**Psychológia klimatickej krízy**

**Handout**

Miroslava Šudila Žilinská, SAV (viac info nižšie)

### Ako vidí slovenská verejnosť klimatickú krízu?[[1]](#endnote-2)



**Viac ako polovica ľudí na Slovensku považuje klimatickú krízu**

**za vážny problém**

**54%**

**20%**

**26%**

**Klimatická kríza nie je**

**vážny problém**

**Klimatická kríza je**

**vcelku vážny problém**

**Klimatická**

**kríza je**

**vážny**

**problém**

### Prečo psychológia klimatickej krízy?

Podľa Americkej psychologickej asociácie (APA)[[2]](#endnote-3), ktorá predstavuje kľúčovú odbornú organizáciu pre psychologickú obec, má psychológia významnú rolu v multidisciplinárnom a transdisciplinárom prístupe ku klimatickej zmene. Klimatická zmena prináša ohrozenie ľudského zdravia, fyzického a duševného a zároveň je to práve ľudské správanie, ktoré je hlavným činiteľom klimatickej zmeny. Psychológia môže priniesť odpovede napríklad nasledovné otázky:

* Ako ľudia rozumejú a prežívajú riziká klimatickej zmeny?
* Ako dokážeme meniť svoje správania v kontexte zmierňovania a adaptácie na klimatickú zmenu?
* Aké sú psychologické a sociálne dôsledky klimatickej zmeny?
* Ako dokážeme zvládať ohrozenia a ako sa dokážeme prispôsobiť?
* Aké sú psychologické bariéry klimatickej zmeny?
* Ako prispieť k efektívnejšiemu dizajnu intervencií zmierňovania a adaptácie na klimatickú zmenu?

### Dopady klimatickej zmeny na duševné zdravie

****Americká psychologická asociácia dlhodobo upozorňuje na skutočnosť, že klimatická zmena prinesie výzvy pre duševné zdravie jednotlivcov, ale aj komunít.

Dopady na duševné zdravie môžu byť:

* Akútne, ako šok,trauma, nárast užívania návykových látok, depresia stres, často v reakcii napríklad na prírodné katastrofy, ale aj stratu biodiversity, znečistenie, degradáciu pôdy a vodných zdrojov.
* Nepriame, ako klimatická úzkosť, environmentálny žiaľ, nárast agresie, násilia, pocity beznádeje, fatalizmus,  pocit straty

Zdroj obrázku: autorka

**Emócie spojené s klimatickou krízou: terminologické okienko**

Podľa odborného hľadiska by najsprávnejšie v súvislosti s témou bolo hovoriť o tzv. **klimatickom (dis)strese**. Stres, resp. jeho negatívny význam, teda distres adekvátne popisuje zmes obáv, frustrácie, poplachu, ktorý nastáva, keď čelíme priamym, alebo sprostredkovaným informáciám o klimatickej kríze. Napriek tomu sa v laickom používaní a dnes už aj v odborných prácach stretávame skôr s pojmom **eco-anxiety**alebo **climateanxiety** – teda **ekologická** alebo **klimatická úzkosť**.

Stretneme sa aj s ďalšími pojmami, mnohé si nesú prívlastky ako ako klimatický/-á, environmentálny/-a, či eko alebo ekologický/-á a k tomu sa pripojí úzkosť, žiaľ, strach, (dis)stres či dokonca slangový doomizmus (z ang. dooom – skaza, teda tendencia predpovedať skazu ľudstva).

**Klimatická úzkosť**

**Klimatická úzkosť** je odozvou na klimatickú krízu, prejavuje sa obavami, strachom, smútkom, pocitmi bezmocnosti, seba-obviňovaním, objaviť sa môžu ťažkosti so spánkom, prijímaním potravy a pod.[[3]](#endnote-4)**Klimatickáúzkosť** však **nie je diagnóza,predstavuje prirodzenú a normálnu reakciu na nenormálnu situáciu – stav ohrozenia našej planéty.**

**Medzinárodný výskum**[[4]](#endnote-5) v 10 krajinách na vzorke 10 000 mladých ľudí napríklad zistil, že až

* + 84% mladých cíti obavy z klimatickej krízy
  + 45% tvrdí, že klimatická zmena negatívne ovplyvňuje ich život
  + 39% váha, či mať vlastné deti
  + 55% si myslí, že nebude mať v živote také príležitosti ako ich rodičia

