

HOLNAPUTÁN

a Cassandra Program hírlevele

2024/9

A jövőnkről egyértelműen és illúziók nélkül!

Olvass, figyelj, gondolkozz! Ismerd meg a minket körülvevő folyamatokat és összefüggéseket, hogy megértsd, hogyan fogják azok következményei érinteni a Te életedet és a számodra fontos embereket, mert csak így hozhatsz majd hiteles döntéseket a jövőddel kapcsolatban. Ha így teszel, akkor tiszta lelkiismerettel állíthatod, hogy megtetted, amit megtehetted, mert a lehetőségeid szerint tájékozódttál. Ebben segít Téged a Cassandra Program!

cassandraprogram.info

TÉMA >> A klímaváltozás pszichológiája – szerkesztette Csapó Krisztina

Jelen hírlevelünk középpontjában az emberi tényező áll: nem feltétlenül az, hogy hogyan vezetett az emberi viselkedés a jelen helyzethez, hanem az, hogy hogyan ÉRZÜNK a klímaváltozással és annak már látható és várható következményeivel kapcsolatban, milyen hatással van ez a mindennapjainkra, és hogyan használhatjuk fel a pszichológia eredményeit a pszichés/mentális reziliencia erősítéséhez, a hatékony(abb) kommunikációhoz, a mitigációt és adaptációt elősegítő egyéni és kollektív cselekvés előmozdításához.

Bármennyire szeretünk magunkra racionális, rendelkezésre álló információk alapján logikusan döntő lényekként tekinteni, a valóság az, hogy a döntéseinket nagyrészt érzelmi alapon hozzuk meg – különösen akkor, ha egy olyan helyzettel találjuk szemben magunkat, amely a civilizációnk globális jellegét tekintve precedens nélküli, nincsenek bejáratott módszerek, a probléma, amit meg kellene oldanunk, rendkívül összetett és a léptéke felfoghatatlan.

A klímaváltozás és az ehhez kapcsolódó ökológiai katasztrófa mentális egészségre gyakorolt hatásait már azok is érzik, akik nem tapasztaltak meg természeti katasztrófát testközelből.

Bár a közbeszédben még sokszor elhangzik, hogy a klímazorongás és a klímagyász nem több, mint „hiszti,” illetve az, hogy „cselekedni kell, nem nyavalyogni,” az elmúlt évek felmérései azt mutatják, hogy egyre többen érzik úgy, hogy a pszichés/mentális hatások már most is jelentősen befolyásolják az életüket, sokan küzdenek szorongással, a tehetetlenség érzésével, bénultsággal, depresszióval, főleg a fiatalabb generációk között. Ugyanakkor a társadalom nagy része még mindig tagadásban él és esze ágában nincs változtatni, és jelentős különbségek figyelhetők meg egyrészt a generációk közötti eltérő hozzáállásban, másrészt a nemek között is. Az első lépés tehát az lehet, hogy egyáltalán megértjük, hogy mi zajlik bennünk vagy másokban – ez a fajta megértés sokat segíthet mind az emberi kapcsolatainkban, mind pedig az eredményes kommunikáció kialakításában és a kárenyhítésben egyaránt, nem utolsósorban pedig abban, hogy a katasztrófa árnyékában is minőségi életet éljünk.



Éghajlatváltozás és mentális egészség

Az éghajlatváltozás akkor is hatással van a mentális egészségre, ha valaki nem él át konkrétan természeti katasztrófát. A leggyakoribb pszichés következmények közé tartoznak a klímazorongás és a klímagyász, súlyosabb esetekben a depresszió. Bár hajlamosak vagyunk úgy látni, hogy a komoly problémák csak másokat érinthetnek, valójában ez (is) illúzió. Kik a leginkább veszélyeztetettek? Mikor kérjünk segítséget?

[TOVÁBB / HU](#)



Klímazorongás és ami mögötte van

Klímazorongás alatt leggyakrabban az éghajlatváltozás következményeit, és a bizonytalan jövő miatt érzett aggodalmat szokták érteni, valójában azonban másról és ennél többről van szó. Az egzisztenciális szorongás akár folyamatos stressz forrása is lehet. Mit is élnek meg a klímazorongók? Milyen hatékony megküzdési stratégiák léteznek? Hogyan tudjuk megőrizni tartósan a mentális egészségünket, elkerülni az érzelmi bizonytalanságot?

