



ECO- ANSIA

Linee guida per i
giovani su come
gestire l'eco-ansia



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

COMPRENDERE L'ECO-ANSIA

L'eco-ansia è fondamentalmente lo stress o la paura che le persone provano a causa dei cambiamenti climatici e dei danni ambientali inflitti al nostro pianeta. Il termine è stato menzionato per la prima volta nei primi anni 2000, ma ha iniziato a ricevere maggiore attenzione recentemente, quando sempre più persone—soprattutto i giovani—hanno cominciato a comprendere l'entità del problema.

Il termine è autoesplicativo, poiché combina due parole in una: eco, che associamo all'ambiente, e ansia, che indica grosso modo disagio o incertezza.

L'eco-ansia non è una condizione medica, ma piuttosto una risposta emotiva naturale a tutte le notizie preoccupanti sul riscaldamento globale, i disastri naturali e la distruzione ambientale. L'eco-ansia può far sentire impotenti, frustrati o addirittura in colpa per quanto sta accadendo al pianeta. Allo stesso tempo, spesso riflette quanto ci si preoccupi e si voglia contribuire ad aiutare.

I partner del progetto Resilient Roots hanno rilevato che, tra i giovani con cui lavorano, aumenta il numero di quelli che non si definiscono necessariamente in difficoltà a causa dell'eco-ansia, ma che esprimono preoccupazione per il futuro del pianeta. Questo è spesso il risultato dell'esposizione a comunicazioni fatalistiche sui media e in televisione, dove titoli in rosso e immagini di disastri naturali vengono associati dalla mente umana al pericolo.

Come avrai probabilmente notato, gli algoritmi dei social network suggeriscono sempre più contenuti su un determinato argomento dopo che hai “googlato” il termine o effettuato ricerche su motori di ricerca e social network. Poiché questi algoritmi non sono quasi mai logicamente condizionati, è molto probabile imbattersi in notizie false o in dati non scientificamente verificati, che possono aumentare le preoccupazioni sul futuro della vita sulla Terra. Per questo motivo, qui presenteremo alcune linee guida per ridurre questa preoccupazione e piccoli interventi che puoi mettere in pratica per riguadagnare una visione positiva del mondo e sentirti meglio e più ottimista riguardo al futuro.

TRASFORMARE L'ECO-ANSIA IN AZIONE

Sebbene l'eco-ansia possa sembrare travolgente, la buona notizia è che agire—anche con piccoli gesti—può aiutare a ridurre i sentimenti di preoccupazione e ansia, e avere un reale impatto positivo sul pianeta. Quando ci concentriamo su ciò che possiamo fare, ritroviamo un senso di controllo e speranza, elementi fondamentali per gestire l'ansia.

Agire funziona perché trasforma i sentimenti di impotenza in empowerment. Invece di rimanere bloccati nella paura, puoi canalizzare la tua energia in qualcosa di positivo, come piantare alberi, ridurre i rifiuti o sostenere iniziative green. Questi piccoli passi, sommati, fanno la differenza, e vedere il loro impatto ti ricorda che il cambiamento è possibile. Per esempio, anche passare a prodotti riutilizzabili o incoraggiare gli altri a fare lo stesso può prevenire molta produzione di rifiuti. Sapere che i tuoi sforzi fanno parte di un movimento più grande aiuta a sentirsi più padroni della situazione e meno stressati riguardo al futuro.

Partecipare ad azioni collettive ti mette anche in contatto con altre persone che si prendono cura del pianeta, il che è di grande aiuto quando si affronta l'eco-ansia. Che si tratti di unirsi a un gruppo locale di pulizia, fare volontariato in un progetto ambientale o anche solo dialogare con persone in comunità online, ti renderai conto che non sei solo nel prenderti cura dell'ambiente. Far parte di un gruppo che lavora per un obiettivo comune può essere confortante e fonte di ispirazione. È più facile restare motivati e positivi sapendo che altri stanno perseguendo gli stessi obiettivi.

