Quasi un miliardo di persone nel mondo soffrono di qualche forma di disturbo mentale: secondo gli ultimi dati delle Nazioni Unite, una cifra sconcertante e ancora più preoccupante se si considera che comprende circa un adolescente su sette.

L'IPCC ha rivelato che il rapido aumento del cambiamento climatico rappresenta una minaccia crescente per la salute mentale e il benessere psicosociale; dal disagio emotivo all'ansia, alla depressione, al dolore e ai comportamenti suicidari.



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

# Effetti Psicologici diretti acuti

- Stress Acuto (ansia, tristezza, angoscia, paura che l'evento accada di nuovo, insonnia, perdita dell'appetito, incubi, flashback): quando si autorisolve entro un mese
- Disturbo Post Traumatico da Stress (PTSD): quando i sintomi si protraggono oltre al mese e a cui si associano irritabilità, umore depresso, tendenza alla rabbia e al pianto.
- Attacchi di Panico
- Lutto
- Aumento degli accessi al pronto-soccorso per disturbi psicologici, peggioramento condizioni psichiatriche preesistenti (urgenze/emergenze psichiatriche)



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

# Effetti Psicologici diretti cronici

- Disturbi Depressivi
- Disturbi d'ansia
- Disturbo pre-traumatico da stress
- Riduzione delle capacità cognitive
- Aumento della tendenza alla violenza, irritabilità, rabbia
- Peggioramento di condizioni cliniche psichiatriche preesistenti
- Aumento del tasso di suicidi
- Aumento dell'uso di alcool e sostanze stupefacenti



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

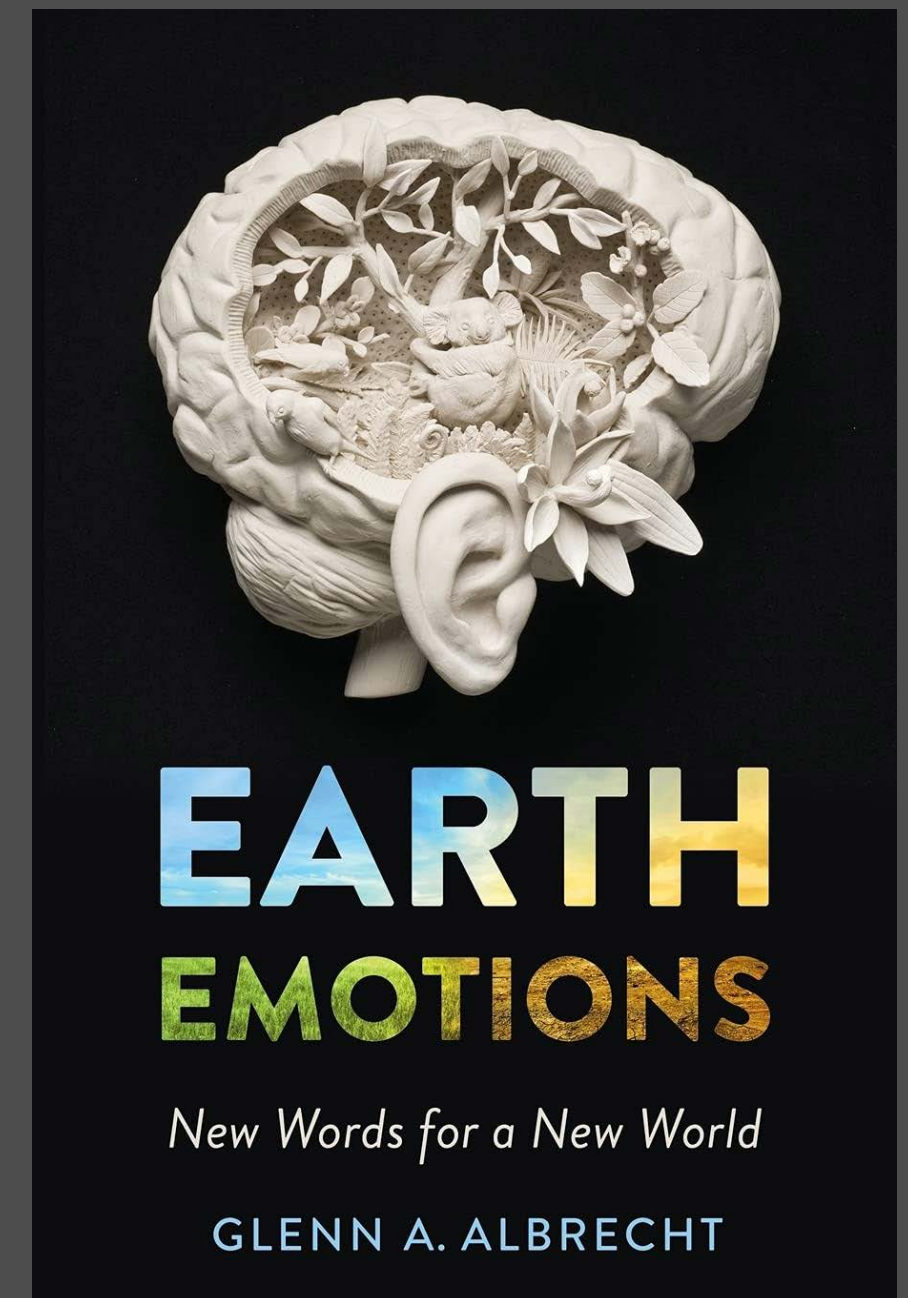
**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

# Effetti Psicologici indiretti: le emozioni ambientali

Le emozioni ambientali o psicoterratiche si riferiscono a stati del nostro benessere o malessere direttamente legati alla Terra e all'ambiente. (Albrecht, 1977).

Le emozioni ambientali sono costrutti ancestrali evocati dal rapporto uomo-natura.

L'uomo cominciò a distorcere la sua natura, abbandonando la sua identificazione con la natura e cessando di agire su un piano di parità con essa, circa 20.000 anni fa.



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

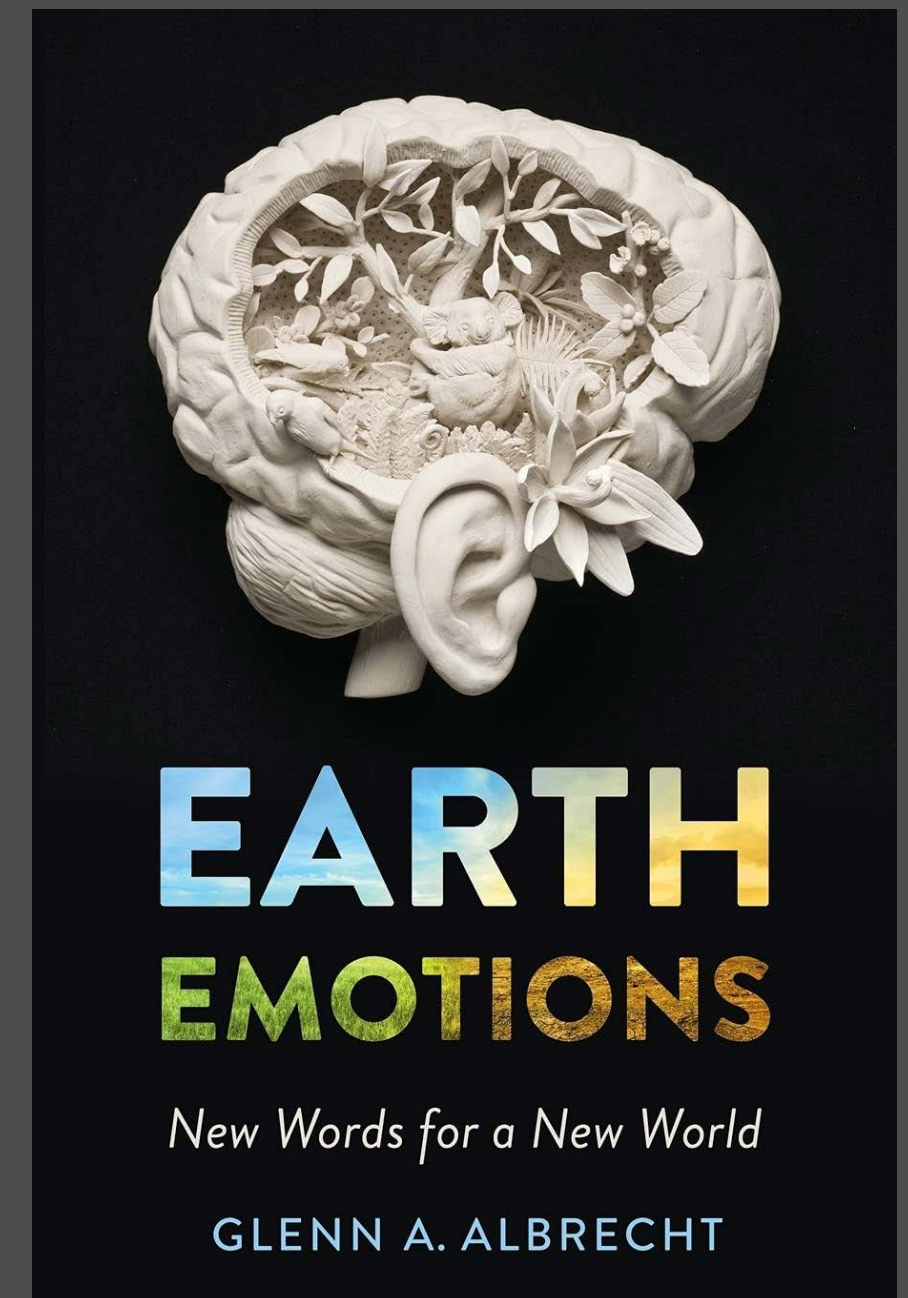
**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

# Effetti Psicologici indiretti: le emozioni ambientali

In quella fase evolutiva gli esseri umani passarono dalla fase in cui agivano, nei confronti della natura, come raccoglitori/cacciatori a quella in cui agivano come domatori di animali e coltivatori di piante.

