**Czy kryzys klimatyczny zagraża naszemu zdrowiu psychicznemu?**

**Świadomość o tym, jak poważnym zagrożeniem dla naszej przyszłości są zmiany klimatyczne, staje się coraz bardziej powszechna. Widać to między innymi poprzez emocje, które ten wątek wywołuje u coraz większej liczby osób. Coraz częściej czujemy smutek, lęk, czy też niepewność. O tym, dlaczego określone grupy społeczne w różny sposób odbierają informacje dotyczące zmian klimatycznych, czy odczuwane emocje mogą działać motywująco oraz jak radzić sobie z poczuciem zagrożenia, można dowiedzieć się z najnowszego odcinka podcastu E.ON Talks.**

**Informacje klimatyczne budzą nasze obawy**

W badaniu reprezentatywnej grupy 1 145 osób powyżej 14 roku życia, które firma Deloitte przeprowadziła w 2021 roku, 81 proc. ankietowanych wskazało, że niepokoi się zmianami klimatycznymi. Obawy te potwierdza stanowisko Światowej Organizacji Zdrowia, która szacuje, że w latach 2030-2050 można się spodziewać nawet 250 tysięcy zgonów rocznie
w związku z postępującymi, negatywnymi zmianami klimatu.

Ilość informacji pojawiających się we wszystkich środkach przekazu stale rośnie i coraz częściej wpływa na ogólne samopoczucie społeczne. Część z nas przechodzi obok takich informacji obojętnie, inni reagują wycofaniem lub bagatelizują problem. Rosnąca grupa ludzi odczuwa jednak silne emocje, takie jak stres, bezsilność, a nawet strach. Psychologiczne konsekwencje zmian klimatu dotykają już nie tylko osoby, które bezpośrednio doświadczyły katastrofy klimatycznej, na przykład spowodowanej suszą. Dotyczą również ludzi, którzy obawiają się, że tego typu problemy mogą w niedalekiej przyszłości wystąpić również w ich miejscu zamieszkania i dotknąć ich osobiście.

**Kryzys klimatyczny szansą na konstruktywne działania**

Emocje, które odczuwamy w związku ze zmianami klimatycznymi nie zawsze muszą jednak działać na nas destrukcyjnie. Mogą skłonić do głębszej refleksji i zmotywować do zmiany postawy wobec środowiska naturalnego.

- *Opublikowane półtora roku temu badanie brytyjskiego Think Tanku wskazuje, że kobiety
i osoby młodsze to grupy społeczne, które mają najwięcej uczuć klimatycznych. Również tych trudnych emocji. Jednak w związku z tym znacznie częściej angażują się w działania zmierzające do minimalizacji negatywnych skutków zmian klimatu* – mówi dr n. med. Magdalena Gawrych.

- *Istnieją grupy, które ze względu na swoją szczególną wrażliwość będą mocniej odczuwały lęk związany ze zmianami klimatu. Taką grupą są na przykład dzieci i młodzież, ponieważ są one wystawione na długotrwałe oddziaływania negatywnych konsekwencji zmian klimatycznych. Co za tym idzie, odczuwają ich skumulowane skutki. W skali globalnej są to również osoby ze specyficznych środowisk, osoby wykluczone, czy migranci* – dodaje ekspertka.

**Zmiany klimatu a niepokojące symptomy psychologiczne**

Wpływ zmian klimatycznych na nasze samopoczucie to realny problem. Warto bacznie obserwować swoje najbliższe otoczenie, aby w porę rozpoznać niepokojące objawy i podjąć odpowiednie działania.

*- W pierwszej kolejności musimy rozróżnić, czy obawy związane z klimatem są adaptacyjne, czy jest to coś, co może stanowić pewien rodzaj zaburzenia. Jeśli obserwujemy, że ktoś poprzez swoje działania obniża znacznie jakość swojego życia, nie radzi sobie z codziennymi wyzwaniami, ma problemy ze snem, apetytem, funkcjonowaniem społecznym lub ma obniżony nastrój, to na pewno nie jest to adaptacyjny sposób radzenia sobie z wyzwaniami klimatycznymi. Powinno nas to zaniepokoić. Podobnie, jeśli dana osoba odczuwa wysoki lęk uniemożliwiający zachowanie normalnego trybu życia, organizacji dnia i pracy – wszystkie te symptomy powinny zwrócić naszą uwagę* – przekonuje Magdalena Gawrych.

**Jak zadbać o zdrowie psychiczne w kontekście kryzysu klimatycznego?**

Gdy czujemy się przytłoczeni licznymi informacjami na temat negatywnych skutków zmian klimatu, należy szukać pomocy. Może być to rozmowa z drugą osobą i możliwość skonfrontowania różnych perspektyw tego problemu. Jeśli mówienie o własnych emocjach jest zbyt trudne, to niezwykle użyteczna może okazać się psychoedukacja lub dołączenie do odpowiedniej grupy wsparcia. Ogłoszeń można szukać na przykład w mediach społecznościowych.

- *Są też pozapsychologiczne sposoby, które wydają się być bardzo pomocne, jak na przykład różnego rodzaju metody pracy z ciałem. Minimalizują stres, napięcie i wprowadzają w stan relaksu. Ulgę potrafią przynieść również interwencje oparte na kontakcie z naturą, w tym tak zwana terapia leśna. Mamy z naturą wspólne korzenie, tam odbywała się nasza ewolucja. W związku z tym ukojenie dla różnych naszych rozterek również płynie z natury* – podkreśla ekspertka.

Rozmowę z dr n. med. Magdaleną Gawrych, psycholożką i psychoterapeutką, która od 15 lat prowadzi badania naukowe o zdrowiu psychicznym, można wysłuchać w ramach odcinków z cyklu „Klimat na zmiany”, podcastu E.ON Talks

[**Wszystkie odcinki E.ON Talks są dostępne na Spreaker, Spotify, iTunes i Podcasty Google. Materiał można też odsłuchać i zobaczyć na stronie E.ON.**](https://eon.pl/dla-biznesu/firmy-i-instytucje/eon-talks/odcinek-19?utm_source=media&utm_medium=press-info&utm_campaign=eon_talks_ep-19_032023_oth)