

ECOANSIA: GLI EFFETTI DEL CAMBIAMENTO CLIMATICO SULLA SALUTE MENTALE DEI GIOVANI ITALIANI

Una nuova indagine svela le dinamiche che favoriscono lo sviluppo di sentimenti di paura e rassegnazione legate all'emergenza climatica

È stata pubblicata un'indagine nazionale, la prima condotta su un ampio campione di giovani italiani, sull'**ecoansia**, cioè l'insieme delle conseguenze comportamentali ed emotive che la crisi climatica e il degrado ambientale hanno sulle persone, svelando le dinamiche che alimentano la paura e la rassegnazione legate all'emergenza ambientale.

Lo studio è stato promosso da **Greenpeace Italia e ReCommon** con il coinvolgimento dell'**Unione degli universitari (UDU)** e della **Rete degli studenti (RdS)**, ed è stata realizzata con il supporto scientifico dell'**Istituto Europeo di Psicotraumatologia e Stress Management (IEP)**. **Gli esiti dell'indagine** sono stati pubblicati in un articolo scientifico **sul Journal of Health and Environmental Research**¹. L'articolo è firmato da un team guidato dalla dott.ssa Rita Erica Fioravanzo, Direttore Scientifico dell'Istituto Europeo di Psicotraumatologia e Stress Management, e dal professor Krzysztof Szadejko, docente dell'Istituto Superiore di Scienze della Formazione Giuseppe Toniolo di Modena

In questo media briefing rivolto ai cittadini e alla stampa, illustriamo brevemente la metodologia applicata dai ricercatori per arrivare a questi risultati e riassumiamo i concetti più interessanti e innovativi emersi dalle risposte al questionario.

Metodologia

La ricerca, intitolata *Understanding the Mental Health Impacts of Climate Change for Italian Young Adults*, è nata con un doppio scopo. Gli studiosi intendevano, innanzitutto, **verificare l'esistenza di un impatto dei cambiamenti climatici sulla salute mentale** dei giovani italiani e, in secondo luogo, **comprendere in che modo la crisi climatica incida sulle loro abitudini di vita**.

¹ [Understanding the Mental Health Impacts of Climate Change for Italian Young Adults: A Mixed-Methods Study](#), Krzysztof Szadejko, Rita Erica Fioravanzo e Feride Sheshi (2025). Journal of Health and Environmental Research, 11(4), p. 99-120. DOI: 10.11648/j.jher.20251104.11

Se l'ambiente che cambia ci fa sentire nostalgia di casa

Quando si parla degli effetti del cambiamento climatico e delle crisi ambientali sul benessere mentale, due termini ricorrono frequentemente nel dibattito: **ecoansia** e **solastalgia**.

In ambito psicologico, l'**ecoansia** viene definita come 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» (Treccani, 2025). Indica quindi uno stato di apprensione focalizzata sul futuro e sulle minacce ambientali imminenti.

La **solastalgia** è un neologismo coniato dal filosofo ambientale Glenn Albrecht nel 2003, costruito per richiamare il suono della parola nostalgia. Albrecht ha combinato il latino *solacium* (conforto) con il greco *algia* (dolore), partendo dai concetti inglesi di *solace* (conforto) e *desolation* (desolazione). Lo scopo era definire «la nostalgia di casa che si prova quando si è ancora in casa». Oggi, si utilizza il termine solastalgia per riferirsi al senso di malessere che proviamo quando l'ambiente circostante che amiamo e consideriamo "casa" è stato distrutto o impoverito a causa di cambiamenti ambientali.

Per realizzare questo studio, è stato applicato il **Mixed Method (metodo misto)** che prevede la raccolta e l'analisi simultanea di dati sia quantitativi che qualitativi. I dati sono stati **raccolti tra giugno e novembre 2024, attraverso un questionario misto rivolto a giovani tra i 18 e i 35 anni**, diffuso dalle associazioni studentesche sia in scuole e università italiane, sia online sui loro canali social. Nonostante il numero di persone raggiunto sia stato elevato, i risultati dello studio non sono generalizzabili all'intera popolazione italiana.