Da quel momento l'essere umano si è progressivamente distaccato dalla sua natura animale, assumendo un comportamento sempre più antropocentrico.

Si sviluppò gradualmente la convinzione che l'antropocentrismo e lo specismo – la spinta a conquistare e controllare la natura – fossero prevedibili così come giusti orientamenti comportamentali.



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna



I° CONGRESSO NAZIONALE

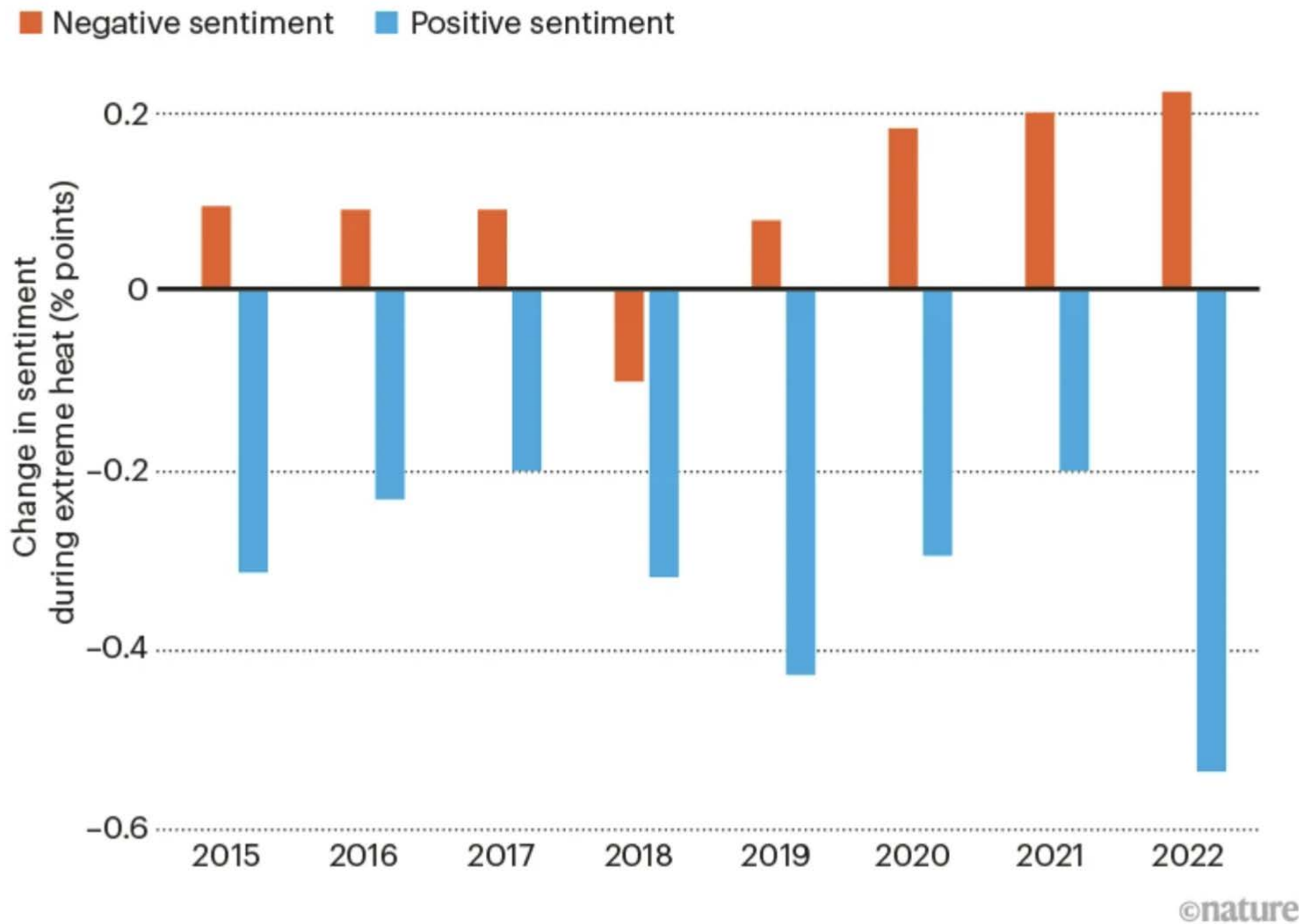
**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

## ECO-ANXIETY ON SOCIAL MEDIA

Negative emotions expressed on social media tend to increase during heatwaves — and positive emotions decrease — and the overall effect is getting more pronounced, according to an analysis of more than eight billion tweets.



Romanello, M. *et al. Lancet* 402, 2346–2394 (2023).



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

# Emozioni ambientali negative



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

# Ansia da cambiamento climatico / Eco-ansia

L' American Psychological Association (APA) definisce l' «eco-ansia» come un profondo senso di paura, sconcerto e assenza di speranza causato da un'incapacità percepita dall'individuo di agire nei confronti del cambiamento climatico.

Questa emozione è tipica delle persone che si interessano all'ambiente e iniziano a preoccuparsi circa i problemi globali in modo sempre più strutturato e permanente.

E' una sensazione che può essere vissuta da un individuo in modo costante oppure solo quando entra in contatto con l'argomento, ad esempio ascoltando notizie relative al tema del cambiamento climatico.



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

## Ecoansia

NEOLOGISMI (2022)

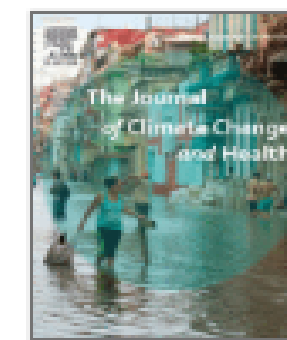
**ecoansia** (eco-ansia) s. f. La profonda sensazione di disagio e di paura che si prova al pensiero ricorrente di possibili disastri legati al riscaldamento globale e ai suoi effetti ambientali. ♦ In ambito [...] i giovani, interessa in particolare la fascia che va dai 15 ai 25 anni. Lo racconta nel suo ultimo libro, **Ecoansia**, i cambiamenti climatici tra attivismo e paura, uscito venerdì scorso, Matteo Innocenti, medico chirurgo e psichiatra. (Marta Latini ... [LEGGI TUTTO](#) →)





# The Journal of Climate Change and Health

Volume 3, August 2021, 100080



Research article

## Psychometric properties of the Italian version of the Climate Change Anxiety Scale

Matteo Innocenti  , Gabriele Santarelli, Vanessa Faggi, Giovanni Castellini, Ilenia Manelli, Gisella Magrini, Ferdinando Galassi, Valdo Ricca

Show more 

+ Add to Mendeley  Share  Cite

<https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100080>

[Get rights and content](#)

Under a Creative Commons [license](#)

 [Open access](#)



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

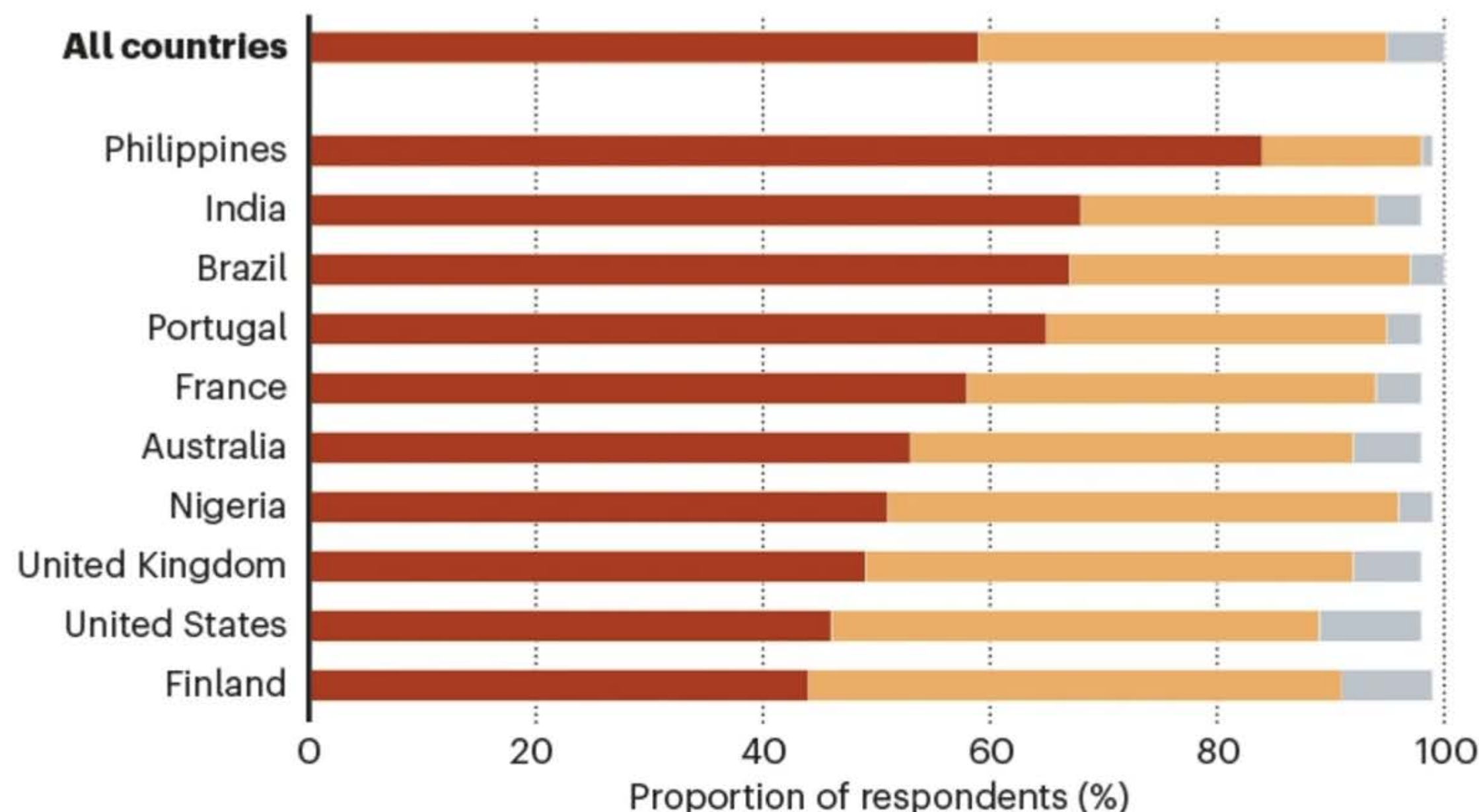
**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

