

Psychológia a patopsychológia
dieťaťa, 57, 2023, č. 2, s. 143–150.

BUDOVANIE NÁDEJE PRI RIEŠENÍ KLIMATICKEJ ÚZKOSTI

PATRÍCIA GAJDOŠOCIOVÁ

Inštitút psychológie Filozofickej fakulty Prešovskej univerzity v Prešove

BUILDING HOPE IN ADDRESSING CLIMATE ANXIETY

Abstract: Climate anxiety could be simply described as concern about climate change. It is associated with the perception of climate change, it occurs even in people who have not personally experienced any direct effects of climate change and has a paralyzing effect on action in favor of the climate. There is no diagnosis of climate anxiety yet, but we can spot its specific symptoms. Learning to manage climate anxiety is most effective by building hope, which is an essential part of supporting mental health in times of climate crisis. Joanna Macy's process of building active hope can help you experience and understand emotions, build personal strength, motivate action, and respond responsibly to the pressing challenges of our time, including the climate crisis.

Key words: climate anxiety, hope

Klimatická zmena mení svet a s ním aj spoločenský poriadok a životný štýl ľudí. K. Searle a K. Gow (2010) vo svojom výskume zistili, že ľudia si klimatickú zmenu spájajú s negatívnymi emóciami, v dôsledku čoho očakávajú horšiu budúcnosť a narušenie doterajšieho spôsobu života. Klimatická zmena podľa respondentov a respondentiek v budúcnosti povedie k vážnym sociálnym problémom, ako je masová migrácia, zvýšenie cien potravín, vojna o prírodné zdroje, ale aj k extrémnejším a katastrofickejším prírodným javom. Klimatickú krízu už nemôžeme ignorovať. Budeme sa s ňou musieť naučiť žiť. Psychológia zohráva dôležitú úlohu pri snahe porozumieť a reagovať na problém klimatickej zmeny, ale aj pri snahe prispôsobiť sa tejto novej rastúcej hrozbe (Clayton, 2019). Štúdie potvrdzujú, že najčastejšou emóciou, ktorú

klimatická kríza vyvoláva, je strach (Strife, 2012; Taber a Taylor, 2009). Často pritom ide o obavy, ktoré sa miešajú s pocitmi viny a/alebo beznádeje (Ojala, 2007). Dôvodom, prečo klimatická zmena vyvoláva takú úzkosť, je aj to, že sa dotýka zdrojov, ktoré sú považované za korene existenciálnej úzkosti. Základ existenciálnej úzkosti – strach zo smrti – ohrozuje hodnotový systém každého jednotlivca, pričom sa nejedná len o strach z fyzickej smrti, ale aj o strach zo zániku hodnôt spoločnosti a strach z toho, že život prestane dávať zmysel. Klimatická zmena hlboko zasahuje tieto hodnoty. Je hrozbou pre budúce prežitie ľudstva, súvisí s morálnymi otázkami o tom, či je správne žiť spôsobom akým žijeme, a vyvoláva otázky, či vzhľadom na závažnosť a zložitnosť tohto problému má vôbec nejaký zmysel byť aktívnym občanom (Ojala, 2015).

Klimatická kríza spôsobuje ľuďom pocity neistoty, nepredvídateľnosti a nekontrolovateľnosti, aké sa vyskytujú aj pri klasickej úzkosti (Pihkala, 2020). Ľudia cítia hrozbu, ktorú sprevádza neistota, pretože nikto nedokáže predpovedať vplyv klimatickej zmeny na konkrétne miesto, ani vypočítať presný čas výskytu prírodných katastrof (Clayton, 2020). Nekontrolovateľnosť je spojená s pocitom bezmocnosti, zníženým pocitom efektívnosti a zníženým pocitom kontroly (Grupe a Nitschke, 2013). Dochádza aj k strate ontologickej bezpečnosti (Norgaard, 2006), teda k pocitu, že vedomosti človeka o prírode a systémy porozumenia prírodným javom, na ktoré sa spolíhal, už nie sú pravdivé (Stoknes, 2015). Neistota a nepredvídateľnosť sa týka najmä prírodných katastrof, ale môže ísť aj o politické opatrenia v súvislosti s klimatickou zmenou, či sociálne vzťahy (Cossman, 2013). Ľudia často nevedia, aké sociálne normy by mali dodržiavať alebo ako sa správať vo vzťahu k životnému prostrediu (Sapiains et al., 2015). Napríklad pre mnohých ľudí bolo kedysi spoločensky akceptovateľné využívať leteckú dopravu, no dnes sa v tejto súvislosti už stretávame s leteckou hanbou. Letecká hanba sa zakladá na tom, že lietanie je v časoch klimatickej krízy považované za odsúdeniahodný čin. Ľudia ju prežívajú ako pocity viny za vplyv, aký má využívanie leteckej prepravy na životné prostredie (Mkono, 2020).

