

Konsekwencje psychologiczne zmian klimatu

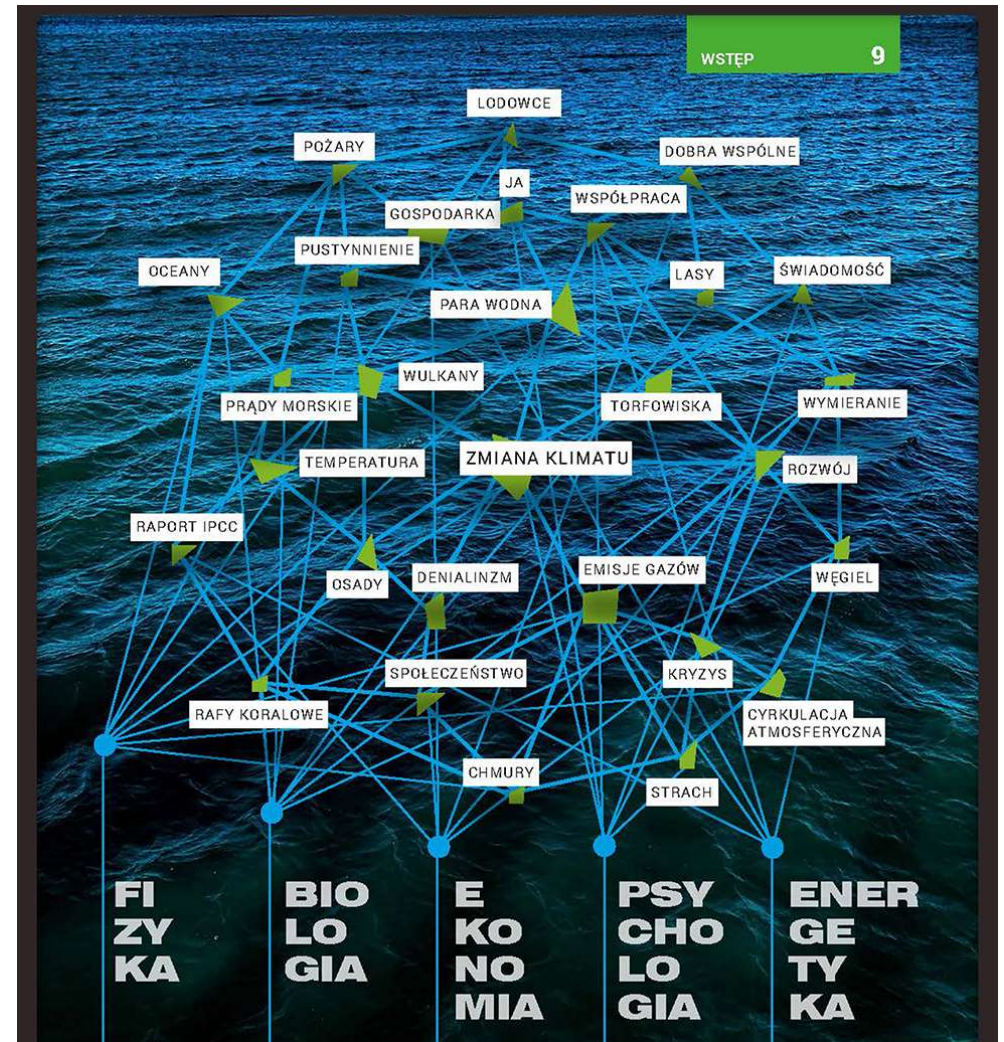
Oraz sposoby radzenia sobie ze stresem

dr Magdalena Budziszewska
Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

Struktura wykładu

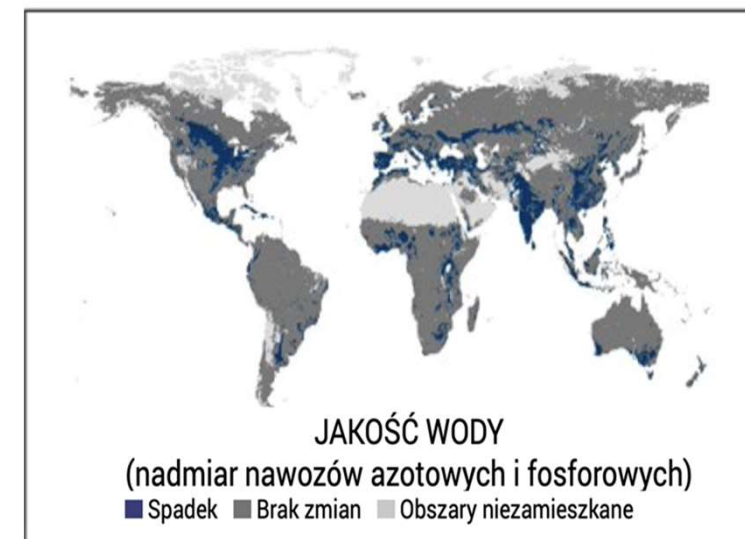
- Społeczne konsekwencje zmiany klimatu.
- Typowe postawy ludzi wobec zmiany klimatu
- Konsekwencje psychologiczne
- Strategie radzenia sobie ze stresem
- – z akcentem na wspieranie dzieci i młodzieży