# CLIMATE ANXIETY AROUND THE WORLD

Young people everywhere are worried about climate change, according to a 2021 global survey of 10,000 people aged 16–25 years old. Those in low-income countries and regions that are affected by climate change reported greater levels of concern and distress.

## How worried are you about climate change? \*

Very/extremely   Moderately/a little   Not worried   \* Percentages do not add to 100%



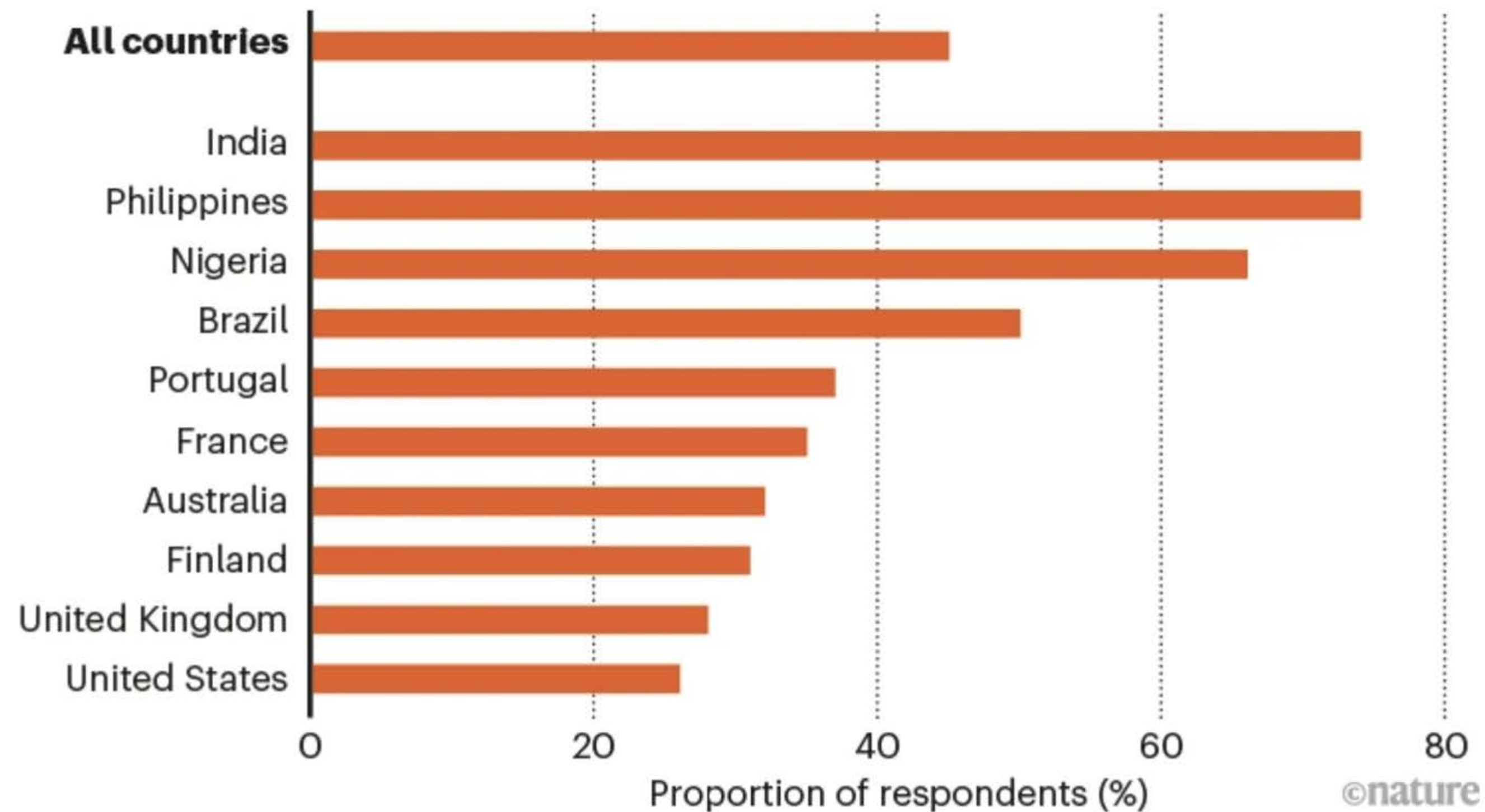
I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

12 Aprile 2024

MAST.Auditorium  
Via Speranza 42, Bologna

## Climate change negatively affects my daily life and functioning



Hickman, C. *et al. Lancet Planet. Health* 5, e863–e873 (2021).



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

12 Aprile 2024

MAST.Auditorium  
Via Speranza 42, Bologna

# Preoccupazione da cambiamento climatico

La »climate change worry« si riferisce a un comportamento di ruminazione simile alla preoccupazione o all'ansia che è ricorrente e persistente .La preoccupazione è la dimensione cognitiva dell'ansia. È uno stato di preoccupazione che viene attivato da uno stimolo reale o immaginario di paura e spinge l'individuo a risolvere e prevenire i problemi (Borkovec, 1985). È positivamente associata a una forma adattiva di risoluzione dei problemi e di ricerca di informazioni e strategie di *coping*, a differenza dell'ansia di tratto, che è più comune nei comportamenti e nelle cognizioni disadattive (Davey et al. 1991). Alcuni studi hanno dimostrato che la preoccupazione per il cambiamento climatico tende a spingere i soggetti all'azione e all'adattamento al cambiamento climatico.



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

12 Aprile 2024

MAST.Auditorium  
Via Speranza 42, Bologna



ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

# The Journal of Climate Change and Health

journal homepage: [www.elsevier.com/joclim](http://www.elsevier.com/joclim)



Research article

## Psychometric properties of the Italian version of the climate change worry scale

Matteo Innocenti\*, Gabriele Santarelli, Vanessa Faggi, Lorenzo Ciabini, Giovanni Castellini, Ferdinando Galassi, Valdo Ricca

*Psychiatry Unit, Department of Health Sciences, University of Florence, Florence, Italy*



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

## ECO-PARALISI

L'eco-paralisi può essere definita come una condizione caratterizzata da un senso di impotenza e sfiducia di fronte alla minaccia ecologica. Un blocco comportamentale è quindi un'esperienza (simile alla paralisi) che complica la vivibilità in modo «eco-friendly» (Albrecht, 2011). È possibile che il senso di impotenza insito nell'eco-paralisi sia il risultato disadattivo di un'eccessiva attivazione dell'eco-ansia, che non è ben gestita e, al contrario, aumenta.



*climate*



*Article*

### **How Does Climate Change Worry Influence the Relationship between Climate Change Anxiety and Eco-Paralysis? A Moderation Study**

Matteo Innocenti <sup>1</sup>, Alessio Perilli <sup>2,3</sup>, Gabriele Santarelli <sup>1</sup>, Niccolò Carluccio <sup>1</sup>, Doris Zjalic <sup>2,3,\*</sup>, Daniela Acquadro Maran <sup>4</sup>, Lorenzo Ciabini <sup>1</sup> and Chiara Cadeddu <sup>2,3</sup>



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

## ECO-PARALISI

L'eco-paralisi può essere definita come una condizione caratterizzata da un senso di impotenza e sfiducia di fronte alla minaccia ecologica. Un blocco comportamentale è quindi un'esperienza (simile alla paralisi) che complica la vivibilità in modo «eco-friendly» (Albrecht, 2011). È possibile che il senso di impotenza insito nell'eco-paralisi sia il risultato disadattivo di un'eccessiva attivazione dell'eco-ansia, che non è ben gestita e, al contrario, aumenta.

## "TERRAFURIE»

La *terrafurie* è un'emozione negativa simile alla rabbia ed è legata alle frustrazioni per il degrado ambientale. Si rivolge a tutti quegli elementi e persone che sono percepiti come un ostacolo o addirittura un contributo al danno ambientale e al cambiamento climatico, come alcune istituzioni internazionali o nazionali e organizzazioni multinazionali politiche ed economiche (Albrecht, 2019). Questo particolare sentimento di rabbia è spesso presente negli attivisti (Stanley et al., 2021).

## TERRORE GLOBALE

Il terrore globale, o «global dread», si riferisce all'emozione negativa della disperazione, della perdita di speranza riguardo alle condizioni attuali e future dell'ecosistema. È uno stato intenso e pervasivo della persona e può essere associato a una condizione di eco-paralisi (Albrecht, 2019).