Un altro modo per alleviare l'eco-ansia è celebrare i progressi, anche quando sembrano piccoli. A volte le notizie possono sembrare opprimenti, con titoli costanti su disastri e problemi. Ma concentrarsi su storie positive—come l'aumento dell'uso delle energie rinnovabili o le persone che ripuliscono gli oceani—può ristabilire il senso di speranza. Quando compi piccoli passi, come iniziare a riciclare o influenzare la tua scuola o il tuo luogo di lavoro a diventare più sostenibili, è importante riconoscere questi successi. Celebrare i progressi mantiene alta la motivazione e dimostra che il cambiamento è possibile.

Infine, è fondamentale bilanciare i tuoi sforzi con la cura di te stesso. Praticare la mindfulness, fare pause dalle notizie sul clima o dedicarsi ad attività che ti piacciono può aiutare a gestire lo stress. È normale prendersi una pausa quando senti il bisogno di ricaricarti—questo non significa che ti importa meno, ma che stai accumulando energia per continuare a contribuire. Agire non riguarda solo fare la differenza per l'ambiente, ma anche aiutare te stesso a sentirti più positivo e speranzoso. Ogni passo, anche piccolo, dimostra che fai parte della soluzione. Trasformando l'eco-ansia in azione significativa, non stai solo aiutando il pianeta, ma stai anche costruendo una mentalità più sana per te stesso. Insieme, questi sforzi contribuiscono a creare un futuro migliore, un passo alla volta.

SUGGERIMENTI PER GESTIRE L'ECO- ANSIA

01

Rimani informato sulle pratiche a favore del clima e condividi con i tuoi coetanei notizie positive sui progressi ambientali.

? **Perché:** Rimanere informati è fondamentale perché la conoscenza rende possibile l'azione. Comprendere le pratiche a favore del clima aiuta ad adottare abitudini che riducono la propria impronta di carbonio (la quantità di gas serra generata dalle azioni quotidiane di una persona in un anno), come risparmiare energia o sostenere iniziative di energia rinnovabile. Condividere notizie ambientali positive aiuta a contrastare l'eco-ansia, evidenziando storie di successo, come progressi nelle energie pulite o progetti di riforestazione. Ad esempio, il passaggio globale alle energie rinnovabili ha già evitato milioni di tonnellate di emissioni di CO₂. Diffondendo speranza, si ispira anche altri a unirsi al movimento, creando un effetto a catena che amplifica il cambiamento positivo.

🌿 **Quanto spesso e quanto a lungo:** Dedica del tempo in modo costante, sia ogni giorno sia alcune volte alla settimana, per informarti sulle pratiche sostenibili e condividere notizie ambientali positive.

🌸 **Esempi:** Diffondi storie di progetti ambientali di successo, come iniziative locali di riforestazione o progetti di energia rinnovabile. Discuti di questi temi con amici, familiari o coetanei per ispirare azione e speranza.

02

Fai volontariato occasionalmente per progetti ambientali locali (ad esempio, piantare alberi o partecipare a giornate di pulizia).

? **Perché:** Il volontariato offre un modo pratico per combattere il degrado ambientale e riconnettersi con la natura. Attività come la piantumazione di alberi aiutano a sequestrare il carbonio, migliorare la qualità dell'aria e ridurre il calore urbano. Ad esempio, un singolo albero maturo può assorbire fino a 22 kg di CO₂ all'anno. Le giornate di pulizia riducono l'inquinamento, in particolare quello plastico, che danneggia la fauna e gli ecosistemi. Inoltre, il volontariato migliora la salute mentale, favorendo un senso di scopo e realizzazione, fondamentale per affrontare l'eco-ansia.

🌸 **Quanto spesso e quanto a lungo:** Cerca di partecipare a progetti ambientali locali ogni pochi mesi, dedicando alcune ore a ciascun evento.

Esempi: Partecipa a iniziative di pulizia comunitaria o di piantumazione di alberi nella tua zona, come la pulizia di parchi locali o progetti di abbellimento dei quartieri. Puoi anche collaborare con scuole, università o centri comunitari per organizzare eventi eco-sostenibili.