(na podstawie podręcznika Klimatyczne ABC, lekcja 6 i 11.)



Zmiana klimatu jest poważnym problemem dla ludzi

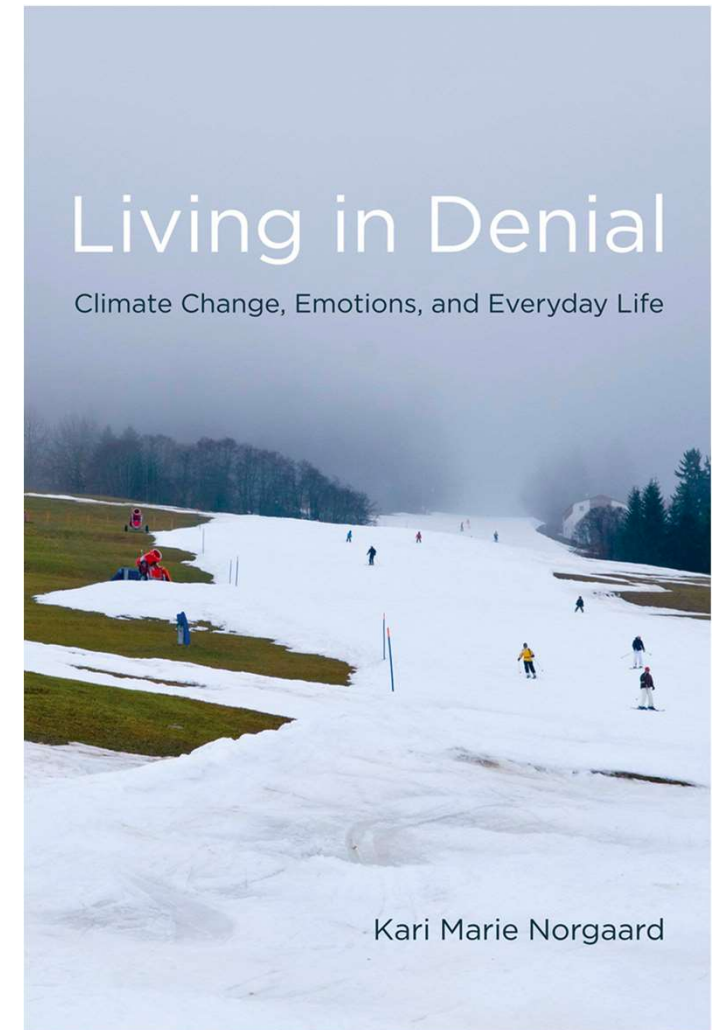
- Zmiana klimatu tym **różni się od klasycznych problemów „ekologicznych”**, że jej konsekwencje dotyczyć będą w dużej mierze ludzi. Jest poważnym problemem humanitarnym.
- Różni się na wymiarze globalne/lokalne, kwestia skali.
- Stanowi zagrożenie o charakterze makrospołecznym.
- Jej konsekwencje, w tym głód, choroby, migracje, ubóstwo, skrajne nierówności, brak dostępu do wody, szybka i „powolna” degradacja miejsc do życia grożą zatem destabilizacją „ludzkich” systemów - zarówno gwałtowną jak i powolnym wyczerpywaniem się odporności.
- Zmiana klimatu jest multiplikatorem ryzyk. (W tym takich jak konflikty zbrojne i przemoc. Również w kontekście np. rynków finansowych, bezpieczeństwa żywnościowego, itp).
- Zmiana klimatu to poważna **kwestia bezpieczeństwa**.
- Jej rozumienie może być obciążające, ale brak rozumienia pozbawia nas możliwości sensownego działania. Znaczenie wiedzy!