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

12 Aprile 2024

MAST.Auditorium  
Via Speranza 42, Bologna

# LUTTO ECOLOGICO

Il lutto ecologico, o «ecological grief», è uno stato emotivo di lutto conseguente al degrado ambientale connesso a disastri e all'esaurimento delle risorse dell'ecosistema (Cunsolo Willox e Landman, 2017; Cunsolo e Ellis, 2018). Questa sensazione è causata da alcune caratteristiche delle conseguenze che il cambiamento climatico porta con sé. 1) Numerose perdite, come la devastazione di intere foreste o la scomparsa di alcune specie animali; 2) le perdite sono spesso ingenti, gravi e irreversibili; 3) scarsità di risorse a livello psicosociale per far fronte a questo tipo di sentimenti. Di conseguenza, gli individui si trovano ad affrontare una distruzione su larga scala dell'ambiente in cui vivono, ma non hanno le risorse per gestire le complicate emozioni del lutto e della tristezza (Pihkala, 2020b; Cunsolo ed Ellis, 2018). Molti disastri naturali (come uragani, siccità e inondazioni) sono potenziali stimoli per lo sviluppo di una sindrome traumatica, come il disturbo da stress post-traumatico, nelle persone che ne sono esposte (Cianconi et al., 2020).



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

## DISTURBO DA DEFICIT DI NATURA

Il disturbo da deficit di natura è una condizione di disagio psicologico, simile a un modello di disturbo da deficit di attenzione e iperattività, associato alla privazione del contatto con la natura documentato per la prima volta da Louv (2008). Solitamente presenti in età evolutiva, i sintomi si riferiscono a pattern di iperattività comportamentale come irrequietezza, difficoltà a restare fermi e seduti, che possono essere risolti quando il bambino va ed esplora in un ambiente naturale (Louv 2008).

## SOLASTALGIA

La Solastalgia (solatium = conforto; algia = dolore) descrive il sentimento di disperazione e perdita che emerge quando ci rendiamo conto che l'ambiente, a noi più familiare e caro, è cambiato irrimediabilmente a causa dell'inquinamento, del caos climatico o dell'eccessivo sfruttamento delle risorse. La Solastalgia è un'emozione diffusa, soprattutto tra le culture indigene che sono in relazione simbiotica con l'ambiente, come i Baka dell'Africa o gli Yanomami del Sud America (Galway et al., 2019).



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

12 Aprile 2024

MAST.Auditorium  
Via Speranza 42, Bologna

## ENVIRONMENTAL MELANCHOLIA

Il termine “melanconia” si riferisce tipicamente a un sentimento di perdita e di colpa che provoca un grado significativo di sofferenza psicologica nell’individuo. In riferimento al contesto del cambiamento climatico, il termine Melanconia ambientale, analogamente al terrore globale e al dolore ecologico, si riferisce al sentimento di dolore e lutto per la perdita della natura, che coinvolge una dimensione interiorizzata e affettiva dell’ambiente. In particolare è collegato al lutto, alla perdita di questo legame a causa delle conseguenze del cambiamento climatico e al senso di colpa (Lertzman, 2015).

## SPECIES LONELINESS

La solitudine di specie si riferisce ad una profonda tristezza umana che deriva dalla forte percezione di separazione dalla natura percepita come distante e povera e dalla consapevolezza che la connessione, la reciprocità e il rispetto sono stati sostituiti da una relazione tra oggetti basata sul valore estetico e monetario. . (Robin Wall Kimmerer, 2020).



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

12 Aprile 2024

MAST.Auditorium  
Via Speranza 42, Bologna

## TRAUMA VICARIO

È l'effetto deleterio della terapia del trauma sulla cognizione del terapeuta risultante dall'impegno empatico tra il terapeuta e il cliente traumatizzato. I ricercatori che lavorano su questioni ambientali sono spesso impreparati ad affrontare il potenziale traumatico dei loro studi. Attraverso un'analisi di P. Pihkala si evidenzia che ci sono chiari segnali di sintomi traumatici tra i ricercatori ambientali. Le reazioni più comuni includono intorpidimento psichico, affaticamento della compassione ed esaurimento (Pihkala, 2020).

## "APOCALYPSE FATIGUE "

Con questo termine si indica il senso di stanchezza mentale dovuto ad un'eccessiva sensibilizzazione verso un problema e che spesso porta all'effetto opposto di apatia ed evitamento del problema stesso. È l'esaurimento di dover fare infinite scelte morali quando sembrano non fare alcuna differenza, ed è la ribellione psicologica contro il doversi sempre preoccupare di ogni scelta quando la mancanza di preoccupazione degli altri annulla i tuoi sforzi. La stanchezza è fisica ma anche psicologica.



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

12 Aprile 2024

MAST.Auditorium  
Via Speranza 42, Bologna

## "CLIMATE GUILT AND SHAME "

Tipicamente, il senso di colpa è associato alla percezione di aver compiuto o aver evitato di compiere un'azione nei confronti di qualcuno o qualcosa, mentre la vergogna è orientata verso se stessi. In relazione alle problematiche ambientali, queste due emozioni sono ampiamente riscontrate, soprattutto tra la popolazione giovane (15-30 anni). In particolare, la gamma dei sentimenti di colpa e vergogna nei confronti dell'ambiente varia da sentimenti temporanei di imbarazzo a sentimenti di lunga durata di profonda colpa e vergogna. Questi sentimenti sono innescati dalla sensazione di non fare abbastanza per proteggere il pianeta o dalla sensazione di partecipare attivamente alla sua distruzione. Questi sentimenti possono essere associati anche al solo fatto di appartenere al gruppo responsabile di questa distruzione, cioè la specie umana, sentimento definito "Specie Vergogna", e all'autocondanna di quest'ultima.



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

## PRE-TRAUMATIC STRESS DISORDER

Questa condizione emerge quando l'individuo sviluppa una lucida consapevolezza di eventi traumatici e minacciosi che potrebbero verificarsi in un futuro più o meno prossimo. Provoca stati di ansia prolungata, rabbia, senso di impotenza e depressione in chi lo sperimenta. È molto comune tra le scienziate che si occupano di cambiamento climatico.

## CLIMATE DENIAL

La negazione è un meccanismo di coping che concede all'individuo tempo e modi per adattarsi a situazioni difficili e stressanti. Se prolungato, però, rischia di diventare un ostacolo alla possibilità di risolvere la circostanza stressante. Allo stesso modo, la negazione del cambiamento climatico è un tentativo di compensare la sofferenza causata dal cambiamento climatico, sfociando infine, in modo estremo, nella completa negazione dello stesso, portando a veri e propri movimenti collettivi di “negazionismo”. Il negazionismo ha l'obiettivo e l'effetto di ostacolare i tentativi di risolvere i danni causati dal cambiamento climatico.



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

# Emozioni ambientali positive



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

## «EUTHYERRA»

Il termine Eutierria è composto da eu (buono) e tierra (terra) (Albrecht, 2011). L'espressione si riferisce ad un'esperienza soggettiva di benessere generale con senso di coesione e unità con la terra e tutto ciò che la rappresenta.

## «BIOPHILIA»

Il concetto di biofilia è stato generato da Wilson (1984). Descrive quella tendenza innata ad orientarsi, a legarsi alla vita e ai suoi processi. È un senso di appartenenza, di empatia dell'essere umano con tutti gli elementi della natura, come piante, animali, montagne, mari e tutti quegli elementi che generano e mantengono il delicato sistema ecologico in cui viviamo.

## «ENDEMOPHILIA»

La parola endemofilia che deriva è una parola generata da Albrecht (2011), composta dalle parole greche endemos (dimora) e filia (amore). L'espressione si riferisce a quell'esperienza emotiva legata all'affetto per quella regione naturale alla quale la persona è emotivamente legata, in modo tale da vivere come se fosse la propria casa, un luogo a cui sente di appartenere e di cui si sente parte.



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

## «SUMBIOPHILIA»

La parola sumbiofilia è un altro neologismo di Albrecht (2011) composto da sumbios (vivere insieme) e filia (amore). La sumbiofilia descrive letteralmente “l'amore di convivenza”, ovvero quel sentimento legato alla biofilia e all'eutheria che riguarda in particolare il sentimento di gioia, di amore e di unione nella cooperazione all'interno della specie umana e delle altre specie animali. È un sentimento ancestrale che accompagna da millenni la nostra specie, altamente sociale, sin dalla sua esistenza sulla terra, ereditato per generazioni dai più lontani antenati che fino ad oggi hanno vissuto in completa comunione e coesione con l'ambiente naturale.



