

Zmiany klimatyczne i ich wpływ na nasze życie i zdrowie psychiczne

Podobnie jak wiele osób na świecie, każdy z nas może być zaniepokojony zmianami klimatycznymi. Zarówno my sami, jak i nasi bliscy, być może mieszkamy w okolicach, w których występują ekstremalne zjawiska pogodowe. Osoby zainteresowane mogą być częścią społeczności rolniczej tracącej plony, mieszkańcami miasta nad oceanem z kurczącą się linią brzegową lub obszaru miejskiego oddychającego zanieczyszczonym powietrzem. Albo po prostu martwią się tym, co przyniesie przyszłość.

Prawda jest taka, że zmiany klimatyczne powodują wzrost temperatur na świecie, co prowadzi do wzrostu poziomu mórz, gwałtowniejszych zjawisk atmosferycznych i klęsk żywiołowych. Fale upałów, susze, powodzie, burze, huragany i pożary lasów zdarzają się coraz częściej.

Wszystko to dzieje się w dużej mierze z powodu działań ludzi, które przyczyniają się do zanieczyszczenia powietrza, takich jak spalanie węgla, ropy naftowej i gazu w celu uzyskania energii oraz wycinanie lasów. Powoduje to efekt cieplarniany, polegający na zatrzymywaniu zbyt dużej ilości ciepła w atmosferze ziemskiej i powodujący globalne ocieplenie. Eksperci i obrońcy globalnego klimatu biją na alarm, wzywając narody, korporacje, organizacje i zwykłych ludzi do współpracy w celu spowolnienia tych zmian.

Trzeba przyznać, że jest to przytłaczające, nawet pomijając statystyki szczegółowo opisujące skutki, jakie niesie to dla jednostek, społeczności i planety. Skutki globalnej zmiany klimatu mogą być bardzo trudne do zaakceptowania.

Doświadczając zmian na własnej skórze lub dowiadując się o nich z mediów społecznościowych i wiadomości, wiele osób odczuwa całą gamę trudnych emocji. Często należą do nich strach, niepewność, bezradność, lęk, złość, a nawet uczucie przytłoczenia i pogrążenia w smutku. Są też tacy, którzy czują się wyczerpani emocjonalnie i nie wiedzą, co robić. Inni żyją w stanie zaprzeczenia. Ale nie zapominajmy, że są też tacy, którzy czują się odpowiednio zdołani, by uczynić wszystko, co w ich mocy, by dokonać zmian na lepsze.

Niezależnie od tego, na jakim etapie spektrum emocjonalnego się znajdujemy, ważne jest, aby pozwolić sobie na odczuwanie swoich uczuć. Ważne jest również podjęcie odpowiednich kroków w celu stawienia im czoła, aby móc podążać dalej. Jakkolwiek nie ma magicznej różdżki, która mogłaby usunąć te uczucia lub zmienić bieg wydarzeń, oto 3 kroki, które można podjąć, aby pomóc sobie przetrwać ten stan.



Strategie zaradcze stosowane na bieżąco mogą często pomóc w opanowaniu trudnych myśli i uczuć.

Oto kilka sposobów na uspokojenie nerwów: Ćwiczenia głębokiego oddychania, ruchy ciała, skupienie zmysłów na postrzeganiu, wachaniu, odczuwaniu smaku, dotykaniu lub słuchaniu dźwięków, albo rozmowa z zaufaną osobą.

Zmiana sposobu myślenia może również pomóc w zachowaniu równowagi i odpowiedniej perspektywy. Na przykład, w przypadku, gdy spodziewamy się najgorszego i skupiamy się na negatywnych aspektach, warto zadawać sobie pytania, aby uspokoić myśli i zyskać perspektywę:

- Bezużyteczna myśl: „Nikogo nie obchodzi, co się dzieje, a ja nie jestem w stanie nic zrobić”.
- Przeformułowana myśl: „Na całym świecie są eksperci ds. klimatu, obrońcy klimatu i ludzie tacy jak ja, którym zależy i którzy starają się coś zmienić. Jednym ze sposobów, w jaki przyczyniam się do zmian, jest niekupowanie nowych ubrań, chyba że naprawę są mi potrzebne. Każdy, nawet najmniejszy wysiłek, składa się na większą całość”.