Per la parte quantitativa del questionario sono state utilizzate diverse scale:

- le misure specifiche relative al cambiamento climatico per valutare le risposte affettive e cognitive alla crisi climatica: *Climate Change Anxiety Scale* (CCAS), *Climate Change Distress Scale* (CCDIS) e *Hogg Eco-Anxiety Scale* (HEAS);
- i test sul benessere psicologico per valutare l'impatto del cambiamento climatico sul disagio psicologico: *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) e *Kessler Psychological Distress Scale* (K-10);
- sulla base di considerazioni teoriche ed esplorative, sono state incorporate tre scale aggiuntive per misurare i principali costrutti psicologici esistenziali e orientati al futuro: *Geneva Visions about the Future-16* (VAF-16), *Existential Meaninglessness Scale* (EMS) e *Satisfaction with Life Scale* (SWLS).

La componente qualitativa del questionario era costituita da due domande aperte formulate per indagare le emozioni specifiche che i giovani associano al cambiamento climatico e l'impatto dell'ecoansia sulla loro vita quotidiana.

In totale, i ricercatori hanno **raccolto 3.607 questionari compilati su tutto il territorio nazionale**, con 6.914 risposte alle due domande aperte.

I dati sono stati analizzati utilizzando software statistici e qualitativi: SPSS e AMOS (per i dati statistici) e MAXQDA (per i dati qualitativi).

Come l'ecoansia si trasforma in disagio

I risultati ottenuti dallo studio offrono una solida fotografia empirica delle conseguenze psicologiche che **la crisi climatica** sta avendo sui giovani adulti italiani, rivelando come questa **emergenza ambientale penetri nel loro benessere mentale**.

L'analisi quantitativa ha evidenziato **forti collegamenti tra l'ecoansia e un maggiore disagio psicologico generale**. Questi, poi, si associano a una ridotta soddisfazione di vita, a un profondo pessimismo verso il futuro e, in particolare, a una marcata mancanza di scopo nella vita. In particolare, i dati rivelano che **la sensazione di perdita di prospettiva è il meccanismo chiave che trasforma l'esperienza del clima che cambia in vero e proprio disagio mentale**.

In sintesi, i ricercatori hanno scoperto che l'impatto del cambiamento climatico sul disagio psicologico è prevalentemente indiretto² ed è mediato da tre fattori psicologici che agiscono come "nodi interni": l'ecoansia, il pessimismo nei confronti del futuro e, soprattutto, la mancanza di scopo nella vita. **L'identificazione di questa mancanza di scopo come fattore esistenziale cruciale in tale catena causale rappresenta un contributo significativo e innovativo alla letteratura scientifica**.

È stato possibile anche evidenziare **alcune differenze geografiche**: i giovani che vivono nel Sud e nelle Isole presentano infatti in media sia più preoccupazione per gli effetti della crisi climatica sia in alcuni casi sintomi psicologici più intensi, come ad esempio insoddisfazione, ruminazione e ansia.

I dati qualitativi hanno ulteriormente rafforzato queste evidenze, portando a un'ulteriore rivelazione essenziale: **l'ecoansia non è limitata a coloro che sono stati colpiti direttamente da eventi climatici estremi**, come alluvioni o ondate di calore. È altrettanto evidente tra i giovani che possiedono semplicemente una consapevolezza della minaccia climatica. Questo risultato sottolinea l'impatto psicologico pervasivo del cambiamento climatico: la semplice percezione della crisi climatica, anche in assenza di un'esposizione fisica diretta e acuta, è sufficiente a generare un significativo disagio nella popolazione giovanile italiana.