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

# il nostro modello

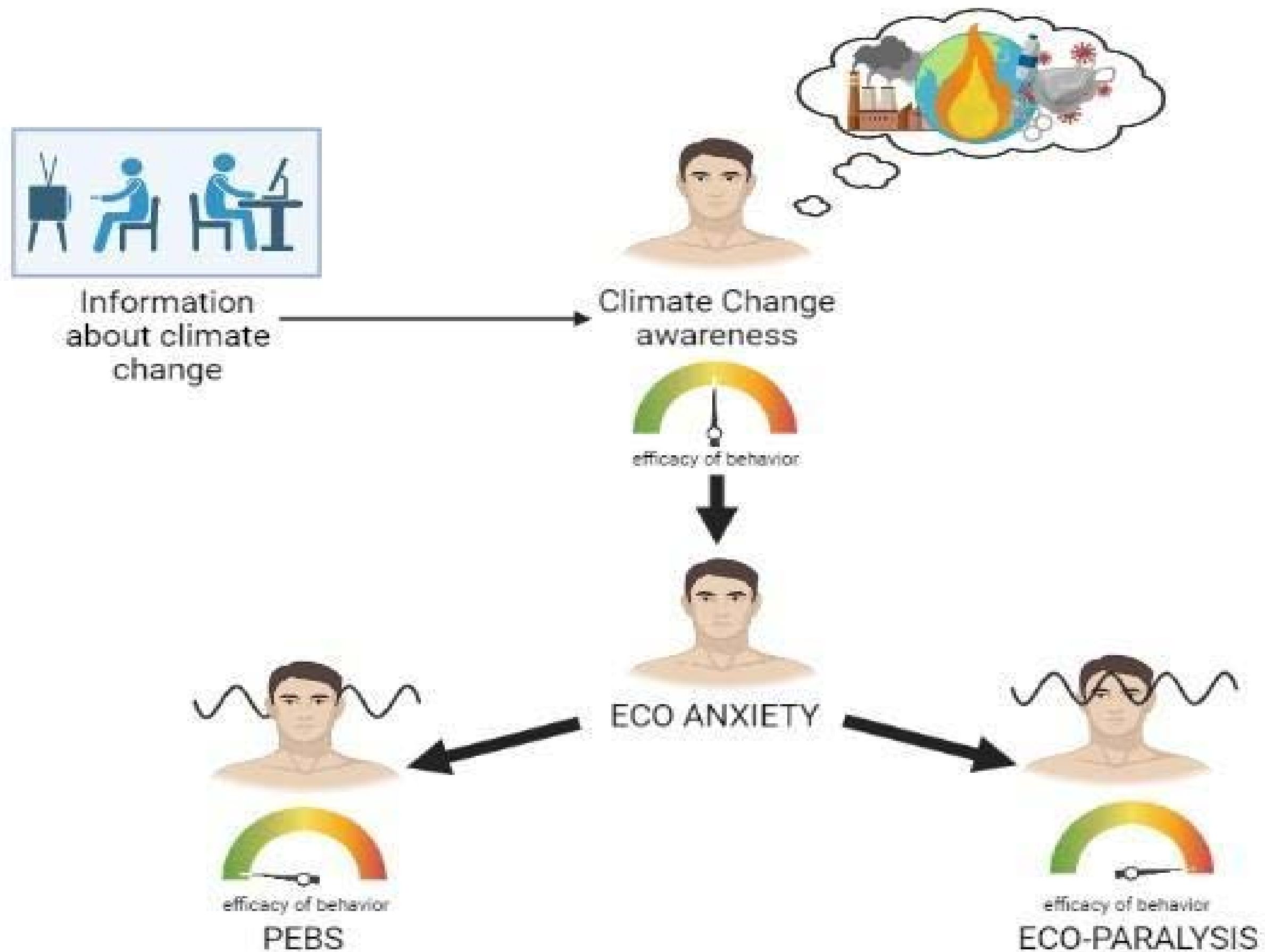


I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

## PRO-ENVIRONMENTAL BEHAVIORS

Per limitare il riscaldamento globale entro 1,5°C, è fondamentale ridurre le emissioni globali di gas serra (GHG) [ad esempio, Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile (Nazioni Unite, 2015)] e impegnarsi per realizzare uno stile di vita più sostenibile e consumare. Nel perseguimento di questo obiettivo, il coinvolgimento degli individui e delle famiglie è cruciale nelle trasformazioni rispettose del clima: “Tutte le famiglie dovranno svolgere un ruolo in questa trasformazione” (HM Government, 2009, p. 82). Comportamenti pro-ambientali (PEB) che sono definiti come "tutte le possibili azioni volte a evitare danni e/o salvaguardare l'ambiente (Steg & Vlek, 2009), sia nel pubblico (ad esempio la partecipazione a movimenti ambientalisti) che nel privato (ad esempio il riciclaggio) ”.



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

## SELF-EFFICACY

Il concetto di autoefficacia si riferisce alla “autovalutazione della capacità di gestire adeguatamente situazioni stressanti e sfidanti al fine di raggiungere i risultati attesi”. Pertanto, le persone con buoni livelli di autoefficacia sono più pronte a superare le sfide del cambiamento climatico intraprendendo PEB. Il cambiamento climatico è responsabile di un aumento globale dell’impatto emotivo negativo sugli esseri umani, sia direttamente che indirettamente. Per quanto riguarda gli effetti indiretti, è importante che le emozioni ambientali siano utilizzate per guidare le persone verso cambiamenti ecosostenibili e non per farle precipitare nell’eco-paralisi. Alla luce di quanto sopra, è fondamentale stimolare nella popolazione il senso di autoefficacia, rassicurando e spiegando concretamente come ogni individuo, nell’ambito delle proprie possibilità, dovrebbe agire ogni giorno in modo più sostenibile.



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

## SELF-EFFICACY

Il concetto di autoefficacia si riferisce alla “autovalutazione della capacità di gestire adeguatamente situazioni stressanti e sfidanti al fine di raggiungere i risultati attesi”. Pertanto, le persone con buoni livelli di autoefficacia sono più pronte a superare le sfide del cambiamento climatico intraprendendo PEB. Il cambiamento climatico è responsabile di un aumento globale dell’impatto emotivo negativo sugli esseri umani, sia direttamente che indirettamente. Per quanto riguarda gli effetti indiretti, è importante che le emozioni ambientali siano utilizzate per guidare le persone verso cambiamenti ecosostenibili e non per farle precipitare nell’eco-paralisi. Alla luce di quanto sopra, è fondamentale stimolare nella popolazione il senso di autoefficacia, rassicurando e spiegando concretamente come ogni individuo, nell’ambito delle proprie possibilità, dovrebbe agire ogni giorno in modo più sostenibile.



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna








International Journal of  
*Environmental Research  
and Public Health*



*Article*

# How Can Climate Change Anxiety Induce Both Pro-Environmental Behaviours and Eco-Paralysis? The Mediating Role of General Self-Efficacy

Matteo Innocenti <sup>1</sup> , Gabriele Santarelli <sup>1</sup> , Gaia Surya Lombardi <sup>2,3,\*</sup> , Lorenzo Ciabini <sup>1</sup>, Doris Zjalic <sup>2,3</sup> ,  
Mattia Di Russo <sup>2,3</sup> and Chiara Cadeddu <sup>2,3</sup> 



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

## IL NOSTRO MODELLO

Il cambiamento climatico è responsabile di un aumento globale dell'impatto emotivo negativo sugli esseri umani, sia direttamente che indirettamente. Per quanto riguarda gli effetti indiretti, è importante che le emozioni ambientali siano utilizzate per guidare le persone verso cambiamenti eco-sostenibili e non per farle precipitare nell'eco-paralisi.

Alla luce di quanto sopra, è fondamentale stimolare nella popolazione il senso di autoefficacia, rassicurando e spiegando concretamente come ogni individuo, nell'ambito delle proprie possibilità, dovrebbe agire ogni giorno in modo più sostenibile.

Un aspetto significativo dell'equilibrio tra eco-paralisi e adozione dei PEB è la fiducia nella propria autoefficacia: più le persone si sentono capaci ed efficaci nella loro capacità di cambiare la drammatica situazione ambientale, più saranno propense ad adottare i PEB, utili nella lotta al collasso climatico (Innocenti et al., 2023). Una persona con forti livelli di autoefficacia sarà in grado di gestire l'ansia climatica e usarla per guidare i propri comportamenti pro-ambientali.



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

## IL NOSTRO MODELLO

Il cambiamento climatico è responsabile di un aumento globale dell'impatto emotivo negativo sugli esseri umani, sia direttamente che indirettamente. Per quanto riguarda gli effetti indiretti, è importante che le emozioni ambientali siano utilizzate per guidare le persone verso cambiamenti eco-sostenibili e non per farle precipitare nell'eco-paralisi.

Alla luce di quanto sopra, è fondamentale stimolare nella popolazione il senso di autoefficacia, rassicurando e spiegando concretamente come ogni individuo, nell'ambito delle proprie possibilità, dovrebbe agire ogni giorno in modo più sostenibile.

Un aspetto significativo dell'equilibrio tra eco-paralisi e adozione dei PEB è la fiducia nella propria autoefficacia: più le persone si sentono capaci ed efficaci nella loro capacità di cambiare la drammatica situazione ambientale, più saranno propense ad adottare i PEB, utili nella lotta al collasso climatico (Innocenti et al., 2023). Una persona con forti livelli di autoefficacia sarà in grado di gestire l'ansia climatica e usarla per guidare i propri comportamenti pro-ambientali.