Praktykowanie samoopieki pomaga w pielęgnacji ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia.

Spożywanie pożywnych posiłków, aktywność fizyczna i odpowiednia ilość snu wpływają na dobre samopoczucie i redukują stres. Podobnie działa praktykowanie jogi, rozwagi, medytacji, podejmowanie ulubionych zajęć i spędzanie czasu na łonie natury.

Nawiązywanie kontaktów towarzyskich i przyjemne spędzanie czasu z innymi, to kolejne ważne sposoby na zapewnienie sobie wsparcia. Takie postępowanie daje powody do dobrego samopoczucia i śmiechu, a także zapewnia stały system wsparcia, gdy potrzebujemy rozmowy lub innego rodzaju pomocy. Poczucie otoczenia opieką oraz dbanie o innych pomaga również czuć nadzieję, cel i poczucie własnej wartości, a wszystko to może ułatwić przetrwanie trudnych chwil i zwiększyć ogólną satysfakcję z życia.

Gdy odczuwamy intensywne emocje, pomocne może być również ukierunkowanie ich na działania, które pomogą nam dokonać znaczącej zmiany, nawet jeśli będzie ona niewielka. Może to oznaczać dołączenie do organizacji aktywistów klimatycznych, wypowiadanie się na rzecz polityki ochrony środowiska lub udział w innych znaczących inicjatywach.

Dbanie o siebie oznacza również przeznaczenie czasu i przestrzeni dla siebie, aby oderwać się od tego, co zaprzęta nasze myśli i ciężarem spoczywa na sercu. Najlepiej zrelaksować się i odpocząć, np. słuchając ulubionej muzyki lub oglądając ulubiony serial, uprawiając sport zespołowy lub grając z przyjaciółmi albo po prostu zamykając oczy i siedząc przez chwilę w bezruchu.



Dokształcanie i odpowiednie przygotowanie pozwala uzyskać kontrolę nad sytuacją

Kiedy przytłaczają nas silne emocje, pomocne może okazać się skupienie się na tym, co jesteśmy w stanie kontrolować, i odpuścić tego, na co nie mamy wpływu. Poświęcenie czasu na poznanie swojego otoczenia i tego, co się w nim dzieje, może pomóc w zrozumieniu, co jest możliwe i jak się przygotować. Na przykład, mieszkając na obszarze bezpośrednio dotkniętym zmianami klimatycznymi, koniecznie należy być przygotowanym na sytuacje kryzysowe. Obejmuje to wiedzę na temat tego, kto w najbliższej społeczności może potrzebować dodatkowego wsparcia podczas ekstremalnych zjawisk pogodowych, na przykład osoby starsze i dzieci. Należy przygotować plan postępowania na wypadek nagłego zagrożenia pogodowego. Dokąd się udać? Komu potrzebna będzie nasza pomoc?

Ponadto, osoby, które cierpią na jakieś dolegliwości lub ich bliscy, powinni zdawać sobie sprawę z tego, jak zmiany klimatyczne mogą na te dolegliwości wpłynąć. Na przykład niektóre leki psychiatryczne mogą ograniczać zdolność organizmu do regulowania temperatury. Ponadto, osoby polegające na usługach społecznych lub infrastrukturze mogą zostać pozbawione wsparcia podczas ekstremalnych zjawisk pogodowych.

Warto zastanowić się, jakie zasoby mogą być potrzebne i przygotować je z wyprzedzeniem. Należy zaopatrzyć się w żywność w puszkach, pudełkach lub butelkach, a także w wodę i niezbędne leki. Warto spakować do torby podróży ubrania na zmianę, podstawowe przybory toaletowe, radio na baterie, naładowany telefon komórkowy i ładowarkę słoneczną.

