



# ECO- ANSIA

Buone pratiche dei paesi  
partner e suggerimenti  
per gli operatori che  
lavorano con i giovani



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.

# INTRODUZIONE

L'eco-ansia, comunemente intesa come una paura cronica della catastrofe ambientale, è un fenomeno psicologico in rapida crescita che colpisce individui e comunità in tutto il mondo. È particolarmente diffusa tra le giovani generazioni, che spesso sperimentano sentimenti accentuati di incertezza, paura, senso di colpa e impotenza riguardo al futuro del pianeta, man mano che i cambiamenti climatici diventano sempre più visibili e incisivi. Questa risposta emotiva riflette profonde preoccupazioni per il degrado ambientale, la perdita di biodiversità e la sostenibilità a lungo termine della vita umana sulla Terra.

In risposta a questa problematica urgente, la collaborazione internazionale è diventata una strategia essenziale. Lavorando oltre i confini, i paesi possono condividere conoscenze, risorse e approcci innovativi per comprendere meglio e affrontare l'eco-ansia. Iniziative come i progetti Erasmus+, vari programmi finanziati dall'UE e azioni locali sono state fondamentali nello sviluppo di soluzioni pratiche capaci di coinvolgere i giovani e la comunità più ampia. Questi interventi comprendono laboratori interattivi, materiali educativi progettati per sensibilizzare, podcast che coinvolgono il pubblico attraverso la narrazione e pratiche basate sulla natura che riconnettono le persone all'ambiente e promuovono il benessere mentale.

## INTRODUCTION

Questo documento mette in evidenza e raccoglie pratiche efficaci provenienti dai paesi partner del progetto Resilient Roots, tra cui Croazia, Italia, Slovenia e Grecia. Questi esempi offrono spunti e strumenti preziosi per operatori giovanili, educatori e professionisti della salute mentale che si trovano in prima linea nel supportare i giovani che sperimentano diverse forme di eco-ansia. Imparando da queste iniziative eterogenee, gli stakeholder possono meglio responsabilizzare i giovani affinché trasformino le loro paure in un impegno proattivo, incoraggiandoli a diventare agenti di cambiamento nella costruzione di un futuro più sostenibile e ricco di speranza.

In definitiva, affrontare l'eco-ansia non significa soltanto alleviare il disagio psicologico, ma anche promuovere resilienza, responsabilità ambientale e azione collettiva. Attraverso la cooperazione continua e un impegno condiviso, possiamo creare contesti di sostegno che favoriscano sia la salute mentale sia lo sviluppo sostenibile per le generazioni future.

Questa risorsa mira a:

**Mettere in risalto approcci innovativi di ciascun paese partner**

**Promuovere lo sviluppo di un'eco-resilienza tra i giovani**

**Condividere consigli pratici per gli operatori che lavorano con i giovani**

# RISULTATI PRINCIPALI DEI PAESI PARTNER

In **Grecia**, un vivace ecosistema di iniziative affronta attivamente le sfide ambientali e promuove la sostenibilità. Questi sforzi, guidati principalmente dal Terzo Settore, si concentrano sul rafforzamento delle comunità, in particolare dei giovani, affinché si impegnino nell'azione per il clima, nella costruzione di resilienza e nell'educazione ambientale.

I progetti spaziano dai movimenti di base che incoraggiano attività locali di pulizia e gestione dei rifiuti a programmi strutturati che offrono formazione sull'eco-ansia e sugli stili di vita sostenibili. Strumenti culturali ed educativi vengono sviluppati per sensibilizzare sui cambiamenti climatici e i loro impatti, mentre approcci innovativi sostengono il benessere mentale ed emotivo attraverso l'arte e le attività comunitarie. Inoltre, piattaforme digitali e progetti di solidarietà favoriscono la collaborazione e la condivisione delle risorse, mentre programmi pratici mobilitano volontari per combattere l'inquinamento e creare spazi più verdi e salutarie. Insieme, queste iniziative riflettono un approccio dinamico e olistico alla sostenibilità, che pone l'accento sul coinvolgimento della comunità, sull'educazione e sull'azione concreta.