[TOVÁBB / HU](#)



Klímazorongás és klímagyász

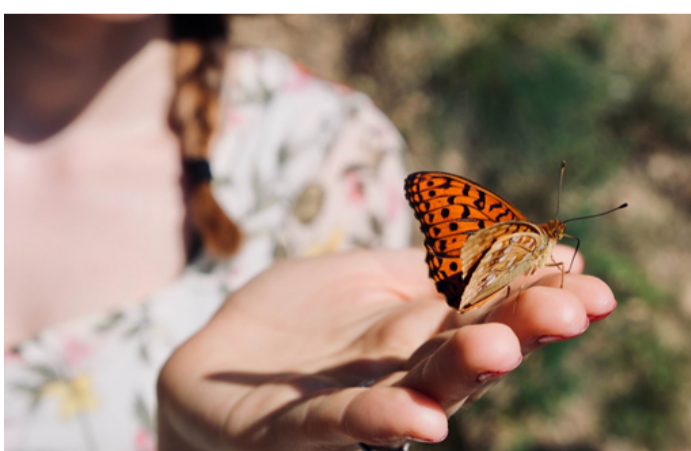
A klímazorongás és a klímagyász szinte mindig kéz a kézben jár, sőt, az esetek nagy részében a fel nem ismert, és nem kezelt előgyász folyamat jelenik meg a jövőtől való szorongás formájában. Tapasztalatok szerint a gyászmunka „mellékhatásaként” tartósan és jelentősen csökkenni a klímazorongáshoz kapcsolódó érzések is. Hogyan ismerhetjük fel a klímagyászt? Mire van szüksége egy gyászolónak? És mi az, ami segíthet?

[TOVÁBB / HU](#)

Egy anya és a klímazorongás

Szeretnénk azt hinni, hogy a gyerekek nem sejtik, nem tudják. Ha valaki még mindig így gondolja, annak mélyen bele kellene nézni egy gyerek szemébe. Egy világban, ahol pöffeszkedve hivatkozik mindenki a gyermekeink érdekeire, akikért bármint megtennénk, hogy forduljunk előre, akikért mindent megadunk, nem az összeomlásban, de azt állítom, hogy azzal „együtt”, éppen úgy, ahogyan az ember egy krónikus betegséggel él). Nem a trauma elkerülésére, de legalább a fájdalom és az általa keltett bizonytalanság enyhítésére.

[TOVÁBB / HU](#)



A fiatalok és a klímavészhelyzet

Caroline Hickman gyermekpszichoterapeuta húsz éve foglalkozik gyerekekkel, és egyike volt azoknak, akik 2021-ben 10 országban 10.000, 16-25 éves fiatal kezdetek meg arról, hogy mit gondolnak a jövőről, a klímavészhelyzetről. A vele készült interjúban egyaránt megismerhetjük a kutatás körülményeit és annak eredményeit, betekintést nyerve ezáltal a jelenlegi fiatalok bizonytalanság formálta gondolataiba és lelkivilágába.

[TOVÁBB / HU](#)

Együtt élni az összeomlással

Együtt élünk az összeomlással. És ez ijesztő. De ugyanakkor a tudat, hogy tisztában vagyunk ezzel, felszabadító lehet. Valójában léteznek stratégiák az összeomlással való együttélésre (nem az összeomlásra keresztül, nem az összeomlásban, de azt állítom, hogy azzal „együtt”, éppen úgy, ahogyan az ember egy krónikus betegséggel él). Nem a trauma elkerülésére, de legalább a fájdalom és az általa keltett bizonytalanság enyhítésére.

[TOVÁBB / HU](#)



TÁMOGASD A MUNKÁNKAT
Dönts helyesen!

[TÁMOGATÁS](#)

ITT KÖVESS MINKET

IRATKOZZ FEL
Ajánld másoknak is!

[FELIRATKOZÁS](#)