**Klimatická úzkosť na Slovensku?**

* + Viac ako polovicuopýtaných (55,4%) 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

Viac o prežívaní klimatickej krízysa dozviete:

* Český portál o klimatickom žiali [klimazal.cz – Enviromentálníkrize](https://klimazal.cz/)
* EkofilozofkaJoannaMacy a psychiater ChrisJohnstone v publikácii a prístupu Aktívna nádej ([ActiveHope](https://www.activehope.info/)) (v slovenskom jazyku vyšlo vo vydavateľstve Alferia, 2020)

### Ostatné témy (nielen) psychológie a klimatickej krízy

**Klimatický skepticizmus, mentálne skratky a kognitívne omyly**, kvôli ktorým nie sme schopní zmeny a/alebo klimatickú krízu neberieme tak vážne:

* Česká nezisková organizácie [GreenDock - Behaviorálnívýzkum a design pro udržitelnouspolečnost](https://greendock.cz/)
* [Centrum spoločenských a psychologických vied SAV, v. v. i.](https://www.sav.sk/?lang=sk&doc=ins-org-ins&institute_no=199), Ústav experimentálnej psychológie, kde sa vedecký pracovník Mgr. Jakub Šrol, PhD. venuje psychológii klimatickej nečinnosti.
* Brezina, I. &Čavojová, V. (2021). [Prečo ľudia potrebujú krízy: Psychológia spoločenských zmien](https://www.sav.sk/?lang=sk&doc=activity-monography-response-page&institute_no=199&monography_id=180&section=mono_details). Premedia.
* [Sociologický ústav SAV](https://sociologia.sav.sk/), Mgr. Katarína Strapcová, PhD. Sa venuje sociológii klimatickej krízy

**Vzťah človeka a prírody:**

* [Český portál ekopsychologie - O vztahu k přírodě a životnímuprostředí](http://www.ekopsychologie.cz/)

**Správanie človeka:**

* [Ústav verejnej politiky, Fakulta ekonomických a sociálnych vied, UK BA (uniba.sk)](https://fses.uniba.sk/pracoviska/ustavy/ustav-verejnej-politiky/)
* Česká nezisková organizácie [GreenDock - Behaviorálnívýzkum a design pro udržitelnouspolečnost](https://greendock.cz/)

**Vypracovala Mgr. Miroslava Šudila Žilinská, september 2022**

**O autorke:**

Miroslava Šudila Žilinská, psychologička, momentálne pôsobí na [Ústave výskumu sociálnej komunikácie SAV, v.v.i..](https://uvsk.sav.sk/) Dlhé roky pracovala v oblasti terénnej sociálnej práce a vzdelávania, neskôr aj v oblasti klinickej psychológie. Založila neformálnu iniciatívu [Psycho za klímu](https://www.instagram.com/psychozaklimu/). Ako matka sa tiež aktívne zapája v združení [Znepokojené matky](https://znepokojene.sk/), ktoré sa angažuje v boji za budúcnosť a životné prostredie pre ďalšie generácie.

**Použité odkazy:**

1. Projekt[VisionBoards - Ako sa máte Slovensko? (akosamateslovensko.sk)](https://www.akosamateslovensko.sk/tema/vision-boards/) [↑](#endnote-ref-2)
2. Swim, J.K., Clayton, S., Doherty, T.J., Gifford, R., Howard, G., Reser,, J., Stern, P., & Weber, E. (2009). Psychology and Global Climate Change: Addressing a Multi-faceted Phenomenon and Set of Challenges A Report by the American Psychological Association's Task Force on the Interface Between Psychology and Global Climate Change Members. https://www.apa.org/science/about/publications/climate-change [↑](#endnote-ref-3)
3. Pihkala P. *ClimateAnxiety*. MIELI MentalHealthFinland; 2019. Accessed August 19, 2022. https://mieli.fi/en/materials/climate-anxiety/ [↑](#endnote-ref-4)
4. Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, *5*(12), e863–e873. https://doi.org/10.1016/s2542-5196(21)00278-3 [↑](#endnote-ref-5)