

DENDROFOBIA

UNA PAURA IRRAZIONALE MOLTO COMUNE MA POCO NOTA

E' bene conoscere e gestire al meglio questa paura irrazionale che è molto comune ma davvero poco conosciuta. Vediamo insieme come.

Cosa è la dendrofobia ?

In estrema sintesi si tratta della paura immotivata della caduta degli alberi. Praticamente si manifesta con una richiesta, continua e non supportata da un reale pericolo, di eseguire interventi molto invasivi con forti riduzioni, drastiche capitozzature o addirittura tagli alla base di alberi ad alto fusto che, pur essendo perfettamente stabili e sani, viene invece motivata dall'inesistente preoccupazione di arrecare danni a cose o persone nelle aree circostanti. Si tratta di una paura tra le meno note ma che è ben descritta in letteratura. Pertanto, è bene saperla riconoscere nelle sue manifestazioni in quanto è molto più frequente di quanto si possa immaginare.

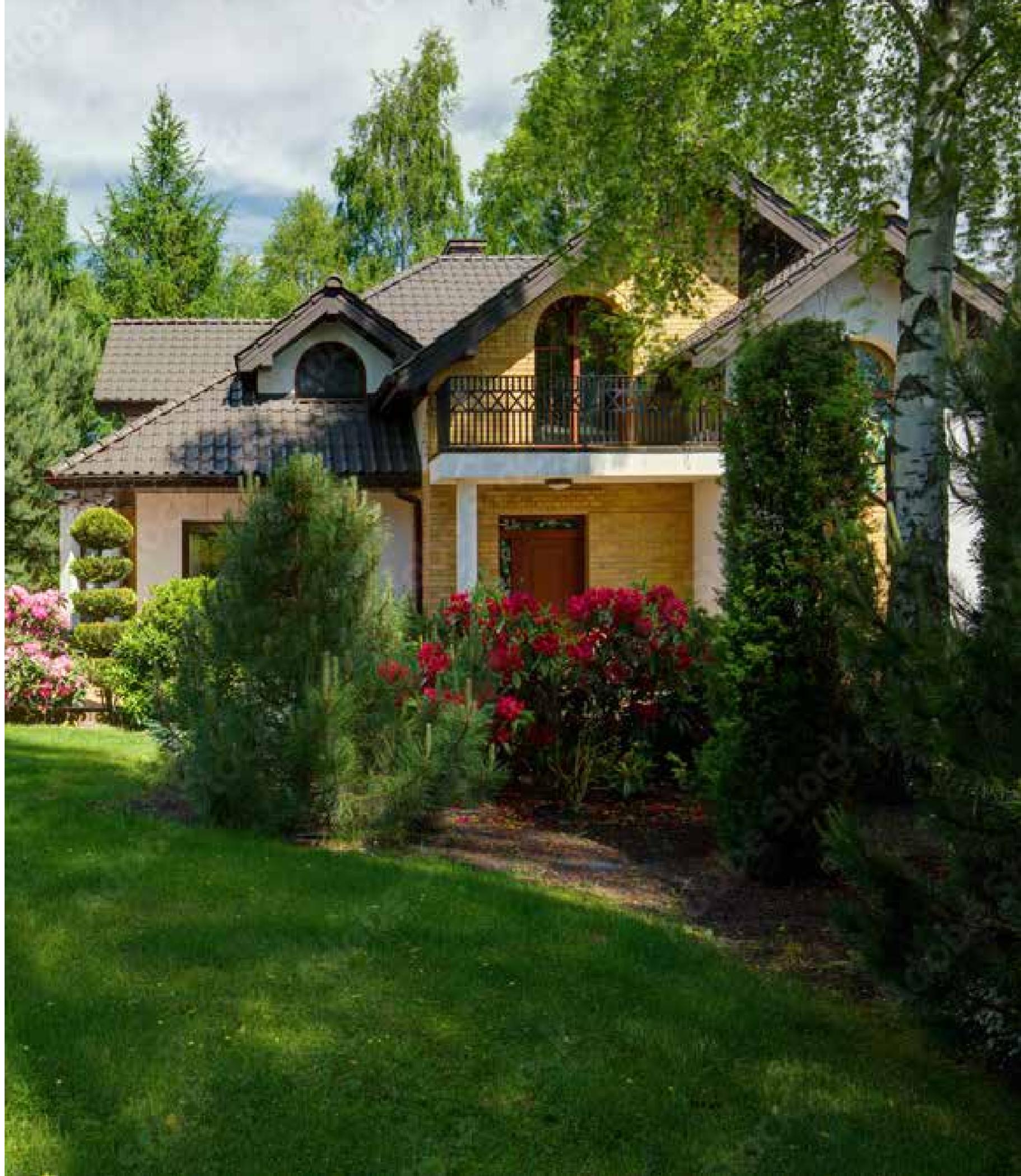
Come si manifesta ?