Iniziative degne di nota includono:

- **EcoReactEU:** Un progetto di cooperazione Erasmus+ KA220 con Grecia, Italia, Francia e Paesi Bassi, che fornisce risorse come la Guida pedagogica sulla resilienza emotiva e strumenti per operatori giovanili che affrontano l'eco-ansia.
- **Gen Z, Media and Climate Change:** Un podcast realizzato da studenti dell'Università Panteion in collaborazione con iMEDD, che esplora il cambiamento climatico e la sostenibilità attraverso i media.
- **RESET-ART:** Un progetto europeo che fornisce agli operatori giovanili strumenti culturali per aiutare i giovani a gestire lo stress ecologico.
- **Earth's Echoes:** Un podcast prodotto da scuole di giornalismo in Grecia e Colombia, che sottolinea il ruolo dell'educazione nell'affrontare il cambiamento climatico.
- **Youth EConnection:** Un progetto di solidarietà che offre attività di sensibilizzazione ambientale come pulizie collettive e mappatura di attività economiche ecosostenibili.
- **Ecogenia:** Il primo corpo giovanile per il clima in Grecia, che consente ai giovani di partecipare a progetti di azione climatica con impatto concreto.
- **Save Your Hood:** Un movimento di volontariato ambientale di base che incoraggia i cittadini a pulire e riciclare per creare quartieri più sani.
- **ONG di Lefkada:** Promuove opportunità del Corpo europeo di solidarietà (ESC) in materia di sostenibilità e azione climatica per i giovani.

- **ESAI EN ROI:** Coinvolge architetti e urbanisti nella progettazione di parchi urbani sostenibili, in linea con i bisogni della collettività e dell'ambiente.
- **Cob.gr:** Un progetto ESC sulla vita sostenibile in una fattoria rigenerativa off-grid, che unisce eco-azione e lavoro di squadra.
- **Società per la Protezione della Biodiversità della Tracia:** Un'iniziativa guidata da volontari per la tutela della biodiversità in Tracia.
- **Analeia:** Forma i pescatori a raccogliere le catture accidentali di plastica, rimuovendo ogni giorno più di due camion carichi di rifiuti plastici.
- **Fabric Republic:** Modernizza la gestione circolare degli indumenti, promuovendo pratiche a rifiuti zero.
- **Green Compass:** Una mappa digitale per le eco-comunità, che favorisce pratiche sostenibili.

La **Croazia** è attivamente impegnata in diversi sforzi per affrontare le sfide ambientali, promuovere la sostenibilità e rafforzare la resilienza delle comunità. Queste iniziative si concentrano sull'educazione, sulla collaborazione interculturale e su soluzioni pratiche ai problemi legati al clima. I progetti puntano a fornire a educatori e giovani strumenti per gestire l'eco-ansia, integrare la sostenibilità nei percorsi formativi e adottare pratiche ecocompatibili nella vita quotidiana.

Sono rilevanti anche gli sforzi di conservazione, con iniziative dedicate alla tutela degli ecosistemi naturali, come le aree costiere, gli habitat acquatici e le foreste ripariali. Il turismo sostenibile rappresenta un punto centrale, promuovendo strutture ricettive eco-consapevoli e misure di risparmio delle risorse, sostenendo al contempo le comunità locali e il patrimonio culturale.

La collaborazione è un tema ricorrente, con programmi che favoriscono partenariati transnazionali, lo scambio di conoscenze e la creazione di reti per iniziative di sostenibilità a lungo termine. Dai metodi creativi, come l'integrazione di materiali riciclati nell'educazione, fino alla ricerca avanzata su energia sostenibile e sistemi idrici, la Croazia sta compiendo progressi significativi nella costruzione di un futuro più verde. Questi sforzi combinano azioni dal basso con interventi a livello politico, garantendo un approccio olistico alla resilienza ambientale e alla sostenibilità.

Iniziative degne di nota sono:

- **Under the European Stars:** Un progetto Erasmus+ che ha riunito studenti di Croazia, Finlandia, Ungheria e Spagna per partecipare a esercizi di mindfulness e laboratori volti a promuovere la consapevolezza ambientale e la resilienza della salute mentale.
- **Environmental Awareness vs. Eco Anxiety:** Formazione Erasmus+ KA1 a Spalato e Dubrovnik che fornisce agli educatori strumenti per gestire l'eco-ansia attraverso pratiche di mindfulness basate sulla natura e tecniche di regolazione emotiva.
- **BEST - Building Environmental Awareness and Sustainability Values:** Un progetto Erasmus+ con sede a Zagabria che promuove l'azione per il clima attraverso l'apprendimento trasformativo e un approccio basato su "Testa, Cuore, Mani".
- **Think Blue - Save Seas and Waters for the future:** Un corso Erasmus+ a Dubrovnik che insegna agli educatori metodi pratici per ispirare abitudini sostenibili e la conservazione degli ecosistemi acquatici.
- **Eco-Creative Classroom:** Un'iniziativa a Dubrovnik e Spalato che permette agli insegnanti di integrare materiali riciclati in progetti creativi di eco-arte per l'educazione ambientale.
- **Climate Change People Change:** Progetto Erasmus+ a Šolta che favorisce il coinvolgimento giovanile nell'azione per il clima e la sensibilizzazione attraverso partenariati internazionali.
- **AdriaClimPlus:** Un'iniziativa transfrontaliera che affronta l'adattamento climatico e la resilienza nella regione adriatica attraverso ricerca ed elaborazione di politiche.

- **SusTrainable:** Progetto Erasmus+ a Pola che promuove la sostenibilità nell'educazione allo sviluppo software, attraverso la formazione degli insegnanti e l'integrazione nei curricula.
- **Green Osijek:** Associazione ecologica attiva nei pressi del Parco Naturale Kopački Rit, con un focus sull'educazione ambientale e sull'eco-turismo.
- **SDEWES Centre:** Centro con sede a Zagabria che promuove ricerca e formazione nei settori dell'energia sostenibile, delle risorse idriche e dei sistemi ambientali.
- **Amazon of Europe:** Iniziativa multinazionale per la conservazione delle foreste ripariali lungo la Riserva della Biosfera UNESCO Mura-Drava-Danubio.
- **Green Stay Croatia:** Progetto che promuove strutture ricettive eco-sostenibili e pratiche di turismo responsabile per proteggere il patrimonio culturale e naturale della Croazia.

L'Italia sta affrontando attivamente l'eco-ansia attraverso iniziative innovative che combinano conservazione ambientale, supporto alla salute mentale e coinvolgimento della comunità. Progetti come il forest bathing nelle riserve naturali, sessioni di terapia gratuita per i giovani adulti e campagne sui social media promosse dall'UNICEF favoriscono la resilienza emotiva e la responsabilità ambientale. Questi interventi pongono l'accento sulla mindfulness, sull'educazione e su soluzioni concrete, consentendo alle persone di trasformare l'eco-ansia in un attivismo ambientale costruttivo.

Esempi di rilievo includono:

- **Oasi del Respiro (Breath Oases):** In collaborazione con il WWF, questa iniziativa promuove il forest bathing nelle riserve naturali in tutta Italia, offrendo esercizi guidati di mindfulness e attività sensoriali per ridurre lo stress e l'eco-ansia. I partecipanti hanno riportato una maggiore connessione con la natura: uno di loro ha affermato: «È stato un promemoria della bellezza che stiamo cercando di proteggere, rendendo i miei sforzi ambientali più significativi».
- **Ecososteniamoci:** Programma comunitario che offre sessioni di gruppo condotte da psicologi per supportare i giovani adulti che sperimentano eco-ansia. Gli incontri si concentrano sulla resilienza emotiva, trasformando la preoccupazione in impegno proattivo e promuovendo stili di vita sostenibili.
- **Collaborazione UNICEF e GuidaPsicologi:** Una partnership per sensibilizzare sull'eco-ansia attraverso campagne sui social media. L'iniziativa incoraggia il dialogo aperto, propone modelli di comportamento pro-ambientale e promuove azioni collettive tra i giovani per rafforzare resilienza e speranza.

Gli sforzi **sloveni** per affrontare l'eco-ansia comprendono il progetto Youth Courage a sostegno dei giovani emarginati, cinque articoli di approfondimento sull'impatto psicologico dei cambiamenti climatici, un programma radiofonico con consigli terapeutici e una campagna sui social media per promuovere la consapevolezza sulla salute mentale. Queste iniziative pongono l'accento sull'educazione, sul sostegno comunitario e su strumenti pratici per rafforzare la resilienza.