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI**  
**PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

*Article*

# How Does Climate Change Worry Influence the Relationship between Climate Change Anxiety and Eco-Paralysis? A Moderation Study

Matteo Innocenti <sup>1</sup>, Alessio Perilli <sup>2,3</sup>, Gabriele Santarelli <sup>1</sup>, Niccolò Carluccio <sup>1</sup>, Doris Zjalic <sup>2,3,\*</sup>, Daniela Acquadro Maran <sup>4</sup>, Lorenzo Ciabini <sup>1</sup> and Chiara Cadeddu <sup>2,3</sup>

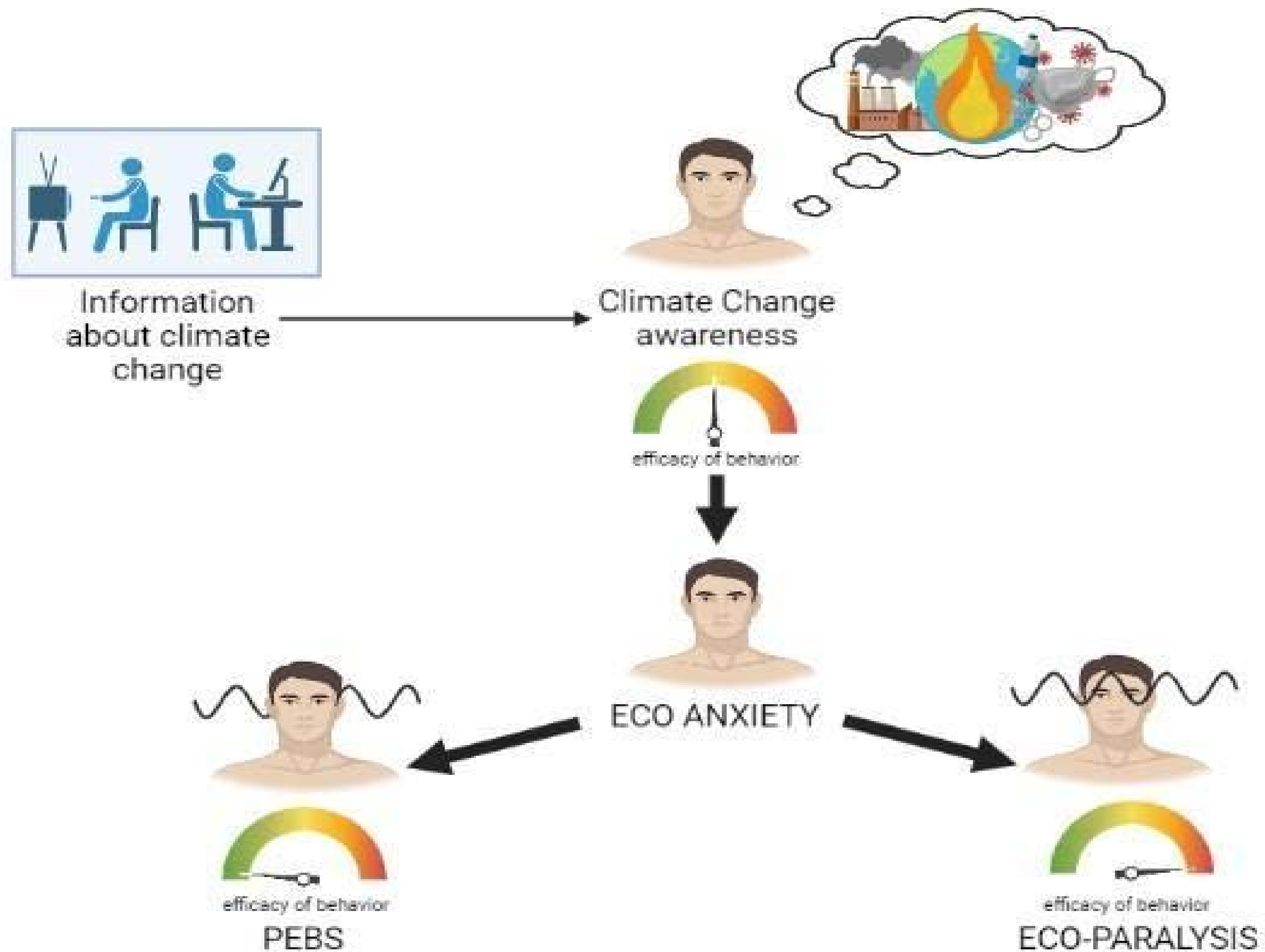


I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

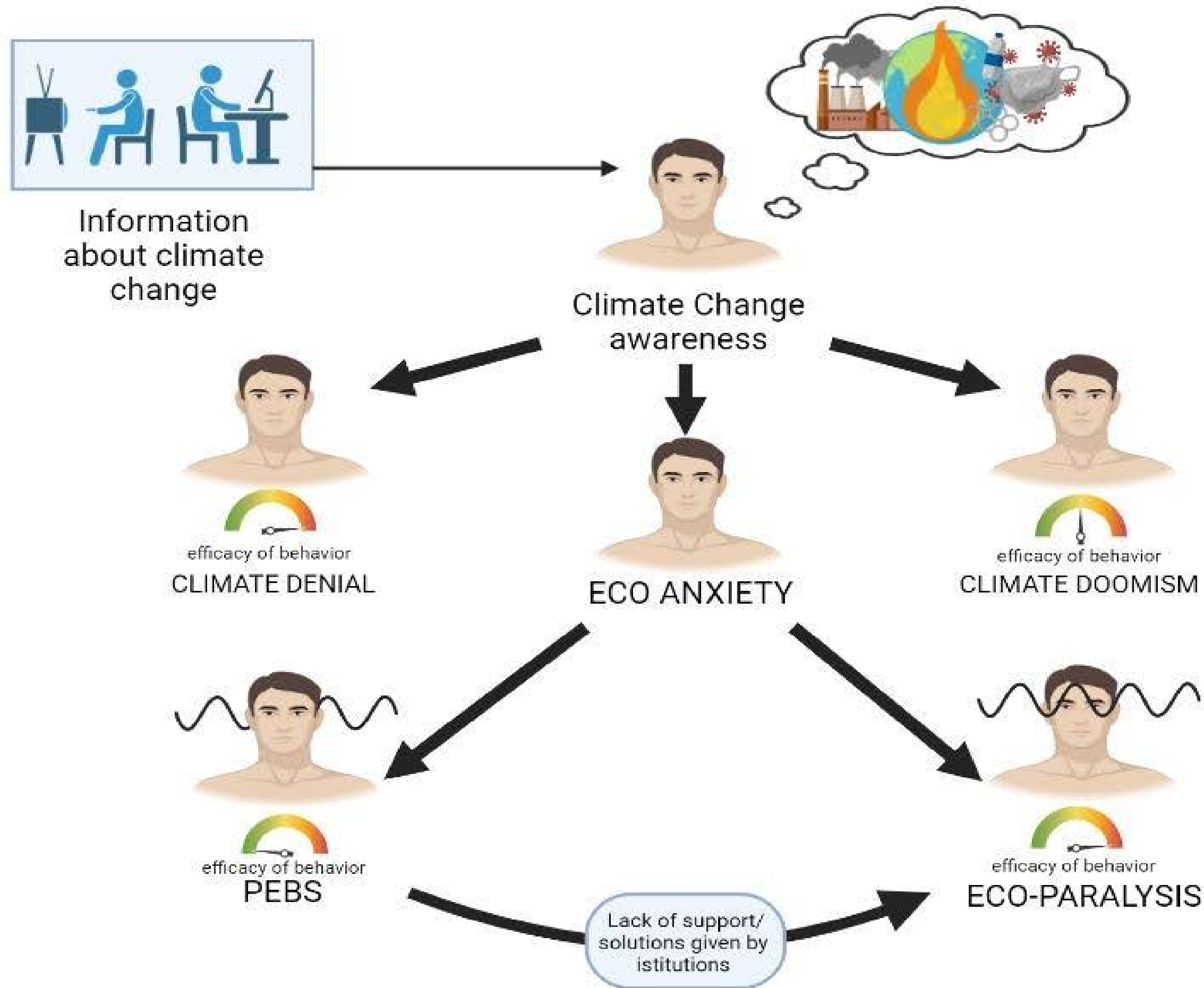


I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

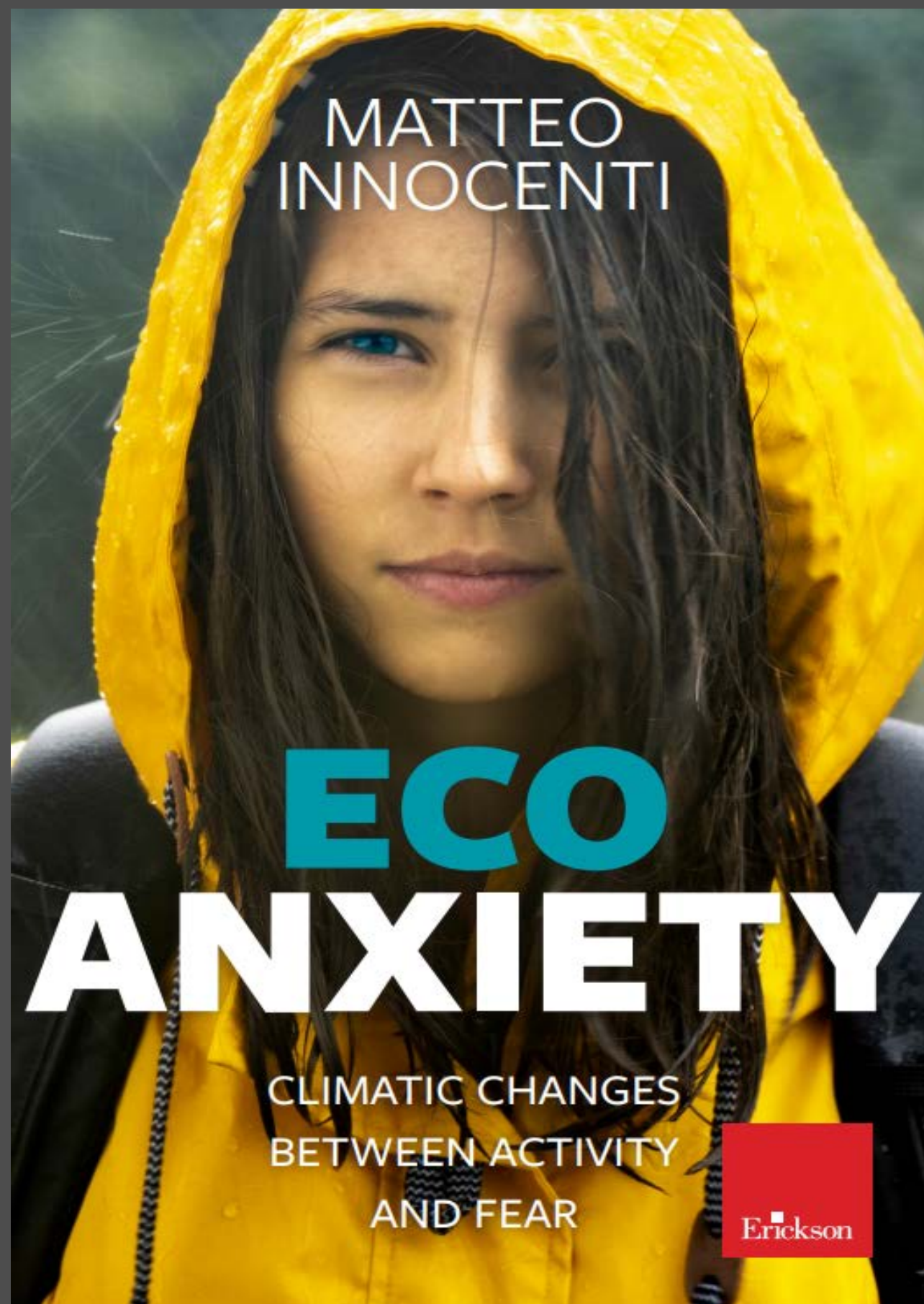


I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

12 Aprile 2024

MAST.Auditorium  
Via Speranza 42, Bologna



# GRAZIE PER L'ATTENZIONE

contacts:

[matteo.innocenti3@gmail.com](mailto:matteo.innocenti3@gmail.com)

Websites:

[www.aiacc.it](http://www.aiacc.it)

[www.climatechangeanxiety.org](http://www.climatechangeanxiety.org)

Instagram: [matteo innocenti\\_md](https://www.instagram.com/matteo_innocenti_md)



I° CONGRESSO NAZIONALE

**SALUTE, AMBIENTE E CAMBIAMENTI CLIMATICI  
PROSPETTIVA 2030**

**12 Aprile 2024**

**MAST.Auditorium**  
Via Speranza 42, Bologna

# STRATEGIE PER GESTIRE L'ANSIA DA CAMBIAMENTO CLIMATICO:

- 1** adottare comportamenti pro-ambientali (per affrontare il senso di colpa e aumentare l'autoefficacia)
- 2** networking (per affrontare il senso di solitudine e aumentare l'autoefficacia sociale)
- 3** Riconnettersi con la natura (per trasformare le emozioni ambientali da negative a positive)

# **STRATEGIE PER COMUNICARE IN MODO CORRETTO IL CAMBIAMENTO CLIMATICO:**

# 1. non spaventare:

una catastrofe futura per cui nessuno può fare niente non fa che suscitare paura o totale disinteresse. Perché le persone agiscano, è invece importante che siano informate in modo chiaro su quello che sta succedendo ora e su quella che è la posta in gioco

## 2. concentrati sul qui e ora:

John Maynard Keynes diceva che sul lungo periodo saremo tutti morti. Ecco, proprio per questo non ha senso parlare di un futuro lontano in cui i figli dei nostri figli vivranno in un mondo desertificato. Invece, è importante raccontare cosa il cambiamento climatico sta provocando ora nel territorio in cui vivono le persone (qui), in modo da rendere il cambiamento climatico non qualcosa di astratto, ma un processo i cui effetti sono tangibili fin nel giardino della propria abitazione.

### 3. di' alle persone che si può cambiare il futuro:

a nessuno piace essere messo di fronte a una catastrofe senza poterci fare niente. La reazione è ovvia: “se non posso fare nulla, tanto vale che me la goda finché posso”. Invece, bisogna dire alle persone che il futuro non è scritto e che con le loro azioni possono influenzare il clima del pianeta nei decenni a venire.

## 4. di' alle persone cosa possono fare:

dare alle persone delle informazioni su come fare per cambiare le cose è un ottimo rimedio per il senso di impotenza e permette di fare sì che non allontanino il pensiero del cambiamento climatico

## 5. non esagerare riguardo al punto 4:

Non dire alle persone che per cambiare le cose devono cambiare radicalmente il loro stile di vita. Cerca di dire loro dei piccoli cambiamenti che possono mettere in atto nella quotidianità senza modificarla troppo, in modo che sentano che comportarsi in modo pro-ambientale non vuol dire sacrificarsi.

## 6. non fare politica:

se fai sembrare il cambiamento climatico un argomento da attivisti, i non attivisti non prenderanno a cuore l'argomento. Limitati a dare le informazioni in modo corretto

## **7. non creare dibattiti scientificamente scorretti:**

se dai lo stesso spazio a uno scienziato che parla del cambiamento climatico e a uno che dice che non esiste, stai facendo credere allo spettatore che le due posizioni abbiano la stessa dignità scientifica. In realtà, la mole di dati a sostegno dell'ipotesi che le mutazioni climatiche che si osservano siano dovute all'effetto serra è molto superiore ai dati che potrebbero confutare tale ipotesi.

## 8. fa' i giusti collegamenti:

se alcuni eventi meteorologici sono dovuti al cambiamento climatico, è giusto dirlo

## 9. semplifica:

le informazioni complesse confondono, veicolare poche informazioni chiare  