Źródło Rysunku: IPCC, 2019, Climate Change and Land, www.ipcc.ch/srccl

Wyparcie / Zaprzeczanie

- ▶ Reakcja obronna, na sytuacje lub informacje, które wywołują poczucie winy, bezradności i strachu.
- ▶ Efekt jest wzmacniany w sytuacjach, w których przyjęcie informacji kolidowałoby z normami ważnymi dla danej osoby lub wpływało na silne przekonania, które ktoś posiada.
- ▶ Współcześnie rzadko jest to czyste zaprzeczanie (to się nie dzieje!), a często różne mechanizmy **dystansowania się, obojętności, fatalizmu** (nic się nie da zrobić), **zaprzeczania sprawczości** (nic nie mogę zrobić), **czy odpowiedzialności** (to nie moja odpowiedzialność, niech inni coś zrobią.)
- ▶ Elementy mechanizmu zaprzeczania (Norgaard, 2006):
 - 1) Emocje: Strach, Poczucie winy i Bezradność;
 - 2) Normy: bycie optymistą i utrzymywanie kontroli, pozytywna ocena siebie i swojej grupy;
 - 3) Selektywna uwaga: unikanie informacji związanych z problematycznym tematem;
 - 4) Selektywność perspektywiczna - odrzucenie odpowiedzialności za skutki.



REAKCJE PSYCHOLOGICZNE

Reakcje osób, dopuszczających wiedzę o zmianie klimatu

- Solastalgia: rodzaj tęsknoty i żałoby, wywołanej utratą świata, jaki istniał. Utrata oparcia w niezmienności rytmu pór roku czy cykli przyrody.
- Stres klimatyczny, silne emocje:
 - panika, strach i lęk, blokujące racjonalne myślenie
 - smutek, przytłoczenie, bezradność, brak nadziei,
 - niepewność, dezorientacja, paraliż, apatia,
 - poczucie winy i krzywdy,
 - przewlekły stres, wściekłość i gniew, zmęczenie,
 - poczucie straty, żałoba.



Włoski pianista Ludovico Einaudi wykonuje "Elegię dla Arktyki" obok topniejącego lodowca, 2016

Konsekwencje globalnego ocieplenia dla zdrowia psychicznego (APA, 2017)

Ostre: Zniszczenia w infrastrukturze technicznej i społecznej, takiej jak przykładowo systemy zapewniania żywności, czy opieki zdrowotnej będą skutkować **ostrymi konsekwencjami dla dobrostanu psychologicznego.**

Przykładowo: ..., ASD, PTSD

Stopniowe: W kontraście do tego stopniowy wpływ zmiany klimatu, jak zmiany we wzorcach pogodowych, czy podniesienie się poziomu oceanów, będą powodować **głębokie i chroniczne konsekwencje psychologiczne.**

- Trauma i szok
- PTSD
- Wielowymiarowy stres
- Nadwyrężanie relacji społecznych
- Depresja
- Lęk
- Samobójstwa
- Nadużywanie substancji
- Agresja i przemoc
- Utrata osobiście ważnych miejsc
- Utrata autonomii i poczucia kontroli
- Utrata tożsamości osobistej i zawodowej
- Poczucie bezradności, strach
- Fatalizm, utrata sensu życia,
- Solastalgia i lęk ekologiczny

Kto jest szczególnie narażony?

- Osoby, które już wcześniej miały trudną sytuację społeczną – np. w złym stanie zdrowia, niepełnosprawne, wykluczone, uboższe.
- **Dzieci i młodzież!**
- **Rodzice** małych dzieci!
- Seniorzy!
- Osoby dobrze poinformowane z racji zawodu: Naukowcy, dziennikarze, **nauczyciele i edukatorzy!**

Ocena emocji wywołanych zmianą klimatu

- ▶ Emocje mają funkcję adaptacyjną. Informują o zagrożeniu, dają energię do działania.
- ▶ Badanie Verplanen & Roy, pokazało, że związek pomiędzy częstym martwieniem się globalnym ociepleniem a skłonnością do generalnego patologicznego martwienia się jest bliska zeru (Verplanen & Roy, 2013).
- ▶ Czas 'Wielkiej straty' (Cunsolo i Ellis, 2018)
 - ▶ Utrata ważnych miejsc, tożsamości, sposobów życia oraz utrata pozytywnych oczekiwań co do przyszłości, perspektywa nadchodzącego upadku ekosystemów.
- ▶ Depresja klimatyczna
 - ▶ Raczej nie jednostka chorobowa w sensie medycznym, ale kryzys egzystencjalny, spowodowany poważnym i realnym zagrożeniem cywilizacyjnym
 - ▶ Silnie emocje wywołane zmianą klimatu = sygnalizowanie, że coś ważnego się dzieje i wymaga uwagi.