Questa paura persistente, anormale e ingiustificata degli alberi è tipica di un soggetto, quasi sempre, molto sedentario e casalingo, privo di adeguati titoli accademici o professionali indispensabili per valutare il reale pericolo di caduta, che è oggettivamente inesistente o insignificante. Tuttavia, se non riconosciuta e gestita in tempo, tale fobia può comportare il disboscamento di intere aree con danni ingenti ed evitabili al patrimonio naturale associati a inutili costi da sostenere per il singolo o la collettività. Nei casi più gravi la condizione assume i tratti patologici del disturbo ossessivo compulsivo diventando prevalente in ogni discorso del soggetto affetto che tende a manifestare aggressività verbale nei confronti di chiunque non condivida tale pensiero arrivando fino al turpiloquio. Oltre a ciò, i sintomi principali, comuni però a tutte le fobie estreme, possono includere anche attacchi di panico acuti, difficoltà per respirare, sudorazione eccessiva, vertigini, nausea e vomito, palpitazioni e difficoltà per parlare. A seconda del grado della fobia di ogni singolo individuo, questi sintomi possono essere ovviamente più o meno marcati.

Cosa è invece la pseudo-dendrofobia ?

E' la richiesta di voler tagliare alberi ad alto fusto non motivata solamente da una paura irrazionale ma associata anche ad un secondo fine opportunistico. Ad esempio, è questo il caso di un soggetto che voglia disboscare un'area solo perchè a lui tale contesto boschivo non è gradito esteticamente e che desidera semplicemente o eliminarlo o sostituirlo con altre piante o situazioni ornamentali a lui più gradite.

Prof. Massimiliano Nosedà, Medico,
Specialista in igiene e medicina preventiva, docente universitario,
curatore scientifico del sito internet di promozione della salute
www.educazione-salute.it email: massimiliano.nosedà@tin.it





Adobe Stock | #380264005



VALIDI AIUTI PER SUPERARE LA DENDROFOBIA

- orientiring
- birdwatching
- plogging
- yoga
- meditazione
- alimentazione varia ed equilibrata
- controllo del peso corporeo
- movimento quotidiano
- riposo notturno
- consulenza di un arboricoltore professionale e onesto
- supporto psicologico



Cosa prevede la gestione della dendrofobia ?

Premettiamo che nella maggior parte dei casi i soggetti che soffrono di dendrofobia non ne sono consapevoli e neppure le persone attorno a loro. Non sfuggono però mai all'occhio esperto. In questi casi, la terapia consiste naturalmente nell'affrontare i propri timori e la loro componente irrazionale. Attività che facilitano il contatto con la natura come l'orientiring, il birdwatching e il plogging sono spesso un toccasana per riequilibrare il rapporto tra sè e l'ambiente. Ma, al fine di ritrovare una serenità interiore, possono essere utili discipline come lo yoga e la meditazione, meglio se associate ad una revisione globale dei propri stili di vita come un'alimentazione più sana ed equilibrata, una giusta quantità e qualità di movimento quotidiano, e un buon riposo notturno. L'intervento di uno psicologo o di uno psichiatra esperto è invece da valutare in tutti i casi in cui la paura assuma i tratti del disturbo ossessivo compulsivo e diventi prevalente e monotono fino alla paranoia in ogni discorso pubblico del soggetto. Inoltre, la perizia di un arboricoltore professionista, in grado di discernere tra una sana e fondata paura o un caso di dendrofobia, è dirimente. Questo anche al fine di quantificare la spesa economica e limitare l'intervento, se davvero necessario, al solo albero malato e non a vaste aree perfettamente sane. Non bisogna, invece, mai cadere nel tranello del giardiniere non qualificato ed opportunisto, che effettua interventi demolitivi su ampie zone, nascondendo palesemente solo interessi economici personali dietro alla "foglia di fico" di una prevenzione

non necessaria, nè tanto meno nel grave errore di assecondare il soggetto affetto da dendrofobia per amicizia o vicinato ricadendo, poi, nella più pericolosa dendrofobia da contagio collettivo. La gestione della dendrofobia parte, infatti, sempre da un secco "no condiviso", senza indugi, senza se e senza ma, nell'interesse del patrimonio naturale, oggi ingiustamente maltrattato da ignoranza, mancanza di rispetto, interessi economici e personali. Sensibilizzare la popolazione sulla problematica rappresenta, quindi, non solo un dovere sociale medico ma anche un intervento educativo in ambito ecologico volto a gestire in modo scientifico e professionale tale paura irrazionale.

Ulteriori spunti educativi in ambito di educazione ambientale sono disponibili sui siti
www.istruzione-salute.it
www.sostieni.wwf.it
www.isprambiente.gov.it
<https://www.snambiente.it>



Adobe Stock | #216737749