Tra rabbia, impotenza e rassegnazione

L'analisi delle 6.914 risposte alle due domande aperte inserite nel questionario hanno permesso ai ricercatori di comprendere meglio le percezioni sul

² Questo risultato è stato ottenuto grazie a un'analisi statistica avanzata - il Modello di Equazione Strutturale (SEM) - che permette di stimare e testare inferenze causali nei dati non sperimentali, pur senza dimostrare la causalità in senso stretto.

cambiamento climatico. Gli studiosi hanno svolto un lavoro meticoloso di **codifica delle risposte al fine di identificare i temi e le parole ricorrenti**; successivamente, hanno creato delle "mappe concettuali" per visualizzare in modo chiaro le relazioni più significative emerse tra questi temi.

La prima domanda posta ai giovani che hanno partecipato allo studio è stata **“Quali emozioni ti vengono in mente più spesso quando pensi al cambiamento climatico?”** (con ben **3.463 risposte**). Il **41%** degli intervistati ha collegato il cambiamento climatico: a sentimenti di **ansia per il futuro** [es. *“Ho paura perché di questo passo non sappiamo cosa potrebbe succedere in futuro.”; “Sono preoccupato per il futuro perché non sappiamo come sarà, visti i disastri climatici.”*], il **19%** a una **sensazione di rabbia** [es. *“Provo molta rabbia nei confronti di coloro che prendono decisioni a livello globale.”; Provo rabbia, frustrazione, disperazione, delusione, rassegnazione.”*], il **16%** ad **impotenza** [es. *“Mi sento impotente e frustrato per il cambiamento climatico causato dall’incuria delle persone nei confronti della natura.”; “Provo un senso di rassegnazione e impotenza riguardo alla questione.”*], il **10%** a **disinteresse o negazione** [es. *“Non ci penso perché onestamente non li reputo così devastanti come lo descrivono.”; “Non ci rifletto quasi mai.”*], il **9%** a **tristezza** [es. *“Provo una sensazione di pesantezza allo stomaco, fastidio e talvolta coinvolgimento emotivo, come tristezza o senso di colpa per il modo in cui gli esseri umani trattano il pianeta e gli animali che ci circondano.”; “Provo tristezza, rabbia, delusione, impotenza, dolore.”*]. **Solo l’1%** ha risposto affermando di sentirsi responsabile o affermando di avere dei **doveri** nei confronti del Pianeta.

L'analisi di co-occorrenza ha mostrato anche un forte legame tra l'esperienza diretta di eventi meteorologici estremi, la percezione di effetti sul benessere psicologico e l'aumento del sentimento di rabbia.

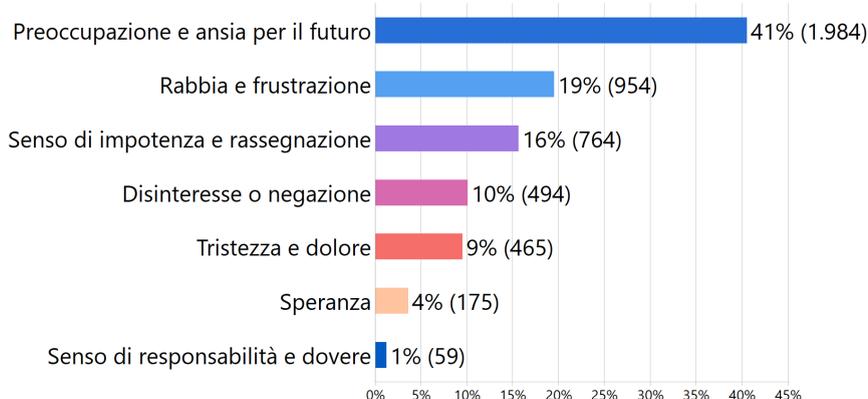


Grafico a cura dell'Istituto Europeo di Psicotraumatologia e Stress Management (IEP). Risposta alla domanda **“Quali emozioni ti vengono in mente più spesso quando pensi al cambiamento climatico?”** Hanno risposto 3.463 persone.