26 November 2014
Lake Huron,
Central Ontario,
New Zealand

Dan - Joe
I became a professional climate scientist in 1976 and was passionate about observing climate and tracking New Zealand climate from satellites, observations, & other climate reports, & my own climate studies. I've been actively involved in policy making since 1980 and have worked closely with politicians of both sides of the political divide, all of those who care enough to make difference, through various public forums and at the top level.

How Do I FEEL ABOUT CLIMATE CHANGE?

Affraid: for my grand children, my family, for people.
That keeps me awake at night.

Angry: fossil fuels cause terrible pollution and climate warming that leads to millions of deaths every year, and millions sidelined. We have better options.

Frustrated: with complacency. Parents would keep between a beam and their child - live in ignorance, confusion, or at best, fear. Keep into the climate debate, mom + dad.

Sad: many have been hurt, many more will be. Rapid action on climate change will save many lives and prevent enormous property losses globally, and in your town.

Bewildered: most weather extremes are becoming more extreme due to a warmer atmosphere. Why is that hard to understand?

Anticipation: society may listen to the science, or to nature. The latter will spare no one, with random and terrible recurrences - storms, heat waves, drought, floods, pollution - all causing pain and suffering.

Exhausted: we can fix this!! We have the plans, policies and technology to fix this. We can have great lives with clean, safe renewable energy. Please help!! Get involved. Demand action on climate change at all political levels.

Gratitude: thankful for listening - and for acting. Act now if you need.

James Byrne PhD Professor
University of Lethbridge

-but I do see acid rain, ozone depletion, & other environmental threats we have acted on time. I have faith that we will this time as well. And at the end of the day, it is ultimately hope, among real my conflicting emotions, that wins out for me.

Michael Mann
Distinguished Professor
Penn State University

Jak sobie radzić ze stresem – (nie tylko) klimatycznym ?

- ▶ Działanie: daje siłę i poczucie sprawczości
- ▶ Przerwy i odpoczynek: aby lepiej zarządzać zasobami energii, i 'naładować akumulatory'
- ▶ Zdrowe rutyny: nie zużywanie energii na codzienne, drobne decyzje, zostaje więcej na działanie
- ▶ Dobre emocje: pozytywne emocje zwiększają skuteczność działania. Przestrzeń na spontaniczność, zabawę, czas bez planu.
- ▶ Koncentracja tylko na ważnych rzeczach
- ▶ Życie z ludźmi - daje wsparcie społeczne, inspiruje, okazja do wyrażenia emocji, wymiany informacji
- ▶ Łagodnie oceniaj siebie i innych
- ▶ Nie wolno straszyć siebie ani innych – rzeczywistość jest wystarczająco trudna, ale w sytuacji niepewności wiedza może raczej zmniejszać niż zwiększać lęk
- ▶ Nauka sprawdzania informacji. Co to jest wiedza naukowa? Jak korzystać ze źródeł.

Climate change

Talking with children about the environment

Coping with climate change distress

Climate change and dealing with burnout

Climate change - What you can do

Climate change empowerment handbook

Coping with climate change distress



Find a Psychologist™
Access thousands of psychologists across Australia
[SEARCH NEAR ME](#)

The reality of climate change is actually very frightening. We are already in times of dangerous climate change, with worse forecast if we continue with business as usual, pouring excess greenhouse gases into the atmosphere.

This information sheet is on how to deal with the distress and stress of not just knowing that climate change is a threat, but also feeling that it is a threat. The feeling part is very important. Knowing about

<https://www.psychology.org.au/for-the-public/Psychology-topics/Climate-change-psychology/Coping-with-climate-change-distress>

Jak rozmawiać z dziećmi?