- **Youth Courage (Progetto Erasmus+ Azione Chiave 2):** Questo progetto internazionale mira a riconnettere i giovani emarginati con i sistemi di supporto interrotti dopo il COVID-19. Rafforza i ragazzi attraverso strumenti come giochi interattivi, sondaggi innovativi e una piattaforma online che promuove cittadinanza attiva e resilienza mentale.
- **Articoli di sensibilizzazione sull'eco-ansia**
  - **“Cambiamenti climatici e salute mentale”** (23 maggio 2023): Spiega come le crisi ambientali, come ondate di calore e inondazioni, aggravino i problemi di salute mentale, soprattutto tra le popolazioni vulnerabili. Mette in evidenza l'emergere di eco-ansia, solastalgia e lutto ecologico.
  - **“Senti eco-ansia?”** (3 dicembre 2021): Analizza l'eco-ansia come risposta alla distruzione ambientale, proponendo pratiche di autocura come la mindfulness e la connessione con la natura per alleviare lo stress e promuovere stili di vita sostenibili.
  - **“Eco-ansia e ansia climatica tra i giovani”** (11 dicembre 2023): Sottolinea il peso psicologico delle recenti catastrofi climatiche in Slovenia, riconoscendo l'eco-ansia come una risposta razionale a minacce reali ed evidenziandone l'impatto sui giovani.

- **Programma radiofonico sull'eco-ansia (19 aprile 2024):** Una discussione approfondita sull'eco-ansia, con il contributo di psicologi che ne analizzano le cause, i metodi terapeutici e i meccanismi di supporto basati sulla comunità.
- **Mind the Mind Slovenia (Campagna social):** Un'iniziativa guidata da studenti che utilizza piattaforme come Facebook per sensibilizzare sull'eco-ansia e sulle sfide legate alla salute mentale, con l'obiettivo di destigmatizzare le difficoltà psicologiche.

### Buone pratiche

Per comprendere meglio le diverse iniziative ambientali e di sostenibilità nei paesi partner, abbiamo raggruppato i progetti in base al loro principale ambito di intervento e approccio. Questa categorizzazione offre una visione più chiara delle strategie adottate per affrontare questioni cruciali come i cambiamenti climatici, il degrado ecologico e il crescente impatto psicologico dell'eco-ansia. Organizzare le iniziative in base ai loro obiettivi e metodi principali aiuta anche a individuare temi comuni, punti di forza e possibili lacune negli sforzi collettivi.

Le sei categorie riportate di seguito riflettono l'ampia gamma di azioni che contribuiscono alla sostenibilità ambientale e alla resilienza delle comunità: Iniziative di sensibilizzazione, Iniziative comunitarie, Iniziative di educazione e formazione, Progetti di conservazione e sostenibilità, Strumenti innovativi e digitali e Supporto alla salute mentale e all'eco-ansia.

Ciascuna categoria rappresenta un'area di intervento specifica.

## 01

### Iniziative di sensibilizzazione

Si concentrano sul miglioramento della comprensione e della conoscenza pubblica riguardo le sfide ambientali e l'eco-ansia.

- Gen Z. Media e Cambiamenti Climatici (Podcast)
- Earth's Echoes (Podcast)
- Collaborazione UNICEF e GuidaPsicologi (Campagne sui social media)
- Articoli di sensibilizzazione sull'eco-ansia (Slovenia)

## 02

### Iniziative di comunità

Si concentrano sul coinvolgimento delle comunità locali in azioni ambientali pratiche e sulla promozione della collaborazione.

- Save Your Hood (Attività di pulizia)
- Youth EConnection (Progetto di solidarietà)
- Green Compass (Mappa digitale per eco-comunità)

## 03

### Iniziative educative e di formazione

Si concentrano nel fornire agli individui (soprattutto giovani ed educatori) strumenti, conoscenze e resilienza emotiva.

- RESET-ART (Strumenti culturali per gestire lo stress ecologico)
- Environmental Awareness vs. Eco Anxiety (Formazione sulla mindfulness)
- Think Blue - Save Seas and Waters for the Future (Formazione pratica per educatori)
- Eco-Creative Classroom (Materiali riciclati per l'educazione)

## 04

### Progetti di conservazione e sostenibilità

Si concentrano su azioni dirette per preservare gli ecosistemi, promuovere stili di vita sostenibili e mitigare gli impatti climatici.