Cieľom tejto prehľadovej štúdie je predstavenie konceptu klimatickej úzkosti a jedného z možných spôsobov práce s ňou – metódy na budovanie aktívnej nádeje, nazvanej *Práca, ktorá spája*. Klimatickej úzkosti sa pomaly začína venovať pozornosť aj na Slovensku, ale stále evidujeme minimálne množstvo výskumov zameraných na túto tému. Budovanie aktívnej nádeje sa používa v psychologickej praxi vo svete (Hathaway, 2016) aj napriek tomu, že neexistujú výskumy, ktoré by overili účinnosť tejto metódy, či priniesli na jej používanie kritický pohľad. Táto metóda má podľa jej autorky širokú využiteľnosť, dá sa použiť v rámci skupinovej aj individuálnej práce s rôznymi vekovými skupinami (Macy et al., 2012). Preto začína byť využívaná aj na Slovensku, obzvlášť v rámci práce s mládežou v školách. Napriek tomu sa tejto metóde ani na Slovensku, ani vo svete nevenuje žiadna výskumná pozornosť. Zamerať sa vo výskumoch na preskúmanie tejto metódy by preto bolo pre psychologickú prax veľmi prínosné.

Klimatická úzkosť

Klimatickú úzkosť definoval G. Albrecht (2020) ako nešpecifickú starosť o náš vzťah k životnému prostrediu. Klimatická úzkosť podľa neho súvisí so stále viac sa meniacim a neistým prostredím, v ktorom ľudia žijú (Albrecht, 2011). P. Pihkala (2020) opisuje klimatickú úzkosť ako obavy z klimatickej zmeny a dodáva, že s klimatickou úzkosťou sú spojené nepríjemné zmeny v spoločenskom poriadku vecí. S. Claytonová a B. T. Karazsia (2020) tvrdia, že klimatická úzkosť predstavuje silnú formu úzkosti, ktorú treba odlíšiť od menej intenzívnych obáv. Je spojená s vnímaním klimatickej zmeny a vyskytuje sa aj u ľudí, ktorí osobne nezažili žiadne priame dosahy klimatickej zmeny. Príčinou emočnej reakcie na klimatickú zmenu nemusí byť len priame zmyslové vnímanie klimatickej zmeny; stačí, že človek si je vedomý hrozby, ktorú klimatická zmena predstavuje (Clayton, 2020). Podľa S. Bodnara (2008) môže klimatickú úzkosť vyvolať aj prísun poznatkov o klimatickej zmene. To, prečo zažívame negatívne emočné a duševné stavy v dôsledku klimatickej zmeny, môžeme vysvetliť pomocou hypotézy o biofilii (Wilson, podľa Usherovej et al., 2019). Táto hypotéza predpokladá, že ľudia majú vrodene spojenie s prírodou a toto spojenie im prináša množstvo výhod a pozitívnych stavov v psychickom prežívaní. Nepriaznivé vplyvy klimatickej zmeny na životné prostredie toto spojenie narúšajú, čo vedie k pocitom straty v dôsledku zmien na osobne významných miestach (napríklad v domovoch, v spoločenstve, v prírodných biotopoch a vzácnych ekosystémoch).

Klimatická úzkosť sa vyznačuje radom príznakov, ktoré sú prežívané buď v miernej alebo závažnej forme. Medzi tieto príznaky patria: poruchy spánku, nespavosť, zmeny nálad, smútok, nepokoj, občasné poruchy fungovania, napríklad dočasná paralýza pri robení morálnych rozhodnutí (Pihkala, 2020), miernejšie symptomatické správanie, napríklad jednostranná zaujatosť či mierna disociácia, keď človek pociťuje napríklad zvýšenú potrebu recyklovať a v dôsledku svojho správania očakáva okamžité zlepšenie klimatickej krízy (Albrecht, 2011), obsedantné myslenie a kompulzívne správanie, depresívne stavy, úzkostné poruchy, užívanie návykových látok, sebapoškodzovanie (Berry et al., 2018). Strach a úzkosť sú racionálnou reakciou na dôležité hodnoty, ktoré sú ohrozené klimatickou zmenou (Ojala, 2013). Pôsobia však paralyzujúco. Kvôli obavám a úzkostiam nie sú ľudia schopní rozlíšiť štrukturálne základy sociálnych problémov, a preto sú ľahšie ovplyvnitelní, aby prevzali individuálnu zodpovednosť spôsobom, ktorý nepovedie k skutočnej zmene (Isin, 2010).