03

Incoraggia piccole abitudini sostenibili, come ridurre l'uso di plastica monouso e risparmiare acqua.

? Perché: Piccole azioni costanti hanno un effetto cumulativo significativo sull'ambiente. Ad esempio, utilizzare una borraccia riutilizzabile invece di acquistare bottiglie di plastica monouso può far risparmiare centinaia di bottiglie all'anno, riducendo i rifiuti nelle discariche e negli oceani. Risparmiare acqua aiuta a prevenire l'esaurimento delle risorse e sostiene gli ecosistemi che dipendono dall'acqua dolce. Anche cambiamenti minori, come spegnere le luci quando si esce da una stanza, permettono di risparmiare energia e ridurre le emissioni di gas serra, contribuendo agli obiettivi climatici globali. Incoraggiare gli altri ad adottare queste abitudini amplifica ulteriormente l'impatto.

Quantum spesso e quanto a lungo: Integra queste abitudini nella tua routine quotidiana (ad esempio, usare una borraccia riutilizzabile, spegnere le luci o ridurre il consumo di acqua).

Esempi: Sostituisci le borse di plastica monouso con borse di stoffa riutilizzabili quando fai la spesa. Presta attenzione al consumo d'acqua, chiudendo il rubinetto mentre ti lavi i denti o utilizzando dispositivi per il risparmio idrico in casa. Questi piccoli cambiamenti possono facilmente diventare parte delle tue attività quotidiane.

04

Unisciti a un gruppo ambientale locale o a una comunità online per entrare in contatto con altre persone.



Perché: Il coinvolgimento nella comunità favorisce collaborazione, supporto e innovazione. Quando ti unisci a un gruppo, entri a far parte di uno sforzo collettivo, in grado di ottenere risultati su larga scala più efficacemente delle azioni individuali. Ad esempio, gruppi ambientali locali hanno ottenuto con successo modifiche politiche, come il divieto delle plastiche monouso. Connettersi con gli altri fornisce anche supporto emotivo, aiutandoti a elaborare i sentimenti di eco-ansia mentre si scambiano idee e risorse. Far parte di una comunità rende la sostenibilità più realizzabile e meno isolante.



Quanto spesso e quanto a lungo: Partecipa a riunioni o interagisci online almeno una volta al mese, oppure prendi parte a discussioni.



Esempi: unisciti a gruppi locali o online incentrati su questioni ambientali, come discutere degli sforzi di riciclaggio nella comunità, oppure condividi consigli eco-sostenibili con altri nella tua rete, ad esempio su come iniziare a fare il compost o ridurre i rifiuti.

05

Avvia una piccola iniziativa, come creare contenuti di sensibilizzazione ambientale sui social media.

? **Perché:** I social media sono uno strumento potente per sensibilizzare, soprattutto tra i più giovani. Creando contenuti, non solo informi gli altri sui problemi ambientali, ma li ispiri anche ad agire. Campagne virali possono portare a cambiamenti comportamentali significativi, come il passaggio globale alla riduzione dell'uso di cannucce di plastica. I tuoi sforzi possono contribuire a sfatare miti, evidenziare soluzioni e favorire un senso di comunità. Inoltre, condividere storie positive può bilanciare le narrazioni climatiche spesso negative, offrendo speranza e motivazione.

🌸 **Quanto spesso e quanto a lungo:** Pubblica una volta alla settimana o secondo necessità: dedica 1-2 ore del tuo tempo libero per creare contenuti.

🌸 **Esempi:** Condividi infografiche sui dati relativi ai cambiamenti climatici o pubblica video che mostrano semplici progetti fai-da-te eco-sostenibili che gli altri possono provare.

06

Adotta abitudini eco-sostenibili, come utilizzare i mezzi pubblici o supportare marchi sostenibili.