La seconda domanda posta ai giovani mirava a capire la concretezza di queste emozioni: **“In che modo la tua ansia e il tuo disagio, riguardo ai cambiamenti climatici e alle problematiche ambientali globali, influenzano la tua vita quotidiana?”**. L'analisi delle **3.451 risposte** raccolte ha dimostrato che l'impatto non è solo teorico, ma incide profondamente sul vissuto individuale.

Quasi la metà (il 44%) degli intervistati, ha ammesso che l'ansia climatica ha un effetto negativo sul proprio benessere psicologico generale nella vita di tutti i giorni [es. *“Quando penso al cambiamento climatico, provo un grande senso di angoscia e rassegnazione.”; “Mi sento ansioso, instabile, triste e nervoso.”*]

Inoltre, il **17% riporta conseguenze dirette sulle abitudini alimentari e di consumo**, manifestando scelte o rinunce legate alla consapevolezza ambientale [es. *“Sono passato a una dieta vegetariana. Cerco di non acquistare più capi di fast fashion e di ridurre al minimo i miei acquisti in generale.”; “Questo ha influenzato la mia dieta e ora mangio meno prodotti di origine animale.”*], mentre un altro **14% ha notato mutamenti nelle relazioni sociali**, suggerendo che il tema del clima può alterare le interazioni o le dinamiche con gli altri [es. *“Questo spesso influisce l'atmosfera familiare, specialmente durante i pasti come il pranzo e la cena. Esprimo la mia preoccupazione per la questione e spesso mi sento come se fossi l'unico in famiglia a farlo. L'indifferenza della mia famiglia mi infastidisce.”; “Purtroppo, mi ritrovo spesso a essere infastidito dai miei amici e dalla mia famiglia perché non percepiscono le questioni ambientali con la stessa intensità con cui le percepisco io.”*]. Il **5% ha percepito un impatto più ampio sui propri stili di vita in generale** [es. *“A volte mi sento ansioso e impotente. Questi sentimenti mi spingono a condurre una vita il più sostenibile possibile.”; “Faccio del mio meglio per vivere una vita a basso impatto ambientale. Sono vegano, ma ogni tanto mangio pesce. Non possiedo un'auto. Cammino, prendo la metropolitana e viaggio in treno.”*] Infine, il **3% dei giovani ha dichiarato di avere gravi problemi con la pianificazione del futuro** [es. *“Ho difficoltà a pianificare il futuro, a fissare obiettivi a lungo termine e a trovare motivazioni.”; “Questo ha un impatto sulle abitudini alimentari, sui progetti futuri di famiglia e sull'ansia che la vita possa finire in qualsiasi momento”*]. Questi dati evidenziano come la preoccupazione per il clima si traduca in veri e propri cambiamenti comportamentali e in una pressione significativa sulla salute mentale dei giovani (Fig. 2).