Nádej

Maria Ojala a Hans Bengtsson (2018) zistili, že najúčinnnejšie je naučiť sa zvládať klimatickú úzkosť aktiváciou pozitívnych emócií ako je nádej a dôvera v iných, ktoré

môžu ľuďom dodať silu konfrontovať sa s daným problémom a niečo s ním urobiť. Iba odstraňovanie negatívnych emócií, bez budovania nádeje, sa nepreukázalo ako účinné na zvládanie klimatickej úzkosti. Vo vzťahu ku klimatickej zmene sa odporúča pozitívne prehodnotenie alebo kognitívna reštrukturalizácia, čiže naučiť sa vidieť pozitívnejšie aspekty klimatickej krízy, vnímať ju ako pozitívnu zmenu spoločnosti a návykov ľudí, či budovanie zdravšieho životného prostredia. Týmto spôsobom sa potom aktivuje aj nádej (Ojala, 2012).

V psychológii je nádej často vnímaná ako kognitívno-emocionálny koncept, v ktorom sú pozitívne pohľady na budúcnosť alebo vízie lepšej budúcnosti vnímané ako prítomné a na dosah (Snyder et al., 2001). Nádej je nevyhnutnou súčasťou podpory duševného zdravia v čase klimatickej krízy. Tvoria ju myšlienky zamerané na budúcnosť, pozitívne očakávania a s nimi súvisiace pozitívne pocity z budúcnosti. Nádej a úzkosť nie sú vzájomnými protikladmi. Obe tieto emócie sú spojené s neistotou: dúfať v niečo znamená sa aj obávať, že sa to nesplní. Tvrdenia, že nič nie je isté, že svet sa neustále mení a budúcnosť je neistá, nie sú len zárodkom úzkosti, ale aj zárodkom nádeje (Ojala, 2016).

Pre získanie pocitu nádeje sa vyžaduje narušenie presvedčenia, že žijeme v spoločnosti, ktorú nemožno zmeniť. Bez pocitu nedostatku nemôže existovať nádej. Nádej začína uvedomením si, že niečo chýba, čo vedie k túžbe a následne k nádeji. Nádej nie je šťastie alebo optimizmus, nádej je to, čo nám dáva silu tvárou v tvár ťažkostiam (Snyder et al., 2001). Pretrvávajúca prítomnosť existenciálnej úzkosti si vyžaduje vypracovať stratégiu, ako ju prijať, vydržať ju a vzdorovať jej, teda inými slovami naučiť sa pociťovať nádej. Nádej je ontologická nevyhnutnosť. Aby sa však stala niečím viac než terapeutickou praxou alebo prázdnu útechou, je potrebné vytvárať mentálne obrazy toho, čo je možné, a zároveň sa realisticky pozrieť na hranice súčasnej spoločnosti (Ojala, 2016). Nádej vyžaduje aj nájdenie konkrétnych a realistických ciest k preferovanej budúcnosti, aby motivovala konštruktívne konanie (Snyder et al., 2001).

Práca, ktorá spája

Joanna Macy (2014) poukazuje na to, že až do konca dvadsiateho storočia žila každá generácia s istotou, že prídu ďalšie generácie, ktoré budú nasledovať po nej. Vzhľadom na závažnosť klimatickej krízy už dnes táto istota pre mladých ľudí neexistuje. To pre nich môže predstavovať kolektívnu dezorientujúcu dilemu, ktorú J. Macy a C. Johnstone (2012) opisujú ako kľúčovú psychologickú realitu našej doby. V reakcii na túto dilemu vyvinuli transformačný proces učenia nazývaný *Práca, ktorá spája*. Snaží sa posunúť účastníkov a účastníčky programu z emocionálnej obrany alebo paralýzy do postoja, ktorý sa vyznačuje realistickou, aktívnou nádejou, ktorá slúži na motiváciu akcie. Možno ju chápať ako proces učenia, ktorý – namiesto jednoduchého