? **Perché:** Le abitudini eco-sostenibili riducono il contributo individuale al degrado ambientale. Ad esempio, i mezzi pubblici emettono significativamente meno CO₂ per passeggero rispetto ai veicoli privati, riducendo la tua impronta di carbonio. Supportare marchi sostenibili incoraggia le aziende a dare priorità a pratiche etiche, come salari equi e metodi di produzione eco-compatibili. La domanda dei consumatori ha già spinto le industrie ad adottare tecnologie più verdi, dimostrando il potere delle scelte collettive. Adottare queste abitudini mostra che piccoli gesti quotidiani possono contribuire a un cambiamento sistemico.

▶ **Quanto spesso e quanto a lungo:** Integra queste abitudini nella tua routine quotidiana o settimanale.

✿ **Esempi:** usa i mezzi pubblici invece di guidare oppure scegli prodotti di marchi che danno priorità alla sostenibilità e a pratiche etiche, come il commercio equo e materiali biologici.

07

Informati su azioni pratiche e gestibili che puoi intraprendere, come ridurre i rifiuti, fare il compost o passare a prodotti riutilizzabili.

-  **Perché:** Azioni pratiche rendono la vita sostenibile più accessibile e meno opprimente. Il compostaggio, ad esempio, non solo riduce i rifiuti, ma arricchisce anche il suolo, supportando l'agricoltura e riducendo la necessità di fertilizzanti chimici. Passare a prodotti riutilizzabili aiuta a combattere l'inquinamento da plastica, che ogni anno colpisce circa 100.000 mammiferi marini. Imparare questi passaggi ti permette di dare contributi immediati e concreti alla salute dell'ambiente, favorendo un senso di controllo e progresso nell'affrontare i cambiamenti climatici.
-  **Quanto spesso e quanto a lungo:** Allestisci sistemi di riciclaggio durante un fine settimana, poi mantienili settimanalmente.
-  **Esempi:** Inizia a compostare gli scarti della cucina o utilizza contenitori riutilizzabili per conservare il cibo.

08

Partecipa a laboratori o webinar sull'azione climatica per acquisire conoscenze e sicurezza.

? **Perché:** Laboratori e webinar offrono un modo strutturato per imparare soluzioni climatiche e come metterle in pratica. Spesso includono esperti che condividono le ricerche più recenti e consigli concreti, fornendo ai partecipanti strumenti per fare la differenza. Ad esempio, partecipare a un laboratorio sul compostaggio può insegnarti tecniche efficaci per ridurre i rifiuti organici. Acquisire conoscenze aumenta la fiducia in sé stessi, permettendoti di sostenere il cambiamento e ispirare gli altri. Questi eventi favoriscono anche connessioni con persone che condividono gli stessi interessi, ampliando la tua rete di supporto.

▶ **Quanto spesso e quanto a lungo:** Partecipa a un evento (laboratorio o webinar) nella tua comunità locale ogni pochi mesi.

✿ **Esempi:** Prendi parte a una sessione o a un webinar sulle tecniche di riutilizzo creativo (upcycling).

09

Incoraggia la tua scuola o il tuo posto di lavoro a organizzare iniziative ecologiche (es. giornate di riciclaggio)

? **Perché:** Le istituzioni hanno la capacità di generare cambiamenti significativi. Implementare pratiche green, come il riciclaggio o misure per il risparmio energetico, riduce i rifiuti e l'impronta di carbonio su larga scala. Ad esempio, le scuole che adottano sistemi senza carta salvano migliaia di alberi ogni anno. Promuovere queste iniziative crea un esempio positivo, favorendo una cultura della sostenibilità. Coinvolge anche più persone nell'impegno, moltiplicando l'impatto e normalizzando comportamenti eco-sostenibili nella vita quotidiana.



Quanto spesso e quanto a lungo: Proponilo in classe o durante la ricreazione agli amici. Se lavori, suggeriscilo durante una riunione dello staff. Ripeti se necessario, se altri ritornano a vecchie abitudini.



Esempi: Proponi di implementare programmi di riciclaggio o suggerisci una "giornata senza carta" a scuola o al lavoro.

10

Fai una pausa dalle notizie relative al clima per evitare l'esaurimento e focalizzati sulle storie positive.