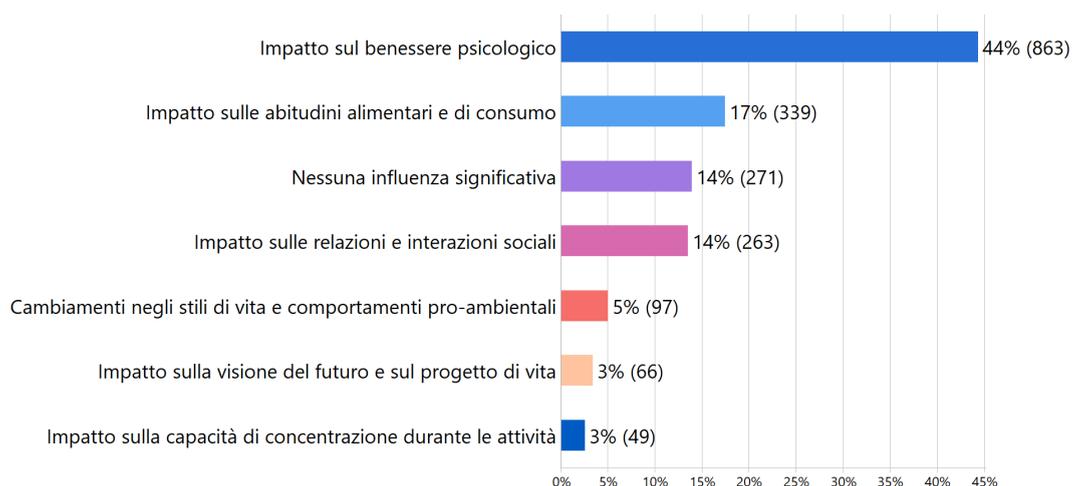


Grafico a cura dell'Istituto Europeo di Psicotraumatologia e Stress Management (IEP). Risposta alla domanda *“In che modo l'ansia o il disagio per il cambiamento climatico influenzano la tua vita quotidiana?”* Hanno risposto 3.451 studenti.

Riaccendere la speranza nel futuro

Combinando tutte le evidenze raccolte, questa indagine mostra come la minaccia climatica si manifesti tra i giovani italiani non solo come un problema ambientale, ma come una profonda crisi della speranza e del senso stesso della vita. Ciò che emerge è che sono **prevalentemente i sentimenti di impotenza e pessimismo** a mediare ed alimentare il disagio percepito dai giovani **in relazione ai cambiamenti climatici**. L'analisi qualitativa conferma la **presenza diffusa di forte sfiducia, rabbia e frustrazione**, sentimenti che sembrano prevalere nettamente sulla percezione della propria capacità individuale di poter contrastare le conseguenze della crisi climatica.

Gli autori dello studio riconoscono che **questi risultati offrono una migliore comprensione delle cause dell'ecoansia**, mettendo in relazione due prospettive psicologiche importanti: da un lato, la teoria cognitiva, che spiega come il pessimismo funziona come uno schema mentale che aumenta lo stress; dall'altro la psicologia esistenziale, che interpreta la perdita di senso come una crisi motivazionale, innescata da un futuro che appare incerto e percepito come fuori dal proprio controllo.

«L'emergenza climatica incide drasticamente nella nostra vita - **dichiara Simona Abbate di Greenpeace Italia** - alcuni effetti sono tangibili e immediatamente misurabili, altri, altrettanto gravi, restano ancora nell'ombra. Questa indagine mostra che **la crisi climatica è anche una questione di salute mentale**. Colpisce soprattutto i giovani, alimentando ansia, senso di impotenza e preoccupazione per il futuro. Il nostro governo non può continuare a ignorarla. Deve agire contro le cause dei cambiamenti climatici per riaccendere la speranza nel futuro e fermare i responsabili principali, in particolare le aziende del petrolio e del gas, facendo pagare loro i danni che stanno causando con le loro emissioni. **Il governo italiano, in particolare, ha il dovere di contrastare l'ingiustizia climatica e intergenerazionale**, un principio che trova fondamento anche nell'articolo 9 della nostra Costituzione, lavorando per accelerare la transizione energetica verso le fonti rinnovabili e per garantire un supporto concreto alla salute dei cittadini, inclusa quella mentale, minacciata dagli effetti diretti e indiretti della crisi climatica».

«I risultati di questo studio non possono lasciarci indifferenti: il cambiamento climatico è diventato, a tutti gli effetti, **una crisi emotiva e valoriale che interessa profondamente i giovani italiani e che merita attenzione istituzionale e sociale**. **L'emergenza climatica incide sul modo in cui i giovani immaginano il loro futuro**, sulle loro decisioni quotidiane e persino sulle loro relazioni sociali, generando una vera e propria "crisi della speranza" che sfocia in molti casi in un disagio psicologico» **dichiara la Dott.ssa Rita Erica Fioravanzo, presidente dello IEP**. «Non possiamo lasciare i giovani soli davanti a questa incertezza. Le loro parole raccontano un bisogno urgente di orientamento, di responsabilità collettiva e di una narrazione del futuro che non sia dominata dalla paura. Per tutelarli, dobbiamo **riconoscere la gravità del loro disagio e affrontarlo insieme alle cause strutturali del cambiamento climatico**».