úsilia o integráciu nových vedomostí alebo zručností do súčasnej perspektívy – sa snaží čerpať poznatky zo skúseností, aby stimuloval posun v perspektíve a posilnil ochotu konať. Vychádzajúc z poznatkov hlbínnej ekológie, teórie systémov, ekopsychológie, budhizmu a politického aktivizmu toto učenie predpokladá, že pre posilnenie transformačného konania je nevyhnutná práca s našou emocionálnou reakciou na naliehavé problémy. Zatiaľ čo zablokované alebo potlačené emócie bránia našej schopnosti konať, prežívanie emócií a opätovné zameranie sa na emócie môže slúžiť ako zdroj energie na dosiahnutie zmeny (Macy, 2014).

Prostredníctvom štvorstupňového procesu využívajúceho relaxácie, interaktívne cvičenia a koncepčné náhľady pomáha program účastníkom a účastníckam zažiť, uznať a pochopiť ich emocionálnu reakciu na súčasný stav sveta. Zapája predstavivosť, aby sa rozšíril zmysel pre spojenie a súcit s inými ľuďmi z našej prítomnosti, minulosti aj budúcnosti. Základom tohto učenia je posun v perspektíve – fáza, ktorú J. Macy (2014) nazýva „vidieť novými očami“ a ktorá buduje pocit osobnej sily a umožňuje efektívnejšie reagovať na naliehavé výzvy našej doby.

Kognitívne informácie o krízach nepostačujú na to, aby umožnili efektívne konať na ich zvládnutie. Preto si potrebujeme priznať svoje pocity bolesti, strachu a našu vzájomnú spolupatričnosť so živými organizmami (Macy a Brown, 2014). Transformačné učenie podnecuje zažívanie tejto spolupatričnosti, súcitu a tým pádom motivuje k proenvironmentálnemu správaniu. Pomocou cvičení zameraných na písanie listu, ktorý obsahuje odkaz od budúcich generácií, umožňuje získať povzbudenie a podporu do tohto konania (Macy et al., 2012).

Prácu, ktorá spája možno použiť na kurzoch, workshopoch, či počas skupinových a individuálnych sedení v trvaní od niekoľkých hodín až po niekoľko týždňov. Proces učenia sa začína vďačnosťou, ktorá umožňuje precítiť a oceniť krásu a dobro vo svete a vnímať pocit spolupatričnosti so živými organizmami. Potom sa proces posunie k fáze uctenia si našej bolesti za svet, ktorý umožňuje zažiť pocity ako strach, smútok, hnev a zúfalstvo v podpornom prostredí a preskúmať ich zdroje (Macy et al., 2014). Zdieľanie týchto pocitov zároveň buduje pocit vzájomnej podpory a súcitu. Proces pokračuje k videniu novými očami, kde poznatky z teórie systémov pomáhajú chápať moc nie ako schopnosť presadiť autoritu, ale skôr ako silu vyplývajúcu z pocitu spolupatričnosti. Cvičenia, ktoré umožňujú emocionálne sa spojiť s budúcimi generáciami, podporujú zmysel pre zodpovednosť. Nakoniec si účastníci a účastníčky precvičujú plánovanie a realizovanie konkrétnych činov pre spravodlivejší a udržateľnejší svet (Macy et al., 2012).

Zhrnutie

Cieľom tejto prehľadovej štúdie bolo predstaviť koncept klimatickej úzkosti a programu *Práca, ktorá spája* – metódy na budovanie aktívnej nádeje ako jedného z možných spôsobov práce s klimatickou úzkosťou. Klimatickú úzkosť by bolo možné jednoducho opísať ako obavy z klimatickej zmeny. Je spojená s vnímaním klimatickej zmeny a naším vzťahom k životnému prostrediu. Alarmujúce je, že sa vyskytuje aj u ľudí, ktorí osobne nezažili žiadne priame dosahy klimatickej zmeny a v konaní v prospech klímy pôsobí paralyzujúco. Diagnóza klimatickej úzkosti zatiaľ neexistuje, ale vieme odpozorovať jej špecifické príznaky, ktoré delíme na závažnú a miernu formu. Nádej je nevyhnutnou súčasťou podpory duševného zdravia v čase klimatickej krízy. *Práca, ktorá spája* od Joanny Macy je transformačný štvorstupňový proces učenia, ktorý obnovuje zmysel pre aktívnu nádej, ktorá slúži na motiváciu akcie. Pomáha uznať, pochopiť a zažiť emócie, získať súcit a posilnenie ku kolektívnej akcii. Je vhodný pre ľudí, ktorých trápi klimatická úzkosť a ktorých je potrebné motivovať ku konaniu v prospech klímy. Budovanie aktívnej nádeje sa používa v psychologickej praxi vo svete aj na Slovensku napriek tomu, že neexistujú výskumy, ktoré by overili účinnosť tejto metódy. Pre psychologickú prax by bolo veľmi prínosné zamerať sa na výskumné overenie tejto metódy.

