

Il cambiamento climatico e il suo impatto sulla vita e sulla salute mentale

Come molte persone in tutto il mondo, probabilmente anche tu sei preoccupato per il cambiamento climatico. Tu o qualcuno a cui tieni potreste vivere dove si verificano eventi meteorologici estremi. Potreste far parte di una comunità agricola che sta perdendo i raccolti, di una città sull'oceano con coste che si stanno rimpicciolendo o di un'area urbana che respira aria inquinata. Oppure potresti semplicemente essere preoccupato per ciò che il futuro potrebbe riservarti.

Certo è che il cambiamento climatico sta rendendo più calde le temperature globali, provocando fenomeni di innalzamento dei mari, modelli meteorologici più severi e disastri naturali. Ondate di calore, siccità, inondazioni, tempeste, uragani e incendi boschivi si verificano sempre più spesso.

Tutto questo è dovuto in gran parte alle azioni dell'uomo, come ad esempio bruciare carbone, petrolio e gas per produrre energia e abbattere le foreste, con conseguente inquinamento dell'aria. Si crea così un effetto serra, che intrappola troppo calore nell'atmosfera terrestre e provoca il riscaldamento globale. Naturalmente, gli esperti e i sostenitori del clima mondiale stanno lanciando l'allarme, esortando le nazioni, le aziende, le organizzazioni e le persone comuni a lavorare insieme per rallentare il cambiamento.

Senza dubbio è un tema difficile, anche senza le statistiche che descrivono le conseguenze per gli individui, per le comunità e per il pianeta. Gli impatti del cambiamento climatico globale possono essere molto complessi da affrontare.

Vivendo in prima persona i cambiamenti o venendone a conoscenza sui social media e dai notiziari, molte persone provano una serie di emozioni contrastanti. Queste includono spesso paura, incertezza, impotenza, ansia, rabbia e persino una sensazione di sopraffazione o di lutto. C'è anche chi si sente emotivamente svuotato o incapace di capire come agire. Altri invece si sentono impossibilitati ad agire. Non dimentichiamo, inoltre, che ci sono anche persone che si sentono motivate a fare il possibile per fare la differenza.

Indipendentemente dalla posizione in cui si è nello spettro emotivo, è importante lasciarsi andare alle emozioni. È anche importante prendere provvedimenti per gestirle, in modo da riuscire ad andare avanti. Per quanto non esista una bacchetta magica in grado di eliminare queste emozioni o di cambiare il corso degli eventi, ecco 3 passaggi che puoi adottare per affrontare la situazione.



Le strategie di coping legate al momento possono spesso aiutare a gestire pensieri ed emozioni difficili.

Ecco alcuni accorgimenti che possono aiutare a calmarsi: Esercizi di respirazione profonda; movimento del corpo; concentrazione dei sensi su qualcosa che vedi, annusi, assaggi, senti o ascolti; parlare con qualcuno di cui ti fidi.

Anche riformulare i pensieri negativi può aiutare a stabilizzarti e a mantenere la consapevolezza della situazione. Ad esempio, se ti capita di pensare al peggio e di concentrarti sugli aspetti negativi, poniti delle domande per stabilizzare i tuoi pensieri e acquisire una prospettiva:

- Pensiero superfluo: "Nessuno si preoccupa di ciò che sta accadendo e non c'è nulla che io possa fare".
- Pensiero riformulato: "Esistono esperti del clima, sostenitori e persone che, proprio come me, in tutto il mondo si preoccupano e cercano di fare la differenza. Un modo per fare la differenza è quello di non comprare nuovi vestiti a meno che non ne abbia effettivamente bisogno. Ogni piccolo sforzo serve a costruire qualcosa di più grande".



La pratica della cura di sé aiuta a preservare la salute e il benessere generale

Mangiare cibi nutrienti, mantenersi attivi e dormire a sufficienza sono tutti fattori che aumentano il benessere e riducono lo stress. Lo stesso vale per la pratica dello yoga e della mindfulness, per la meditazione, per le attività che ti piacciono e per il tempo trascorso nella natura.

Altri modi importanti per sostenersi sono stringere relazioni sociali e trascorrere del tempo con le persone a cui si vuole bene. In questo modo avrai motivi per stare bene e sorridere, oltre a mantenere un sistema di supporto costante quando avrai bisogno di qualcuno con cui parlare o di un altro tipo di aiuto. L'attenzione e la cura per gli altri aiutano anche a provare un senso di speranza, di obiettivo e di autostima, che possono aiutare a superare più facilmente i momenti difficili e a rafforzare la soddisfazione generale per la vita.

Quando provi emozioni intense, può anche essere utile indirizzare i tuoi sentimenti verso qualcosa che ti aiuti a creare un cambiamento significativo, anche se piccolo. Questo può voler dire entrare a far parte di un'organizzazione di attivisti per il clima, parlare a sostegno delle politiche di protezione ambientale o prendere parte a qualcosa che ti sembra significativo.

La cura di sé significa anche concedersi tempo e spazio per allontanarsi da ciò che ti preoccupa e ti opprime. Trova dei modi per rilassarti e far riposare la mente, ad esempio rifugiandoti nella musica o nei programmi preferiti, praticando uno sport di squadra o un gioco con gli amici, o semplicemente chiudendo gli occhi e restando seduto per un po'.



