



JAK MŁODZI LUDZIE RADZĄ SOBIE Z INFORMACJAMI NA TEMAT ZMIAN KLIMATU?

Joanna Grzymała-Moszczyńska
Instytut Psychologii
Uniwersytet Jagielloński



W JAKI SPOSÓB KRYZYS KLIMATYCZNY MOŻE WPŁYWAĆ NA ZDROWIE MŁODYCH LUDZI?

ZAGROŻENIA ZDROWOTNE DZIECI I MŁODZIEŻY SPOWODOWANE ZMIANĄ KLIMATU



Wpływ pierwotny - bezpośredni wpływ zmian klimatu związany z doświadczaniem ekstremalnych zjawisk pogodowych, takich jak np. powodzie, burze i tornada, fale gorąca, które w bezpośredni sposób zagrażają zdrowiu i życiu dzieci

ZAGROŻENIA ZDROWOTNE DZIECI I MŁODZIEŻY SPOWODOWANE ZMIANĄ KLIMATU



Wpływ pierwotny - bezpośredni wpływ zmian klimatu związany z doświadczaniem ekstremalnych zjawisk pogodowych, takich jak np. powodzie, burze i tornada, fale gorąca, które w bezpośredni sposób zagrażają zdrowiu i życiu dzieci



Wpływ wtórny – pośredni wpływ zmian klimatu poprzez zmianę w składzie powietrza (np. pogorszona jakość powietrza, wydłużony sezon alergiczny), zmianę w sytuacji epidemiologicznej wielu chorób wektorowych, a także poprzez obniżenie efektywności upraw roślin.

ZAGROŻENIA ZDROWOTNE DZIECI I MŁODZIEŻY SPOWODOWANE ZMIANĄ KLIMATU



Wpływ pierwotny - bezpośredni wpływ zmian klimatu związany z doświadczaniem ekstremalnych zjawisk pogodowych, takich jak np. powodzie, burze i tornada, fale gorąca, które w bezpośredni sposób zagrażają zdrowiu i życiu dzieci



Wpływ wtórny – pośredni wpływ zmian klimatu poprzez zmianę w składzie powietrza (np. pogorszona jakość powietrza, wydłużony sezon alergiczny), zmianę w sytuacji epidemiologicznej wielu chorób wektorowych, a także poprzez obniżenie efektywności upraw roślin.



Wpływ trzeciorzędowy - wpływ zmiany klimatu na stabilność społeczną dla szerokich obszarów geograficznych (np. na sytuację w państwie). Zmiana klimatu uniemożliwia utrzymanie tej stabilności poprzez np. wzrost poziomu morza, zmniejszenie produkcji żywności, niedobór wody, masowe migracje klimatyczne, a także zwiększoną szansę na konflikty zbrojne pomiędzy państwami.

**CENTRUM
NAUKI
KOPERNIK**

Zbigniew Karaczun, Weronika Michalak,
Kacper Łuszczki, Agata Okulus, Mikołaj Patalong



**WPŁYW ZMIANY KLIMATU
NA ZDROWIE DZIECI**



**Konferencja
Pokazać
– Przekazać
2023
24–25.08 Warszawa**





JAK MŁODZI LUDZIE REAGUJĄ NA ZMIANY KLIMATU?



75%



DLA 75% DZIECI I MŁODYCH OSÓB "PRZYSZŁOŚĆ JEST PRZERAŻAJĄCA"

Hickman et al., 2021 (Lancet)

10 000 osób
w wieku 16–25 LAT
z 10 krajów: Australia,
Brazylia, Finlandia, Francja,
Indie, Nigeria, Filipiny,
Portugalia, Wielka Brytania,
Stany Zjednoczone

THE LANCET
Planetary Health

ARTICLES | [VOLUME 5, ISSUE 12, E863-E873, DECEMBER 2021](#)

[Download Full Issue](#)

Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey

[Caroline Hickman, MSc](#)  [†]  • [Elizabeth Marks, ClinPsyD](#) [†] • [Panu Pihkala, PhD](#) • [Prof Susan Clayton, PhD](#) • [R Eric Lewandowski, PhD](#) • [Elouise E Mayall, BSc](#) • et al. [Show all authors](#) • [Show footnotes](#)

[Open Access](#) • Published: December, 2021 • DOI: [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3) •

 Check for updates

JAKIE EMOCJE ODCZUWAJĄ, KIEDY MYŚLĄ O ZMIANACH KLIMATU?