può aiutare a comprendere

## 10. fa' appassionare:

in fondo, la lotta al cambiamento climatico vuol dire preservare paesaggi bellissimi, salvaguardare la biodiversità, appassionarsi alle opere e ai giorni degli agricoltori. Tutto questo va sempre tenuto presente, perché aprire agli spettatori uno squarcio sulla bellezza di una natura spesso poco visibile nelle città affollate in cui vive buona parte della popolazione può aiutarli ad appassionarsi alla lotta per la salvaguardia del pianeta

# CONSIGLI PER MIGLIORARE LA PROPRIA CAPACITÀ DI AFFRONTARE GLI EFFETTI PSICOLOGICI DEL CAMBIAMENTO CLIMATICO

# 1. Credere nelle proprie capacità di resilienza:

la resilienza è la capacità di rimettersi  
in piedi dopo un evento emotivamente stressante. Per riuscire ad affrontare  
meglio  
le emozioni sgradite legate al cambiamento climatico è necessario in primo  
luogo  
credere di poterlo fare, cioè credere di poter avere una buona resilienza.

## 2. Stimolare il proprio ottimismo:

vedere il bicchiere mezzo pieno aiuta, nella vita. Le persone che sono in grado di trovare elementi positivi in situazioni non buone riescono anche a regolare meglio le loro emozioni negative causate da quelle situazioni. Come prova di ciò, il citato documento dell'APA riporta uno studio di Lowe e colleghi in cui si può vedere come le madri più ottimiste avevano mostrato una capacità maggiore di rimettersi in piedi emotivamente dopo l'uragano Katrina (Lowe et al., 2013). Chiaramente, cercare di vedere il bicchiere mezzo pieno non vuol dire essere Pollyanna, quel personaggio di una serie animata che era felice anche in situazioni palesemente negative: infatti, come ricorda l'APA, un ottimismo eccessivo può poi portare a disillusione e delusione.

### **3. Coltivare le proprie strategie di coping e di regolazione emotiva:**

bisogna essere consapevoli di ciò che si sente e utilizzare delle strategie per gestire i propri stati interni. Queste strategie possono essere di due tipi: un primo è la ricerca di soluzioni per le preoccupazioni che generano le emozioni sgradite (ad esempio, impegnarsi nell'attivismo o avere dei comportamenti eco-friendly), l'altro consiste invece nel gestire direttamente gli stati fisici causati dalle emozioni (ad esempio, meditare o andare a fare una passeggiata)

## 4. Dare un senso alle cose:

abbiamo bisogno di spiegarci quello che succede intorno a noi, quindi è importante, per stare meglio, avere una buona lettura di quello che succede. Si può dare senso al mondo in tanti modi: con la fede religiosa, con degli ideali politici, con l'adesione a una visione della realtà che cerca di non giudicare (la cosiddetta visione mindful). Sicuramente, quello che si è visto è che avere un modo di dare un senso al mondo aiuta a fare fronte alle emozioni sgradite.

## 5. Essere preparati:

quando si parla di “avere un kit di emergenza” si pensa ad avere a disposizione una fonte d’acqua, magari a qualcosa per disinfettare o per curarsi o al cibo. Ecco, è utile avere anche un kit di emergenza per la propria salute mentale: degli oggetti che possono aiutarci in situazioni di forte difficoltà, come dei giochi da fare, dei libri da leggere, dei film da guardare, dei peluche da strizzare, dei cuscini da prendere a pugni. Ognuno di noi ha i propri “oggetti di primo soccorso emotivo”: è bene esserne consapevoli e tenerli presenti nel momento del bisogno.

## 6. Fare rete:

nei momenti di difficoltà, sapere di poter contare su qualcuno all'interno della propria comunità è estremamente utile. Questo è ancora più vero quando si parla di eventi stressanti legati al cambiamento climatico, in cui non solo i singoli, ma tutte le persone che vivono in una certa zona sono coinvolte e devono affrontare la sofferenza di perdere la propria casa o le proprie sicurezze (l'esempio che viene portato dagli autori del documento APA è, ancora una volta, quello di un evento drammatico come l'uragano Katrina, in cui i soggetti che appartenevano a confraternite religiose riportavano di aver tratto beneficio dalla possibilità di parlare con i loro compagni di fede). Affrontare questi eventi insieme ad altri è più facile che farlo da soli: quando succedono episodi drammatici ci si sente piccoli, abbandonati ed è allora che diventa importante potersi incontrare con altre persone, guardarsi negli occhi, abbracciarsi e rimettersi in piedi insieme.