- Società per la Protezione della Biodiversità della Tracia (Tutela della biodiversità)
- AdriaClimPlus (Ricerca sull'adattamento climatico)
- Amazon of Europe (Conservazione delle foreste)
- Analeia (Raccolta della plastica da parte dei pescatori)

## 05

### Strumenti innovativi e digitali

Si concentrano sull'utilizzo della tecnologia e dell'innovazione per migliorare la collaborazione, la condivisione delle risorse e le azioni ambientali.

- EcoReactEU (Risorse digitali per affrontare l'eco-ansia)
- Green Compass (Mappa digitale per eco-comunità)
- SusTrainable (Sostenibilità nell'educazione tramite strumenti digitali)

## 06

### Supporto alla salute mentale e alla gestione dell'ansia

Si concentrano sull'affrontare la resilienza emotiva e gli impatti psicologici delle sfide ambientali.

- Oasi del Respiro (Forest bathing per ridurre lo stress)
- Ecososteniamoci (Terapia per giovani adulti)
- Youth Courage (Strumenti per la resilienza mentale)
- Mind the Mind Slovenia (Sensibilizzazione sui social media)

### **Raccomandazioni per gli operatori che lavorano con i giovani**

Sulla base delle pratiche raccolte, vengono proposte le seguenti raccomandazioni per gli operatori giovanili, accompagnate da esempi pratici:

## **01**

### **Integrare Educazione Emotiva e Ambientale:**

**Insegnare la competenza emotiva insieme ai temi ambientali aiuta i giovani a costruire resilienza interna mentre si confrontano con questioni esterne.** L'eco-ansia spesso nasce da una sensazione di impotenza di fronte a crisi ecologiche su larga scala. Aiutando i giovani a comprendere le proprie emozioni—nominandole, come lutto, frustrazione o paura—si consente loro di elaborare queste esperienze in modo costruttivo. Quando l'educazione emotiva è integrata con quella ambientale, i giovani imparano non solo sui cambiamenti climatici, ma anche su come affrontare il carico emotivo che ne deriva.

**Includere pratiche di mindfulness e riflessione nelle sessioni aiuta i giovani a rallentare, diventare più consapevoli di sé e sviluppare risposte più sane allo stress legato al clima.** Strumenti creativi come narrazione, disegno e teatro possono inoltre aiutare a esternalizzare le emozioni e trasformare sentimenti di impotenza in narrazioni e soluzioni condivise.

## 02

**Promuovere pratiche basate sulla natura:**

**Creare opportunità regolari per i giovani di entrare in contatto con la natura in modi semplici e significativi.**

Trascorrere tempo all'aperto ha dimostrato benefici psicologici ed emotivi. Attività come il forest bathing, il diario naturalistico, le passeggiate meditative o anche semplicemente sedersi tranquillamente sotto gli alberi aiutano a sviluppare un senso di pace e connessione. Questa connessione è fondamentale sia per alleviare l'eco-ansia sia per ispirare un impegno duraturo verso l'ambiente.

**Usare la natura come spazio fisico ed emotivo per l'esplorazione.** Le sessioni guidate possono includere discussioni su come gli ambienti naturali fanno sentire i giovani, su come i cambiamenti climatici stanno influenzando questi luoghi e sulle azioni che potrebbero intraprendere per proteggerli. Prevedere sia momenti guidati sia momenti di esplorazione autonoma all'aperto, per rispettare diversi livelli di comfort e le esigenze personali.

## 03

**Favorire il sostegno comunitario e tra pari:**

**Creare iniziative di gruppo che enfatizzino esperienze condivise, supporto emotivo e azione collettiva.** Uno dei modi più efficaci per ridurre l'eco-ansia è sviluppare un senso di appartenenza. Le connessioni tra pari aiutano a normalizzare i sentimenti, ridurre l'isolamento e costruire sicurezza emotiva. Discussioni di gruppo, cerchi di supporto o climate café (spazi informali per parlare delle emozioni ecologiche) possono offrire ai giovani uno spazio in cui essere ascoltati e sentirsi riconosciuti.

**Incoraggiare solidarietà e interdipendenza invece della perfezione:**

I giovani spesso si sentono gravati dalla pressione di “fare tutto correttamente” in termini di sostenibilità. Favorire un’atmosfera compassionevole e non giudicante aiuta a spostare l’attenzione dalla responsabilità individuale all’empowerment collettivo. Collaborare con gli altri in piccole azioni può generare cambiamenti emotivi significativi.