LITERATÚRA

- ALBRECHT, G. 2011. Chronic environmental change: Emerging 'Psychoterratic' Syndromes. In: WEISSBECKER, I. (Ed.): *Climate Change and Human Well-Being*. International and Cultural Psychology. New York: Springer, p. 43-56. DOI: 10.1007/978-1-4419-9742-5_3
- ALBRECHT, G. 2020. Psychoterratica [online]. Glennalbrecht [cit. 10.12.2023]. Dostupné na: <https://glennalbrecht.wordpress.com>
- AMSLER, S. 2011. From 'therapeutic' to political education: The centrality of affective sensibility in critical pedagogy. *Critical Studies in Education*, vol. 52 no.1, p. 47-63. DOI: 10.1080/17508487.2011.536512
- BERRY, H. L. – W AITE, T. D. – DEAR, K. B. G. – CAPON, A. G. – MURRAY, V. 2018. The case for systems thinking about climate change and mental health. *Nature Climate Change*, vol. 8, no. 4, p. 282-290. DOI: 10.1038/s41558-018-0102-4
- BODNAR, S. 2008. Wasted and bombed: Clinical enactments of a changing relationship to the Earth. *Psychoanalytic Dialogues*, vol. 18, no. 4, p. 484-512. DOI: 10.1080/10481880802198319
- CLAYTON, S. 2019. Psychology and climate change. *Psychologist Papers*, vol. 40, no. 3, p. 167-173. DOI: 10.23923/pap.psciol2019.2902
- CLAYTON, S. 2020. Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, vol. 74, art. 102263. DOI: 10.1016/j.janxdis.2020.102263
- CLAYTON, S. – KARAZSIA, B. T. 2020. Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 69, art. 101434. DOI: 10.1016/j.jenvp.2020.101434

- COSSMAN, B. 2013. Anxiety governance. *Law and Social Inquiry*, vol. 38, no. 4, p. 892-919. DOI: 10.1111/lsi.12027
- FREDLUND, A. P. 2005. *Philosophical Aspects on Emotions*. Stockholm: Thales.
- GRUPE, D. W. – NITSCHKE, J. B. 2013. Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 14, no. 7, p. 488-501. DOI: 10.1038/nrn3524
- HATHAWAY, M. D. 2016. Activating hope in the midst of crisis. *Journal of Transformative Education*, vol. 15, no. 4, p. 296-314. DOI: 10.1177/1541344616680350
- ISIN, E. F. 2010. The neurotic citizen. *Citizenship Studies*, vol. 8, no. 3, p. 217-235. DOI: 10.1080/1362102042000256970
- MACY, J. 2007. *World as Lover, World as Self: Courage for Global Justice and Ecological Renewal*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- MACY, J. 2014. Joanna Macy and her work [online]. Joannamacy [cit. 13.11.2023]. Dostupné na: <http://www.joannamacy.net/>
- MACY, J. – BROWN, M. Y. 2014. *Coming back to life: The updated guide to the Work that Reconnects*. Gabriola Island, Canada: New Society.
- MACY, J. – JOHNSTONE, C. 2012. *Active hope: How to face the mess we're in without going crazy*. Novato, CA: New World Library.
- MKONO, M. 2020. Eco-anxiety and the flight shaming movement: Implications for tourism. *Journal of Tourism Futures*, vol. 6, no. 3, p. 223-226. DOI: 10.1108/JTF-10-2019-0093
- NORGAARD, K. M. 2006. 'People want to protect themselves a little bit': Emotions, denial, and social movement nonparticipation. *Sociological Inquiry*, vol. 76, no. 3, p. 372-396. DOI: 10.1111/j.1475-682X.2006.00160.x
- OJALA, M. 2007. Confronting macrosocial worries: Worry about environmental problems and proactive coping among a group of young volunteers. *Futures*, vol. 39, no. 6, p. 729-745. DOI: 10.1016/j.futures.2006.11.007
- OJALA, M. 2012. How do children cope with global climate change? Coping strategies, engagement, and well-being. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 32, no. 3, p. 225-233. DOI: 10.1016/j.jenvp.2012.02.004
- OJALA, M. 2013. Emotional awareness: On the importance of including emotional aspects in education for sustainable development (ESD). *Journal of Education for Sustainable Development*, vol. 7, no. 2, p. 162-182. DOI: 10.1177/0973408214526488
- OJALA, M. 2015. Hope in the face of climate change: Associations with environmental engagement and student perceptions of teachers' emotion communication style and future orientation. *Journal of Environmental Education*, vol. 46, no. 3, p. 133-148. DOI: 10.1080/00958964.2015.1021662
- OJALA, M. 2016. Facing anxiety in climate change education: From therapeutic practice to hopeful transgressive learning. *Canadian Journal of Environmental Education*, vol. 21, no. 7, p. 41-56.
- OJALA, M. – BENGTSSON, H. 2018. Young people's coping strategies concerning climate change: Relations to perceived communication with parents and friends and pro-environmental behavior. *Environment and Behavior*, vol. 51, no. 8, p. 907-935. DOI: 10.1177/0013916518763894
- PIHKALA, P. 2020. Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, vol. 12, no. 19, art. 7836. DOI: 10.3390/su12197836
- SAPIAINS, R. – BEETON, R. J. S. – WALKER, I. A. 2015. The dissociative experience: Mediating the tension between people's awareness of environmental problems and their inadequate behavioral responses. *Ecopsychology*, vol. 7, no. 1, p. 38-47. DOI: 10.1089/eco.2014.0048
- SEARLE, K. – GOW, K. 2010. Do concerns about climate change lead to distress? *International Journal of Climate Change Strategies and Management*, vol. 2, no. 4, p. 362-379. DOI: 10.1108/17568691011089891