## **7. Essere in contatto con familiari, genitori e con modelli di ruolo:**

questo è affine a quello che si diceva prima. Abbiamo tutti bisogno, quando siamo in difficoltà, di ritrovare un luogo “buono” in cui possiamo essere accolti, abbracciati, ascoltati e quel luogo è fornito dai nostri genitori, dai nostri familiari, dai nostri amici. Coltivare questi rapporti permette di costruire quel luogo emotivo in cui possiamo tornare nel momento in cui gli eventi ci mettono a dura prova. Allo stesso modo, è utile avere dei modelli di ruolo, cioè persone da cui possiamo prendere esempio in situazioni difficili per capire come rimetterci in piedi.

## 8. Essere in contatto con il luogo in cui si vive:

tutti abbiamo bisogno di uno spazio da chiamare casa, di un luogo fisico da sentire come nostro. Uno spazio che sentiamo nostro lo rimarrà anche se si modificherà con il tempo, anche se la campagna verrà sostituita dalla città, anche se il paesaggio cambierà. Avere uno spazio proprio, un luogo da chiamare casa, aiuta ad essere più resilienti rispetto ad eventi climatici negativi.

## 9. Essere in contatto con la propria cultura:

sentirsi parte di un flusso che appartiene a una tradizione, che ha certi costumi, una certa lingua, certi riferimenti comuni, aiuta a rialzarsi nei momenti di difficoltà. Alla fine, tutto quello che aiuta l'individuo a non sentirsi solo, a sentirsi parte di una comunità, è stato visto aumentare la capacità di fare fronte ad eventi negativi.

# CONSIGLI PER MIGLIORARE LA PROPRIA CAPACITÀ DI AFFRONTARE GLI EFFETTI PSICOLOGICI INDIRETTI DEL CAMBIAMENTO CLIMATICO

## **1. Rendersi conto che l'ambiente è la nostra casa:**

è importante rendersi conto che ciò che sta venendo minacciato dal cambiamento climatico, il pianeta Terra, è anche la nostra casa. Come ogni bravo inquilino, è nostro compito preservarne l'integrità. Avere la consapevolezza che ciò che stiamo proteggendo è nostro, aumenta la propositività e l'interesse nel farlo.

## 2. Passare all'azione:

una volta che ci siamo resi conto di quanto sta accadendo e che abbiamo sviluppato sentimenti ambientali negativi, risulta inutile e controproducente star fermi a farsi prendere dall'ansia, con il rischio di sprofondare nell'ecoparalisi. Ingaggiarsi in qualcosa che non ci faccia sentire inerti ed inutili, è una strategia per aumentare la nostra autostima, ridurre il senso di colpa e aiutarci a connetterci con altri come noi.

### 3. Cercare le buone notizie:

Si trova sempre ciò che si cerca. Succede spesso quando ci interessiamo a qualcosa, soprattutto nell'era di internet, di trovare, cercando, quello di cui avevamo paura. Ad esempio quando, presi dall'ipocondria, cerchiamo le cause di un mal di pancia e iniziamo a trovare solo i sintomi che lo collegano ad un terribile tumore. Questo è un processo normale che può accadere anche riguardo al cambiamento climatico: iniziamo cioè a filtrare la nostra percezione di realtà in modo catastrofico andando a cercare solo notizie "brutte". Tuttavia è molto importante per sostenere la speranza, lavorare sul nostro senso di autoefficacia, per sentirsi parte attiva di un approccio positivo al cambiamento climatico: è importante cercare anche le notizie positive. Possono essere report su salvataggi di pescherecci, chiusure di aziende inquinanti, aperture di parchi. Queste notizie sono importanti perché infondono e rinsaldano la speranza.

## 4. Riscoprire la natura:

tra le buone notizie c'è il fatto che la natura, pur essendo in grave pericolo, è ancora qui attorno a noi ed è bellissima. I giovani, soprattutto quelli che vivono in metropoli come Milano, non hanno lo stesso contatto con la natura che avevano i loro genitori. Paradosso: i giovani sono i più preoccupati per la natura, ma sono anche coloro che meno ci stanno a contatto. Lo scarso contatto con la natura, unito alla preoccupazione per il deterioramento di essa, fanno sì che essi percepiscano la natura come un luogo distrutto e contaminato. Risulta fondamentale stimolare una riconnessione con essa.

## **5. Modulare i nostri ritmi in base a quelli della natura:**

la società moderna ha completamente stravolto i ritmi della nostra vita, portandoci a vivere la quotidianità in modo frenetico e caotico. Riscoprire i nostri ritmi circadiani e rendersi conto che sono modellati su quelli della natura, ci permette di connetterci maggiormente ad essa e di sentire in modo profondo i suoi cambiamenti.

## 6. Fare rete:

affiliarsi a qualche movimento, a qualche associazione benefica può essere utile per aumentare il proprio senso di efficacia e ridurre i propri sensi di colpa, ma può soprattutto lenire il senso di solitudine. Essere in un gruppo che condivide le nostre preoccupazioni e anche le nostre passioni è prezioso per la nostra salute. Aiuta a sentirci vicini, a confrontarci, a prendere con maggior leggerezza le cose, a scherzarci sopra, a scambiarsi i punti di vista. Si tratta di stimolare la creatività e la parte poetica a discapito di quella distruttiva.

## **7. Non sentirsi tutto il peso del problema sulle proprie spalle:**

condividere, fare rete, confrontarsi, ingaggiarsi in progetti di gruppo, non aiuta solamente a risolvere i problemi sopracitati, ma aiuta a smettere di sentire noi stessi come unici paladini della lotta al cambiamento climatico. Riduce quella sensazione (tipica di chi soffre) di essere gli unici a combattere e a star male per questo problema.

## 8. Essere in contatto con il nostro corpo:

Il nostro corpo ha delle esigenze ben precise. Abbiamo dei livelli di colesterolo precisi da mantenere per abbattere il rischio cardiovascolare. I più giovani hanno dei muscoli da fortificare per formare il loro corpo, quelli ancora più giovani hanno bisogno di assumere i giusti nutrienti e praticare il corretto quantitativo di attività per crescere robusti. Tutto ciò può essere riassunto con l'inflazionato termine “stile di vita sano”. Uno stile di vita sano comporta l’assunzione di cibi sani e non trattati, la pratica di esercizio fisico regolare, l’esposizione alla luce del sole ed un buon equilibrio psicologico.

## 9. Essere in contatto con la propria cultura:

come per i punti esposti dalla Clayton per aiutare a reagire psicologicamente ai disastri ambientali, anche noi, proponiamo questo punto per la gestione delle emozioni ambientali negative. Il nostro paese è intriso di valori e tradizioni che sono state maturate e tramandate nel corso dei secoli, di generazione in generazione. Nella quasi totalità dei casi queste tradizioni sono legate visceralmente alla terra e ai suoi prodotti. Riscoprire queste usanze aiuta a riappropriarsi dell'amore per la terra che i nostri antenati hanno coltivato in migliaia di anni, prima che la tecnologia prendesse il sopravvento.

## 10. Studiare, acculturarsi, informarsi:

Venire a contatto con una realtà scomoda come quella del cambiamento climatico e dei suoi effetti non è certo piacevole, genera sensazioni sgradevoli. Continuare ad informarsi e studiare può inizialmente risultare controproducente. Ma la conoscenza rappresenta sempre una risorsa utile in un innumerevole pletora di scenari: sapere è potere, si diceva una volta. Più informazioni si hanno e più si è in grado di capire, di razionalizzare, di trovare soluzioni, di verbalizzare ciò che stiamo provando. Studiare, acculturarsi non è mai un problema, ma solo una possibile soluzione.

# ESEMPI DI PENSIERI DISFUNZIONALI E CORRISPETTIVI FUNZIONALI CIRCA IL CAMBIAMENTO CLIMATICO

# Pensieri disfunzionali

1. Ciò che ho vissuto mi ha segnato per sempre, non tornerò mai più lo stesso
2. Acquisire consapevolezza circa il cambiamento climatico mi ha tolto la leggerezza e la capacità di godermi la vita
3. Qualsiasi cosa viva la sento come qualcosa che è destinata ad essere distrutta dal cambiamento climatico
4. La maggior parte delle persone non si rende conto di cosa sta succedendo, mi sento solo in questa battaglia
5. Non c'è una soluzione attuabile in poco tempo
6. Per quanto mi impegni a rispettare l'ambiente, ogni mia azione ha un effetto negativo su di esso
7. Qualsiasi cosa faccio mi crea senso di colpa verso la terra

# Contro-pensieri funzionali

1. Il fatto di aver vissuto in prima persona un evento climatico tragico mi ha cambiato, rendendomi più consapevole e in grado di trasmettere questa consapevolezza ad altri
2. Acquisire consapevolezza mi ha dato la possibilità di vedere il mondo per come è e poter istruire altri su questo
3. Il fatto che viva qualsiasi cosa come minacciata dal cambiamento climatico mi dà la capacità di apprezzarla ancora di più e la forza per difenderla dalla distruzione
4. Non sono solo in questa battaglia, posso confrontarmi con altre persone e, con esse, impegnarmi per sensibilizzarne sempre di più
5. Non è sicuro che non ci sia nessuna soluzione e, se anche non ci fosse, pensarlo non mi aiuta
6. Il mio compito è cercare di impattare il meno possibile sull'ambiente e lo sto facendo
7. La terra mi dona i suoi frutti che io accetto con rispetto: il mio non è senso di colpa ma gratitudine