Należy również poświęcić trochę czasu, aby dowiedzieć się, co można zrobić, aby ograniczyć globalne ocieplenie. W skali globalnej największy wpływ na ocieplenie mają: wytwarzanie energii, produkcja dóbr materialnych, wycinanie lasów, korzystanie z transportu, produkcja żywności, zasilanie budynków i nadmierna konsumpcja. Oznacza to, że na poziomie indywidualnym każda osoba może przyczynić się do zmiany sytuacji, podejmując na przykład następujące działania:

- Korzystanie z transportu publicznego, chodzenie pieszo lub jazda na rowerze
- Konsumowanie mniejszej ilości żywności, wody, produktów i energii — a także wybieranie przedmiotów wykonanych z materiałów odnawialnych i pochodzących z recyklingu, gdy tylko jest to możliwe.
- Sadzenie drzew i rodzimych gatunków roślin
- Ograniczanie odpadów — w miarę możliwości odzyskiwanie surowców, kompostowanie i ponowne wykorzystanie materiałów i przedmiotów
- Oszczędność wody i energii, np. mniejsze zużycie ogrzewania czy chłodzenia, stosowanie energooszczędnych urządzeń i narzędzi oraz korzystanie, gdzie tylko to możliwe, z czystej energii, np. energii słonecznej i wiatrowej
- Przekazywanie innym wiedzy zdobytej na temat zmian klimatycznych i tego, co mogą zrobić w tym zakresie.
- Angażowanie się w lokalną politykę i strategię wspierające rozwiązania dotyczące zmiany klimatu



Uzyskanie wsparcia

Nierzadko osoby, które przeżyły klęskę żywiołową, doświadczają depresji, lęku, zespołu stresu pourazowego lub innych zaburzeń zdrowia psychicznego. Ponadto coraz większa liczba osób w różnym wieku odczuwa niepokój związany ze zmianą klimatu, często określany mianem „eko-lęku”.

Chociaż u każdego problemy ze zdrowiem psychicznym mogą objawiać się w inny sposób, do typowych objawów należą:

- Nadmierne zamartwianie się lub lęk
- Ciągłe uczucie smutku, beznadziei lub pustki
- Skrajne zmiany nastroju, drażliwość lub złość;
- Zmiany nawyków dotyczących jedzenia, snu lub poziomu energii;
- Zwiększone spożycie alkoholu lub innych substancji
- Ciągłe bóle i dolegliwości fizyczne;
- Trudności w wykonywaniu codziennych czynności lub opanowaniu stresu



W przypadku silne uczucia utrzymują się przez dłuższy czas i stają się nie do zniesienia lub gdy objawy te wydają się zbyt znajome, należy rozważyć rozmowę z lekarzem.



Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie optumwellbeing.com/criticalsupportcenter można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.

United Nations. [Causes And Effects Of Climate Change](#).

American Psychiatric Association. [Climate Change And Mental Health Connections](#). Maj 2023.

Australian Red Cross. [Coping with climate anxiety](#).

The Commonwealth Fund. [Climate change affect on mental health](#). 29 Marca 2023 r.

German Watch. [Almost 800.000 deaths and 4.2 trillion US dollars in damage caused by extreme weather events in 30 years](#). 12 Lutego 2025 r..

NASA Science. [What Is Climate Change?](#) 21 października 2024 r.

Natural History Museum. [Eco-anxiety: how to cope at a time of climate crisis](#).

NRDC. [It's Time To Talk About Climate Anxiety](#). 25 czerwca 2024 r.

Yale Sustainability. [Yale Experts Explain Climate Anxiety](#). 13 Marca 2023 r.

World Health Organization. [Climate change](#). 12 października 2023 r.



Z programu nie należy korzystać w przypadku nagłych lub pilnych potrzeb. W nagłym przypadku należy zadzwonić na 911 lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Niniejszy program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawie konkretnych potrzeb w zakresie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy skonsultować się z lekarzem. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Niniejszy program i jego składniki mogą nie być dostępne we wszystkich stanach lub dla wszystkich grup o różnej liczebności i mogą podlegać zmianom. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2025 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF17547779 342441-052025 OHC