**04**

**Sfruttare le piattaforme digitali:**

**Utilizzare i social media e gli spazi online per coinvolgere i giovani dove già si ritrovano, fornendo sia strumenti educativi sia emotivi.** Le piattaforme digitali sono strumenti potenti per sensibilizzare, condividere risorse e creare un senso di connessione globale. Usare brevi video, infografiche, podcast o post interattivi per normalizzare l’eco-ansia, spiegare strategie di coping e fornire esempi di azioni climatiche guidate dai giovani.

**Assicurarsi che i contenuti digitali siano stimolanti e non sopraffacenti.**

Evitare messaggi allarmisti e concentrarsi invece su storie pratiche e positive di impatto e resilienza. Evidenziare strumenti per la cura di sé, il coinvolgimento comunitario e abitudini sostenibili che i giovani possono integrare nella vita quotidiana.

**Incoraggiare la cittadinanza digitale critica.** Aiutare i giovani a riflettere sui media che consumano e su come questi influenzano il loro umore, la motivazione o il senso di efficacia personale. Promuovere un rapporto equilibrato con le informazioni digitali è fondamentale per la sostenibilità emotiva.

## 05

### **Responsabilizzare attraverso l'azione:**

**Canalizzare l'energia emotiva in iniziative ambientali significative.** Agire –anche con piccoli gesti– può essere uno degli antidoti più efficaci all'eco-ansia. Dare ai giovani la possibilità di partecipare a progetti di sostenibilità locali, come attività di pulizia, orti comunitari, repair café, laboratori di riutilizzo creativo o campagne di sensibilizzazione.

**Coinvolgere i giovani nella progettazione e nella leadership delle iniziative.** Quando i ragazzi contribuiscono a definire le attività in cui partecipano, sviluppano un senso più forte di responsabilità e competenza. Questo aumenta la fiducia in sé stessi e rafforza la convinzione che le loro azioni abbiano significato.

**Celebrare piccoli successi e impatti locali. Sottolineare il valore delle azioni quotidiane e costanti.** Inquadrare la responsabilità ambientale non come un peso, ma come un'opportunità per connettersi con gli altri, influenzare il cambiamento e costruire speranza per il futuro.

### Conclusione

La crescente diffusione dell'eco-ansia sottolinea l'urgenza di approcci olistici nel lavoro giovanile. Integrando salute mentale ed educazione ambientale, paesi come Croazia, Italia, Slovenia e Grecia hanno sviluppato modelli pionieristici per affrontare questa problematica.

In Croazia, programmi come Under the European Stars e Environmental Awareness vs. Eco-Anxiety mostrano l'efficacia della combinazione tra mindfulness basata sulla natura e formazione sulla resilienza emotiva. In Italia, l'iniziativa Oasi del Respiro e le sessioni di Ecososteniamoci dimostrano come interventi comunitari e individuali possano trasformare l'eco-ansia in impegno proattivo. In Slovenia, il Youth Courage Project e attività creative come il gioco Escape the Gloom evidenziano l'importanza di soluzioni innovative e centrate sui giovani. La Grecia contribuisce con iniziative diverse, come EcoReactEU, che fornisce strumenti strutturati per gestire l'eco-ansia, ed Ecogenia, che promuove la resilienza attraverso azioni ambientali pratiche.

Questi esempi sottolineano il valore della collaborazione internazionale e l'adattabilità di modelli di successo in contesti diversi. Le raccomandazioni di questo documento invitano a integrare competenze emotive e temi di sostenibilità, promuovere pratiche basate sulla natura e sfruttare le piattaforme digitali per responsabilizzare i giovani.

# CONCLUSIONE

Gli sforzi futuri dovrebbero ampliare questi approcci, integrando metodi più localizzati e culturalmente specifici, pur mantenendo la cooperazione internazionale. Investendo nel benessere psicologico e ambientale delle nuove generazioni, possiamo favorire un futuro di resilienza, speranza e gestione attiva del pianeta. La crescente diffusione dell'eco-ansia evidenzia l'urgenza di approcci olistici nel lavoro giovanile. Integrando salute mentale ed educazione ambientale, paesi come Croazia, Italia e Slovenia hanno sviluppato modelli pionieristici per affrontare questa problematica. Gli sforzi futuri dovrebbero basarsi su queste pratiche, creando contesti di supporto che permettano ai giovani di affrontare le sfide ecologiche con resilienza e speranza.