- SNYDER, C. R. – RAND, K. L. – SIGMON, D. R. 2001. Hope theory: A member of the positive psychology family. In: SNYDER, C. R. – LOPEZ, S. J. (Eds.): Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press, p. 257-276. ISBN: 978-0195135336.
- STOKNES, P. E. 2015. What we think about when we try not to think about global warming: Toward a new psychology of climate action. White River Junction, VT: Chelsea Green Publishing. ISBN: 978-1-60358-583-5.
- STRIFE, J. S. 2012. Children's environmental concerns: Expressing ecophobia. Journal of Environmental Education, vol. 43, no. 1, p. 37-54. DOI: 10.1080/00958964.2011.602131
- TABER, F. – TAYLOR, N. 2009. Climate of concern: A search for effective strategies for teaching children about global warming. International Journal of Environmental and Science Education, vol. 4, no. 2 p. 97-116.
- USHER, K. – DURKIN, J. – BHULLAR, N. 2019. Eco-anxiety: How thinking about climate change-related environmental decline is affecting our mental health. International Journal of Mental Health Nursing, vol. 28, no. 6, p. 1233-1234. DOI: 10.1111/inm.12673

Abstrakt: Klimatickú úzkosť by bolo možné jednoducho opísať ako obavy z klimatickej zmeny. Je spojená s vnímaním klimatickej zmeny, vyskytuje sa aj u ľudí, ktorí osobne nezažili žiadne priame dosahy klimatickej zmeny a pôsobí paralyzujúco v konaní v prospech klímy. Diagnóza klimatickej úzkosti zatiaľ neexistuje, ale vieme odpozorovať jej špecifické príznaky. Naučiť sa zvládať klimatickú úzkosť budovaním nádeje, nie podnecovaním strachu, je nevyhnutnou súčasťou podpory duševného zdravia v čase klimatickej krízy. Proces budovania aktívnej nádeje, ktorý vyvinula Joanna Macy, dokáže pomôcť zažiť a pochopiť emócie, budovať osobnú silu, motivovať akciu a zodpovedne reagovať na naliehavé výzvy našej doby, vrátane klimatickej krízy.

Kľúčové slová: klimatická úzkosť, nádej

Mgr. Patrícia Gajdošociová je externou doktorandkou na Filozofickej fakulte Prešovskej univerzity v Prešove. Vo svojom výskume sa venuje psychologickým aspektom klimatickej krízy. Je spoluzakladateľkou iniciatívy @psychozaklimu, spolupracuje s environmentálnymi organizáciami a pracuje ako školská psychologička na Strednej zdravotníckej škole v Michalovciach.