? **Perché:** L'esposizione costante a notizie negative può portare a eco-ansia e burnout, riducendo la tua capacità di agire efficacemente. Gli studi dimostrano che prendersi delle pause dai contenuti stressanti migliora la salute mentale e aumenta la resilienza. Concentrarsi su storie positive ricorda che il progresso è possibile e che le tue azioni contano. Questo cambiamento di prospettiva sostiene la motivazione e aiuta a mantenere un approccio equilibrato alle questioni ambientali.

🦋 **Quanto spesso e quanto a lungo:** Prenditi pause quotidiane o settimanali dalle fonti stressanti.

🌸 **Esempi:** Evita il doomscrolling (passare troppo tempo online a leggere notizie negative o che ti fanno sentire ansioso) per un intero weekend. Fai invece una passeggiata nel parco vicino.

11

Cerca supporto unendoti a un gruppo di pari incentrato sull'eco-ansia o sull'azione climatica: condividere le tue preoccupazioni può essere terapeutico.

? **Perché:** Parlare dei propri sentimenti con altre persone che condividono le tue preoccupazioni favorisce la comprensione e riduce l'isolamento. I gruppi di pari offrono uno spazio sicuro per esprimere paure e frustrazioni, rendendole più facili da elaborare. La ricerca dimostra che condividere le emozioni migliora la salute mentale e rafforza i legami sociali. Inoltre, ascoltare come gli altri affrontano l'eco-ansia può fornire nuove strategie e prospettive, permettendoti di gestire meglio i tuoi sentimenti e mantenere la motivazione.

! **Quanto spesso e quanto a lungo:** Incontra il gruppo dal vivo o online ogni settimana.

✿ **Esempi:** Discuti le preoccupazioni climatiche in un gruppo di supporto o scambia strategie di coping con i coetanei.

12

Impegnati nell'attivismo o nel volontariato per creare un impatto positivo.

? **Perché:** L'attivismo trasforma i sentimenti di impotenza in azioni concrete, fornendo un senso di scopo e controllo. Campagne come gli scioperi climatici o le petizioni influenzano i decisori politici e sensibilizzano l'opinione pubblica, contribuendo al cambiamento sistemico. Il volontariato produce risultati immediati, come la pulizia di aree inquinate o la piantumazione di alberi. Entrambe le forme di impegno dimostrano che gli sforzi individuali e collettivi possono generare progressi significativi, riducendo l'eco-ansia e favorendo la speranza.



Quanto spesso e quanto a lungo: Unisciti a un'ONG "verde" che promuove la sostenibilità e partecipa alle sue azioni quando vengono organizzate.



Esempi: Partecipa a campagne che sostengono cambiamenti nella società.

13

Pratica tecniche di mindfulness o di rilassamento per aiutarti a gestire lo stress.

? **Perché:** La mindfulness riduce lo stress aiutandoti a concentrarti sul momento presente, invece di soffermarti sulle paure riguardo al futuro. Tecniche come la meditazione hanno dimostrato di abbassare i livelli di cortisolo, migliorando il benessere generale. Le pratiche di rilassamento aumentano anche la resilienza emotiva, permettendoti di affrontare le sfide ambientali senza sentirti sopraffatto. Integrare queste tecniche nella tua routine crea una base per un'azione sostenuta e per la salute mentale.

! **Frequenza e durata:** Pratica quotidianamente per 10-20 minuti.

✿ **Esempi:** Medita ascoltando suoni della natura o pratica la respirazione profonda quando ti senti stressato. Ci sono molte risorse disponibili su YouTube.

14

Collabora con organizzazioni locali per promuovere cambiamenti sistemici, come politiche governative sulla transizione ecologica.

? Perché: Il cambiamento sistemico affronta le cause profonde dei problemi ambientali, creando soluzioni durature. Gli sforzi di advocacy, come fare pressione per politiche di transizione ecologica, possono portare a significative riduzioni delle emissioni di gas serra. Ad esempio, gli incentivi governativi per l'energia solare ne hanno aumentato drasticamente l'adozione a livello mondiale. Collaborare con organizzazioni amplifica la tua voce, rendendo più probabile influenzare i decisori e ottenere risultati concreti.



