

## SERVEIS I ENLLAÇOS D'INTERÈS

### SERVEI DE TRANSICIÓ ECOLÒGICA

#### Ajuntament de Sabadell

Carrer del Sol, 1 – 3a planta

sostenibilitat@ajsabadell.cat

Tlf. 937453314

<https://web.sabadell.cat/sostenibilitat>

#### Butlletí Sostenible.cat:

- De l'ecoansietat a l'acció

#### Ecoansietat

- Programa Ràdio 4

#### L'ecoansietat, la nova pandèmia?

- Article UOC

#### Cómo convivir con la ecoansiedad en tiempos de crisis climática?

- Article de Greenpeace

## Informa't! Inspira't! Actual!

**No hi ha  
planeta B**



**C/ Blasco de Garay, 19**



**93 745 33 01**



**689 32 19 45**



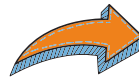
**@sbdjove**



**oficinajove@ajsabadell.cat**



**<https://web.sabadell.cat/joves>**



Pots descarregar tots els nostres  
infoexpress escanejant aquest QR



\*Edició 11/2023

# ECO ANSIETAT



# QUÈ ÉS LA ECOANSIETAT?

L'ecoansietat és el **patiment en relació al canvi climàtic** i els seus efectes futurs en la nostra societat.

Es dona perquè «assumeixes una part desproporcionada del problema, però a la vegada tens una part proporcional de la solució», diu Marta Peirano, periodista i autora de "Contra el futuro".

## COM es manifesta?

Com una **preocupació constant pel canvi climàtic**. Apareixen sentiments de indefensió, impotència, fatalisme..

En alguns casos provoca angoixa fins a punt que pot provocar por, insomni, ràbia i depressió... Per superar-ho moltes persones s'impliquen en lluitar contra el canvi climàtic.

**L'ECOANSIETAT  
EN SI NO ÉS  
DOLENTA,  
PREDISPOSA A  
L'ACCIÓ I POT  
MOBILITZAR A  
ACTUAR**

# Ecoansietat i joves

Segons un estudi del 2021, **més del 50% dels joves van reportar emocions** com tristesa, ansietat, enuig, impotència, indefensió i culpabilitat... **en relació a l'ecoansietat**.

En un altre estudi a nivell estatal, el 84'1% de la joventut enquestada, pensa que viurà pitjor que la generació anterior per culpa del canvi climàtic.

## Causes de l'ecoansietat

- **L'increment de les conseqüències** del canvi climàtic a prop nostre: onades de calor, incendis, etc.
- La **inacció** dels governs contra el canvi climàtic
- El **"greenwashing"**: és la publicitat enganyosa en temes mediambientals

# Com la puc combatre?

Les causes del canvi climàtic són diverses i complexes... però hi ha "petites" coses que poder fer en el nostre dia a dia:

- Reduir substancialment la ingesta de carn redueix la teva petjada climàtica en 2/3
- Activa't contra el canvi climàtic: a les xarxes, en el teu entorn...
- Consumeix electricitat d'origen renovable
- Investiga sobre el greenwashing i compra responsablement
- Viu de manera més sostenible. Elimina o redueix els plàstics d'un sol us, opta per productes km 0, etc.

**"Quiero que entren en pánico. Quiero que sientan el miedo que yo siento todos los días. Quiero que reaccionen como si nuestra casa estuviera en llamas... porque lo está"**

**Discurs de Greta Thunberg,  
Nacions Unides 2019**