



ÚSTAV VÝSKUMU
SOCIÁLNEJ
KOMUNIKÁCIE SAV, v. v. i.



PSYCHO
za klímu

EMOCIONÁLNE ZVLÁDANIE KRÍZY

MIROSLAVA ŠUDILA ŽILINSKÁ

ÚSTAV VÝSKUMU SOCIÁLNEJ KOMUNIKÁCIE SAV

KLÍMA MENÍ SLOVENSKO

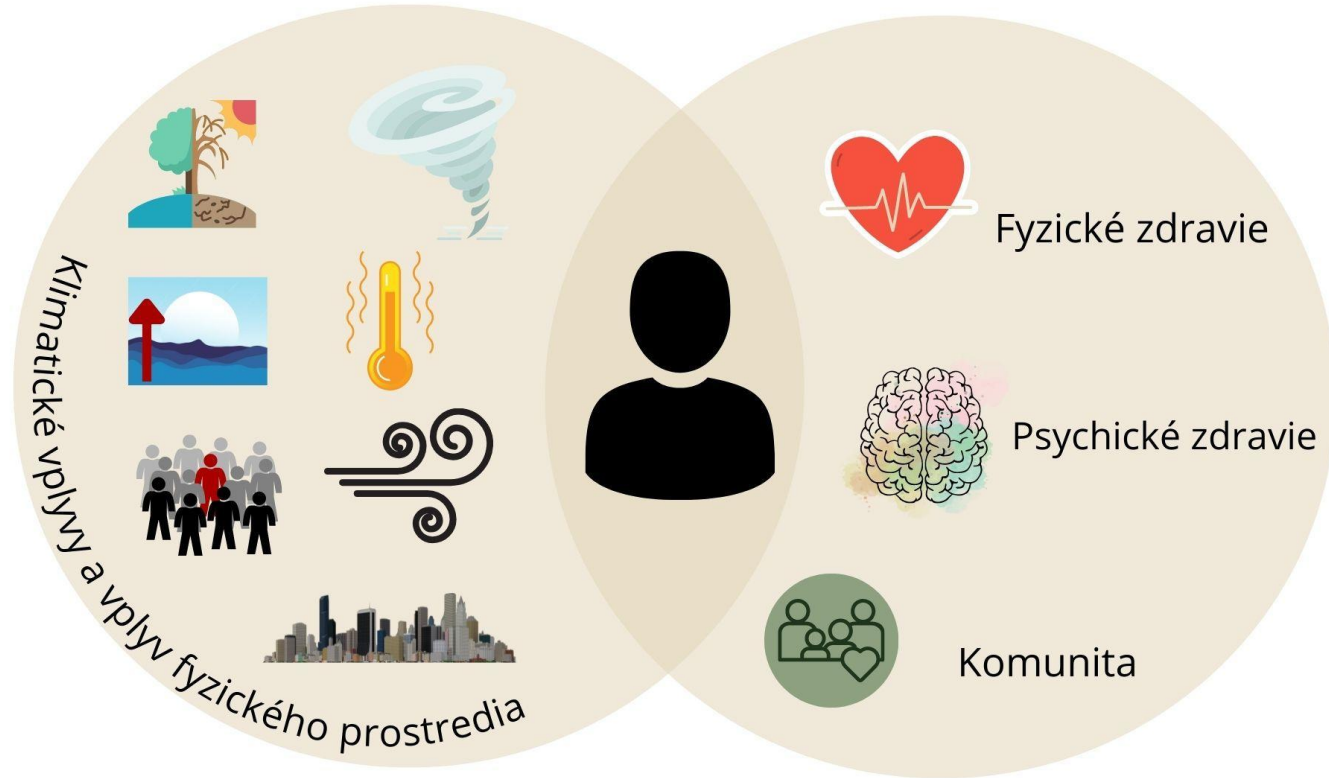
KONFERENCIA PRE MÉDIÁ

4.10.2022, ATELIÉR SVETLÍK, NOVÁ CVERNOVKA

ČO MÔŽE PSYCHOLÓGIA HOVORIŤ DO KLIMATICKEJ KRÍZY?

ÚLOHA PSYCHOLÓGIE A SPOLOČENSKÝCH VIED
V KLIMATICKEJ KRÍZE

PREPOJENOSŤ SYSTÉMOV



PSYCHOLÓGIA KLIMATICKEJ KRÍZY

VYBRANÉ OBLASTI PSYCHOLOGICKÉHO ZÁUJMU



AKO ĽUDIA CHÁPU RIZIKÁ SPOJENÉ SO ZMENOU KLÍMY?