Frequenza e durata: Ogni anno, i comitati locali ricevono proposte da cittadini, associazioni e istituzioni del territorio, quindi assicurati di compilare una lista delle tue proposte una volta all'anno e inviarla al tuo comitato locale.



Esempi: Partecipa a riunioni locali sulle politiche di transizione ecologica o scrivi lettere ai decisori politici per sostenere iniziative green.

15

Celebra le piccole vittorie dei tuoi sforzi e sii consapevole dell'impatto positivo che stai avendo sull'ambiente.

? **Perché:** Riconoscere i progressi rafforza i comportamenti positivi, rendendo più probabile che vengano mantenuti. Celebrare piccoli successi aumenta anche il morale e fornisce motivazione per affrontare sfide più grandi. Riconoscere i propri sforzi aiuta a contrastare sentimenti di inadeguatezza o colpa, spostando l'attenzione sui contributi positivi che stai offrendo. Questo atteggiamento favorisce ottimismo, resilienza e un maggiore impegno verso la sostenibilità.



Frequenza e durata: Rifletti una volta a settimana o al mese: dedica 5-10 minuti a scrivere un diario o condividere i tuoi risultati.



Esempi: Scrivi dei tuoi successi nel ridurre il consumo di energia o condividi traguardi, come usare borse riutilizzabili per un intero anno.

UN FUTURO PIÙ LUMINOSO NELLE TUE MANI

L'eco-ansia può spesso sembrare travolgente, soprattutto con il peso delle sfide ambientali globali sulle nostre spalle. Tuttavia, è importante ricordare che nessuna azione è troppo piccola quando si tratta di fare una differenza positiva. Ogni sforzo che compi, dalle semplici scelte quotidiane a progetti più grandi e impattanti, contribuisce a costruire un futuro migliore e più sostenibile per il pianeta. Come giovani, fate parte di una generazione che non solo è consapevole di queste sfide, ma che interviene attivamente con creatività, passione e determinazione per trovare soluzioni. Le vostre azioni, sia che consistano nell'adottare abitudini sostenibili, ispirare gli altri o collaborare con persone che condividono gli stessi ideali, hanno il potere di generare cambiamenti significativi a beneficio delle generazioni future.

La buona notizia è che il progresso è già in atto. Le fonti di energia rinnovabile stanno diventando sempre più diffuse, gli ecosistemi una volta minacciati stanno venendo restaurati e comunità in tutto il mondo si stanno unendo per proteggere l'ambiente sia per le persone che per la fauna. Questi successi ricordano che il cambiamento è possibile, anche quando i problemi sembrano insormontabili. Con sufficiente dedizione, collaborazione e innovazione, le più grandi crisi ambientali possono essere affrontate e il mondo può iniziare a guarire.

Ricorda che non devi affrontare queste sfide da solo. Uno degli strumenti più potenti a tua disposizione è la connessione: connettersi con altri che condividono i tuoi valori, concentrarsi sulle soluzioni che funzionano e trarre forza da chi ha già percorso questa strada. Prendersi il tempo per celebrare anche le vittorie più piccole, che si tratti di ridurre l'uso della plastica o di sostenere politiche ambientali locali, aiuta a rafforzare l'idea che il progresso è reale e che i tuoi sforzi contribuiscono a un movimento globale più ampio.

Il futuro è ancora in divenire e è tutt'altro che scritto. Con la tua energia, le tue idee e la tua cura per il mondo, stai contribuendo a plasmarlo in qualcosa di vibrante, pieno di speranza e ricco di possibilità. Ogni piccolo passo che compi si somma, e insieme possiamo creare un futuro in cui la sostenibilità e gli ecosistemi prosperi siano le fondamenta del nostro mondo. Il futuro è luminoso, non perché sia facile, ma perché lo stai costruendo attivamente con ogni azione che intraprendi. Continua, continua a credere e ricorda: ogni azione conta, e la tua dedizione fa parte della trasformazione che tutti desideriamo vedere. Insieme, abbiamo il potere di creare un mondo non solo sostenibile, ma davvero prospero per le generazioni a venire.