Ponad 50% młodych osób biorących udział w badaniu odczuwało każdą z tych emocji:

- ❖ Smutek
- ❖ Lęk
- ❖ Złość
- ❖ Bezsilność
- ❖ Bezradność
- ❖ Poczucie winy



Lęk klimatyczny – niepokój związany z obawami dotyczącymi skutków zmian klimatu. Jest to lęk zakorzeniony w niepewności co do przyszłości oraz ostrzegający nas przed zagrożeniami wynikającymi z zmieniającego się klimatu. Lęk związany z klimatem często towarzyszą uczucia smutku, gniewu, winy i wstydu, które z kolei mogą wpływać na nastrój, zachowanie i myślenie. + **depresja klimatyczna**

Solastalgia – poczucie tęsknoty i żalu spowodowane potencjalnie nieodwracalną destrukcją elementów środowiska naturalnego, związane z utratą poczucia bezpieczeństwa; przeważa w niej przekonanie, że utracony został dawny, ekologicznie stabilny świat– termin ten jest blisko związany z żałobą klimatyczną (Warsini et al., 2014)

Żałoba ekologiczna / klimatyczna – uczucia smutku i straty odczuwane w związku z doświadczanymi lub przewidywanymi stratami wynikającymi z kryzysu ekologiczno-klimatycznego, w tym utratą gatunków, ekosystemów i znaczących krajobrazów z powodu nagłych lub chronicznych zmian ekologicznych i klimatycznych.

EMOCJE KLIMATYCZNE



Lęk klimatyczny – niepokój związany z obawami dotyczącymi skutków zmian klimatu. Jest to lęk zakorzeniony w niepewności co do przyszłości oraz ostrzegający nas przed zagrożeniami wynikającymi z zmieniającego się klimatu. Lęk związany z klimatem często towarzyszą uczucia smutku, gniewu, winy i wstydu, które z kolei mogą wpływać na nastrój, zachowanie i myślenie.

Solastalgia – poczucie tęsknoty i żalu spowodowane potencjalnie nieodwracalną destrukcją elementów środowiska naturalnego, związane z utratą poczucia bezpieczeństwa; przeważa w niej przekonanie, że utracony został dawny, ekologicznie stabilny świat– termin ten jest blisko związany z żałobą klimatyczną (Warsini et al., 2014)

Żałoba ekologiczna / klimatyczna – uczucia smutku i straty odczuwane w związku z doświadczanymi lub przewidywanymi stratami wynikającymi z kryzysu ekologiczno-klimatycznego, w tym utratą gatunków, ekosystemów i znaczących krajobrazów z powodu nagłych lub chronicznych zmian ekologicznych i klimatycznych.

EMOCJE KLIMATYCZNE



Lęk klimatyczny – niepokój związany z obawami dotyczącymi skutków zmian klimatu. Jest to lęk zakorzeniony w niepewności co do przyszłości oraz ostrzegający nas przed zagrożeniami wynikającymi z zmieniającego się klimatu. Lęk związany z klimatem często towarzyszą uczucia smutku, gniewu, winy i wstydu, które z kolei mogą wpływać na nastrój, zachowanie i myślenie.

Solastalgia – poczucie tęsknoty i żalu spowodowane potencjalnie nieodwracalną destrukcją elementów środowiska naturalnego, związane z utratą poczucia bezpieczeństwa; przeważa w niej przekonanie, że utracony został dawny, ekologicznie stabilny świat– termin ten jest blisko związany z żałobą klimatyczną (Warsini et al., 2014)

Żałoba ekologiczna / klimatyczna – uczucia smutku i straty odczuwane w związku z doświadczanymi lub przewidywanymi stratami wynikającymi z kryzysu ekologiczno-klimatycznego, w tym utratą gatunków, ekosystemów i znaczących krajobrazów z powodu nagłych lub chronicznych zmian ekologicznych i klimatycznych.



Lęk klimatyczny – niepokój związany z obawami dotyczącymi skutków zmian klimatu. Jest to lęk zakorzeniony w niepewności co do przyszłości i zagrożeniach przed zagrożeniami wynikającymi z zmieniającego się klimatu. Lęk związany z klimatem często towarzyszą uczucia smutku, gniewu, winy i wstydu, które z kolei mogą wpływać na nastrój, zachowanie i myślenie.

Solastalgia – poczucie tęsknoty i żalu spowodowane potencjalnie nieodwracalną destrukcją elementów środowiska naturalnego, związane z utratą poczucia bezpieczeństwa; przeważa w niej przekonanie, że utracony został dawny, ekologicznie stabilny świat – termin ten jest blisko związany z żałobą klimatyczną (Wojcisiński et al., 2014)

Żałoba ekologiczna / klimatyczna – uczucia smutku i straty odczuwane w związku z doświadczanymi lub przewidywanymi stratami wynikającymi z kryzysu ekologiczno-klimatycznego, w tym utratą gatunków, ekosystemów i znaczących krajobrazów z powodu nagłych lub chronicznych zmian ekologicznych i klimatycznych.

TO NIE SĄ JEDNOSTKI
DIAGNOSTYCZNE!