- ✓ Nie straszyć
- ✓ Odpowiednio do wieku
- ✓ Więcej pokazywać niż mówić
- ✓ Kształtowanie postaw
- ✓ Miłość do elementów świata przyrodniczego, krajobrazu, edukacja w przyrodzie
- ✓ Zielone przestrzenie w szkole



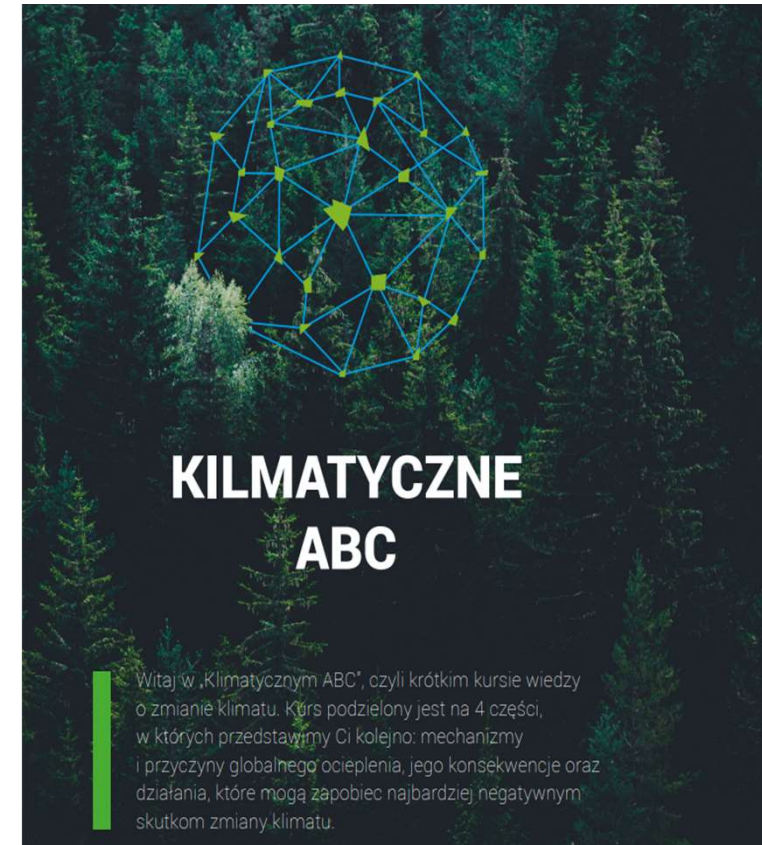
Co można zrobić?

► Indywidualnie:

- Pamiętać, że musimy jednocześnie:
ograniczać emisje gazów cieplarnianych i chronić bioróżnorodność
- Rozwijać swoją wiedzę i rozmowa z bliskimi
- Wspólne działanie (zwłaszcza lokalne)
- Aktywność obywatelska, odpowiedzialność
- Być przykładem, ale unikać skrajności, zachować umiar
- **Ogromna rola EDUKACJI i nauczycieli**

► Rozwiązania systemowe:

- Uczciwe uwzględnienie kosztów środowiskowych w kalkulacji ekonomicznej
- Dłuższy czas korzystania z rzeczy
- Koszty środowiskowe nie mogą być darmowe, rozwiązania fiskalne
- Globalne, wiążące porozumienia
- Jednoczesne działanie w wielu obszarach (energetyka, rolnictwo, konsumpcja...)



► Klimatyczne ABC:

<https://klimatyczneabc.uw.edu.pl/>



Photo by Jake Molara on Unsplash

LEKCJA 11 226
MAGDALENA BUOZISZEWSKA

Strategie radzenia sobie ze stresem

GENERALNE REKOMENDACJE W RADZENIU SOBIE Z PRZEWLEKŁYM STRESEM

Istnieją generalne rekomendacje, jakich można udzielić osobom zmagającym się z przewlekłym stresem. Nie musi to dotyczyć zmiany klimatu, sprawdzi się także w stresie spowodowanym nauką, pracą, chorobą czy innymi sytuacjami życiowymi.

Poniższe rekomendacje zostały opracowane przez Australijskie Towarzystwo Psychologiczne (2019), tak aby móc z nich skorzystać w kontekście stresu spowodowanego zmianą klimatu. Australia już teraz zmagą się z poważnymi konsekwencjami zmiany klimatu, co dotyka wielu ludzi.

Możesz przeczytać
Pełny tekst rekomendacji i inne materiały możesz znaleźć w języku angielskim w dołączonych linkach »

KRAJOBRAZ EMOCJONALNY

W konfrontacji z uniwersalnym zagrożeniem pojawiają się silne, adekwatne, powszechne i „normalne” emocje. Takie jak:

- panika, strach i lęk,
- smutek, przytłoczenie, bezradność, brak nadziei,
- niepewność, dezorientacja, paraliż, apatia,
- poczucie winy i krzywdy,
- przewlekły stres, wściekłość i gniew, zmęczenie,
- poczucie straty, żaloba.