ČO SME OCHOTNÍ UROBIŤ V KONTEXTE ZMENY KLÍMY?

AKO PREŽÍVAME PRICHÁDZAJÚCE OHROZENIA?

AKÉ SÚ DOPADY NA DUŠEVNÉ ZDRAVIE A KOMUNITNÝ ŽIVOT?

AKÉ SÚ PRÍLEŽITOSTI?

Psychologická vzdialenosť

Obranné mechanizmy

Kognitívne skreslenia (podceňovanie rizík, optimizmus, rozptýlenie zodpovednosti, morálne odpustky, nevôľa k zmene, zameranie na prítomnosť)

Behaviorálne prístupy k zmene správania

Klimatická úzkosť, environmentálny žiaľ

Trauma, stres

Nárast užívania návykových látok

Migrácia, rozpad väzieb, strata domova

Hodnoty

Aktívna a radikálna nádej

Post-traumatický rast

Sociálna súdržnosť v čase krízy

ODPOVEĎ PSYCHOLOGICKEJ OBCE



FACING DIFFICULT TRUTHS

Climate Psychology Alliance



Czech Psychology Network for Global Changes



CLIMATE PSYCHOLOGY INTERNATIONAL



Český portál ekopsychologie
O vztahu k přírodě a životnímu prostředí



DOPADY KLIMATICKEJ KRÍZY NA PREŽÍVANIE ČLOVEKA

KLIMATICKÁ
ÚZKOŠŤ
EKO- ŽIAL'
DOOMIZMUS
(DIS)STRES
STRACH
ENVIRONMENTÁLNA
EKOLOGICKÁ



Smútok, hnev, pocity viny, zúfalstvo, strach



Ruminácie o smrti, katastrofe, zmätenosť, problémy so sústredením, uchýľovanie sa k popieraniu a iným obranným reakciám



Bolesti brucha, hlavy, problém so sústredením, spánkom



Ťažkosti so stravovaním, izolácia, prehnané “eko” správanie alebo eko-paralýza, sklon k nezdravým obranným mechanizmom

DOPADY KLIMATICKEJ KRÍZY NA PREŽÍVANIE ČLOVEKA

DÁTA ZO SLOVENSKA

Aké pocity vyvoláva klimatická kríza na Slovensku?

31,6% pociťuje **obavy**

10,2% vyvoláva **depresiu**

26,1% pociťuje **smútok**

*silné až extrémne prejavy

Prieskum Slovenská klíma 2022



Viac ako polovicu ľudí na Slovensku klimatická kríza **znepokojuje**

55,5 % ľudí pociťuje **smútok z devastácie prírody**

41,8 % pociťuje **obavy z klimatickej zmeny**

27,1 % pociťuje **úzkosť z klimatickej zmeny**

Prieskum Ako sa máte Slovensko

2 KLÚČOVÉ ÚLOHY

PSYCHOLÓGIE KLIMATICKEJ KRÍZY



PRISPÔBOVANIE SA MENIACEMU SA SVETU

Budovanie odolnosti, angažovanosť,
solidarita, podpora
pro-environmentálneho správania

UDRŽANIE SI PERSPEKTÍVY BEZ SEBAKLAMU

Prijatie zodpovednosti & zároveň
udržanie si perspektívy (schopnosť
žiť v protichodnosti)

Pihkala, P. (2019). *Climate Anxiety*. MIELI Mental Health Finland. <https://mieli.fi/en/materials/climate-anxiety/>

PRÍLEŽITOSTI

ČLOVEK A SPOLOČNOSŤ SÚ SCHOPNÉ ZMENY



RADIKÁLNA NÁDEJ

Skutočná akceptácia straty, tragédie a smútku
Kolaps, tragédia ako prostriedok pre novú
budúcnosť

AKTÍVNA NÁDEJ

Vizualizácia želateľnej budúcnosti
Podpora vlastnej angažovanosti, byť súčasťou zmeny
(individuálnej, ale aj systému)

POST-TRAUMATICKÝ RAST

Traumatické udalosti ponúkajú potenciál
pre podporu odolnosti jednotlivca a komunit

ĎAKUJEM ZA POZORNOSŤ

Miroslava Šudila Žilinská
miroslava.zilinska@savba.sk