WSPÓŁWYSTĘPOWANIE



Ponad 45% młodych osób biorących udział w badaniu twierdzi, że uczucia związane ze zmianami klimatu **negatywnie wpływa na ich codzienne życie i funkcjonowanie**

JAK MOŻEMY WESPRZEĆ MŁODE OSOBY W RADZENIU SOBIE Z INFORMACJAMI NA TEMAT KRYZYSU KLIMATYCZNEGO?



„Zawsze, kiedy chcę, żeby mama pobawiła się ze mną w fort, po prostu włączam wiadomości na temat zmian klimatu.”

JAK ROZMAWIAĆ?

Co warto robić?

- ❖ wspierać dzieci w doświadczaniu niepewności i trudnych emocji pojawiających się w kontekście informacji o zmianach klimatu
- ❖ pomagać myśleć o alternatywach, sposobach działania
- ❖ włączać wszystkie zmysły w te rozmowy: muzykę, sztukę, poezję, czas w przyrodzie, jedzenie, taniec, etc.
- ❖ szczególnie ruch będzie ważny, aby rozładować napięcie.

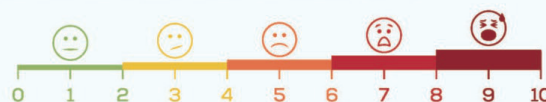
Czego unikać?

- ❖ prezentowania problemów jako nierozwiązywalnych
- ❖ ukrywania informacji
- ❖ ale... też przedstawiania zbyt wielu informacji na raz
- ❖ przedstawiania traumatycznych informacji dzieciom poniżej 3 klasy

Talk Climate 	
Do... Talk Climate! 	Don't... be silent 
 Do empower kids to envision a healthier, cleaner, and more equitable world.	 Don't present problems as intractable. Kids need to know adults care and are taking action.
Do learn, teach, and model how to embrace and hold the uncertainty of the climate era. 	Don't perpetuate messages of doom and gloom. No 'Doomerism'! 
 Do support kids in embracing & responding to difficult facts and uncertainties of our world.	 Don't withhold tough information. With support kids can handle the truth.
Do tell the truth about root causes : burning coal, oil, and gas, gender & racial oppression, colonization, inequality & injustice, and how individual choices ripple out to spur system change. 	Don't perpetuate racist or fossil fuel polluter narratives, such as population or individuals as a main problem or the main solution in causing or addressing climate change. 
 Let's Talk Climate! Do use a harm reduction approach and balance difficult facts with agency , imagination, & conversation.	Don't present traumatic climate info before about 3rd grade and don't share too much information at once. Kids can't learn outside the Window of Tolerance . 
Do use all senses: music, art, poetry , time in nature, food, dance, etc. These all help kids stay engaged while learning . 	Don't sit still.     Learn more at TalkClimate.org

5 które w krytycznych sytuacjach pomogą Ci poradzić kroków sobie z Twoimi uczuciami i reakcjami

W sytuacjach krytycznych i stresujących masz przyspieszony rytm serca? Twój oddech staje się przyspieszony i płytki? Twoje ciało zaczyna drżeć? Jesteś dezorientowany, przestraszony, niespokojny, spanikowany lub bezradny? To naturalne reakcje na stres, które można zmienić stosując następujące kroki:



Oceń w skali 0 do 10 poziom stresu jakiego teraz oświadczasz.

Jeśli jest większy niż 6, postępuj według wszystkich mienionych poniżej kroków.

Jeśli jest mniejszy niż 6, przejdź od razu do kroku 4.

KROK 1



Uścisk motyla: Skrzyżuj ręce i połóż dłonie na ramionach. Poklep 25 razy naprzemiennie otwartymi dłońmi ramiona, a poczujesz się spokojniej. Zrób przerwę, weź kilka oddechów i powtórz ćwiczenie.

KROK 2



Podstawowe uziemienie: Postaw stopy mocno na ziemi, pocuj wsparcie podłoża. Rozejrzyj się wokół i policz 10 różnych przedmiotów tego samego koloru, potem 10 przedmiotów o różnej fakturze lub kształcie. To ćwiczenie przywraca Twoją zdolność orientacji i funkcje poznawcze kory mózgowej.

KROK 3



Samoukojenie i regulacja: Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej a drugą na brzuchu. Zaobserwuj swój oddech. To ćwiczenie ustabilizuje Twój oddech i przyniesie komfort.

KROK 4



Rozładowanie: Skup się na doznaniach z ciała i skoncentruj na jednym z nich. Obserwuj z ciekawością, bez oceniania tego co odczuwasz. Ulga pojawi się spontanicznie jako głęboki oddech, ziewanie, mrowienie, ciepło, pot, gęsia skórka, śmiech lub płacz.