Istruirsi e prepararsi per ottenere un senso di controllo

Quando ci sentiamo sopraffatti da forti emozioni, può essere utile concentrarsi su ciò che possiamo controllare e lasciare andare ciò che non possiamo. Prendersi del tempo per conoscere l'ambiente circostante e ciò che vi accade può aiutare a capire cosa è possibile fare e come prepararsi. Per esempio, se vivi in un'area direttamente interessata dai cambiamenti climatici, è importante essere pronti in caso di emergenza. Ciò include la consapevolezza di chi, all'interno della comunità, potrebbe aver bisogno di ulteriore supporto durante un evento meteorologico estremo, come gli anziani o i bambini. Prepara un piano di azione in caso di emergenza meteorologica. Dove andresti? Chi ha bisogno del tuo aiuto?

Inoltre, se tu o una persona cara soffrite di una condizione di salute, è importante capire come il cambiamento climatico possa influire su di essa. Ad esempio, alcuni psicofarmaci possono limitare la capacità dell'organismo di regolare il calore. Inoltre, se qualcuno si affida ai servizi sociali o alle infrastrutture, questi supporti potrebbero essere interrotti durante gli eventi meteorologici estremi.

Considera quali materiali potrebbero servirti e preparati in anticipo. Conserva del cibo in scatola o in bottiglia, insieme all'acqua e ai farmaci necessari. Prepara una borsa da viaggio con un cambio di vestiti, articoli da toilette di base, una radio a batteria, un telefono cellulare carico e un caricatore solare.

Prenditi anche del tempo per scoprire cosa puoi fare per contribuire a ridurre al minimo il riscaldamento globale. A livello globale, i fattori che contribuiscono maggiormente sono la generazione di energia, la produzione di beni, l'abbattimento delle foreste, l'utilizzo di mezzi di trasporto, la produzione di cibo, il consumo di energia e il consumo eccessivo. Ciò significa che, a livello individuale, ogni persona può contribuire a fare la differenza, ad esempio intraprendendo azioni come:

- Utilizzare i mezzi pubblici, camminare o andare in bicicletta
- Consumare meno cibo, acqua, prodotti ed energia e scegliere, quando possibile, cose realizzate con materiali riciclati e rinnovabili
- Piantare alberi e specie autoctone
- Ridurre gli sprechi: riciclare, produrre compost e riutilizzare il più possibile
- Risparmiare acqua ed energia, ad esempio utilizzando meno riscaldamento e raffreddamento, passando a elettrodomestici e strumenti a basso consumo energetico e utilizzando energia pulita come quella solare ed eolica, quando possibile
- Insegnare agli altri ciò che hai imparato e che cosa possono fare per contrastare il cambiamento climatico
- Impegnarsi nella politica e nelle politiche locali per promuovere soluzioni al cambiamento climatico



Ricevere supporto

Non è raro che le persone che hanno affrontato un disastro naturale soffrano di depressione, ansia, disturbo da stress post-traumatico o altri problemi di salute mentale. Inoltre, un numero sempre maggiore di persone di ogni età prova un disagio legato al cambiamento climatico, spesso definito “ecoansia”.

Anche se ogni persona può percepire un problema di salute mentale in modo diverso, i sintomi comuni includono:

- Preoccupazione o paura eccessive
- Costante tristezza, disperazione o senso di “vuoto”
- Oscillazioni estreme dell'umore, come irritabilità o rabbia
- Cambiamenti nelle abitudini alimentari, nel livello di energia o nei modelli di sonno
- Aumento dell'uso di alcol o altre sostanze
- Costanti dolori e malesseri fisici
- Difficoltà a gestire le attività quotidiane o a tenere sotto controllo lo stress



Se i forti stati d'animo persistono e diventano più difficili da gestire o se questi sintomi ti sembrano familiari, prendi in considerazione l'idea di rivolgerti a un professionista sanitario.



Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.

United Nations. [Causes And Effects Of Climate Change](#).

American Psychiatric Association. [Climate Change And Mental Health Connections](#). Maggio 2023

Australian Red Cross. [Coping with climate anxiety](#).

The Commonwealth Fund. [Climate change affect on mental health](#). 29 marzo 2023.

German Watch. [Almost 800,000 deaths and 4.2 trillion US dollars in damage caused by extreme weather events in 30 years](#). 12 febbraio 2025.

NASA Science. [What Is Climate Change?](#) 21 ottobre 2024.

Natural History Museum. [Eco-anxiety: how to cope at a time of climate crisis](#).

NRDC. [It's Time To Talk About Climate Anxiety](#). 25 giugno 2024.

Yale Sustainability. [Yale Experts Explain Climate Anxiety](#). 13 marzo 2023.

World Health Organization. [Climate change](#). 12 ott 2023.

Optum

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 112 o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Consulta il tuo medico se hai bisogno di cure, trattamenti o farmaci specifici. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un'azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e i relativi componenti sono soggetti a modifiche e potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per tutti i tipi di gruppo. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2025 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF17547779 342441-052025 OHC