KROK 5



Zasoby: Aby wzmocnić poczucie spokoju, pomyśl o czymś miłym, o czymś co Cię wzmacnia lub uspokaja. To może być przyjaciel, coś co kochasz, jakieś miejsce, wyobrażenie albo istota duchowa. Zwróć uwagę na relaksujący wpływ tego zasobu.

Pamiętaj, stres, który odczuwamy wpływa również na osoby wokół nas. Zanim zaczniesz pomagać innym, najpierw sam skorzystaj z tego narzędzia. Wzmocni to Twoją zdolność zarządzania sytuacjami kryzysowymi oraz umiejętność zapobiegania lękowemu i stresowemu reakcjom łańcuchowym. Znając skuteczność tych pięciu kroków, będziesz w stanie samodzielnie zdecydować, czy aby się około zastosujesz je wszystkie czy tylko część.



WZMACNIAJ SPRAWCZOŚĆ

- ❖ Zachęcaj do działania – zarówno indywidualnego, jak i kolektywnego
- ❖ Ale... działanie to nie wszystko!
 - ❖ działanie wynikające z naglącej potrzeby i strachu nie jest zrównoważone na dłuższą metę
 - ❖ Nie zastąpi wsparcia psychologicznego / społecznego







WSPIERAJ WSPÓLNOTĘ



DAJ PRZESTRZEŃ NA WYRAŻENIE EMOCJI

ARTYWIZM / ARTETERAPIA

McKenna Kelly, *Wildfires*

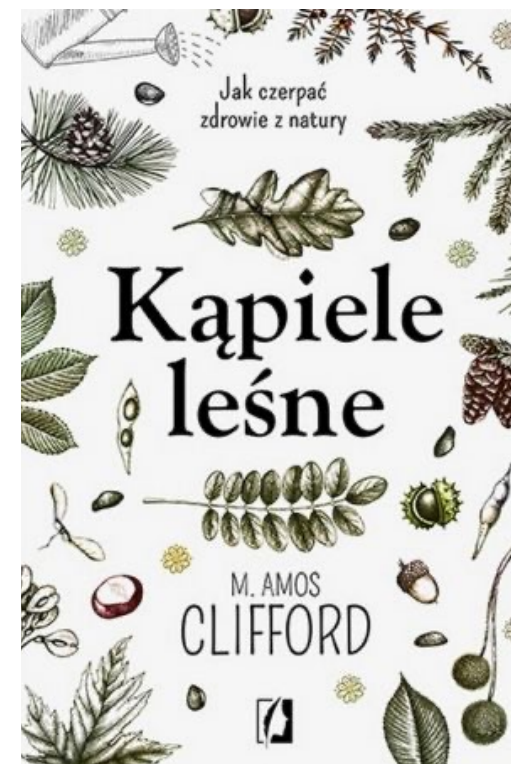
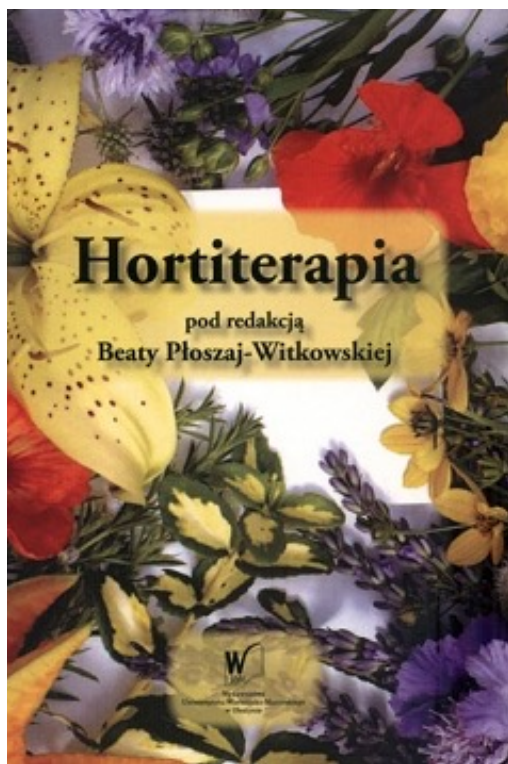
Amid Massive California
Wildfires, Battle Over
Fire Insurance Policies
Intensifies

Massive wildfires are making it
harder for some California
homeowners to get property
insurance, pitting the state's
insurance commissioner against
the industry in an escalating

CALIFORNIA WILDFIRES

Climate change's impact on California's
increased wildfire risk is 'quite hard to

Wildfires In California Will 'Continue To Get
Worse,' Climate Change Experts Explore



„NIE TYLKO WYMIERANKO”

WSPIERAJ
NADZIEJĘ



**DZIĘKUJĘ ZA
UWAGĘ!**

j.grzymala.moszczyńska@gmail.com



**Konferencja
Pokazać
– Przekazać
2023
24–25.08 Warszawa**

