

Minea Rutar

Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo

PODNEBNA ANKSIOZNOST: MODNA MUHA, DUŠEVNA MOTNJA ALI USTREZEN ODZIV NA DEJANSKO NEVARNOST?

Climate Anxiety: Fad, Mental Health Disorder, or Rational Response to Real Existential Threat?

Izraz podnebna anksioznost se je začel v javnosti pojavljati v zadnjem desetletju, ko so znanstvena spoznanja o podnebnih spremembah postajala vse bolj dostopna in alarmantna. Razlogi za povečanje podnebne anksioznosti v zadnjih letih vključujejo naraščajočo pogostost in intenzivnost ekstremnih vremenskih pojavov, kot so poplave, suše in gozdni požari, pa tudi naraščajoče zavedanje o dolgoročnih posledicah, kot so dvig morske gladine, izguba biotske raznovrstnosti in vplivi na kmetijstvo. Poleg tega so mediji, aktivistična gibanja (na primer Fridays for Future, ki ga je začela Greta Thunberg) in zaskrbljujoča znanstvena poročila prispevali k večji ozaveščenosti in s tem tudi k povečanju občutka tesnobe med ljudmi.

Ker se o psiholoških posledicah podnebnih sprememb več govori ter se jih raziskuje šele nekaj časa, trenutno ne obstaja povsem enotna definicija podnebne anksioznosti z vidika duševnega zdravja. Nekateri pojav razumejo kot pop kulturni trend (tako je pojav označila revija Grist leta 2019, Wray, 2023), drugi kot primeren in normalen odziv na dejansko grožnjo, mnogi psihologi pa ga razumejo kot posebno klinično motnjo, ki zahteva ustrezno zdravljenje (Taylor, 2020).

Ne glede na nekatera nestrinjanja lahko v splošnem podnebno anksioznost razumemo kot anksioznost, povezano s podnebnimi spremembami in pretečo nevarnostjo naravnih katastrof. Lahko jo razumemo tudi kot zaskrbljenost glede podneb-

nih sprememb in njihovih učinkov, pri nekaterih pa se kaže kot kronični strah v zvezi z okoljsko pogubo. Na splošno podnebno anksioznost torej razumemo kot anksioznost oziroma tesnobo, povezano s podnebnimi spremembami in pretečo nevarnostjo naravnih katastrof. **Podnebna anksioznost vključuje tri komponente, in sicer neprijetne čustvene, vedenjske in kognitivne odzive, vezane na skrb glede podnebnih sprememb** (stalna zaskrbljenost, psihološki distress, težave s spanjem), **ki lahko ovirajo vsakdanje funkcioniranje** (na področju šolanja, dela, odnosov in skrbi zase).

Pri razmišljanju o tem, ali je zaskrbljenost v zvezi s podnebnimi spremembami običajen, pričakovan in celo normativen odziv posameznikov ali pa dejansko dosega klinično stopnjo oz. je izražena tako zelo, da zahteva zdravljenje, sta ključna dva kriterija.

Prvi je, v kakšni meri ta zaskrbljenost vpliva na posameznikove kognitivne procese oz. jih moti (ali je zaskrbljenost prisotna do te mere, da povzroča težave s koncentracijo, težave s spanjem, ruminacije) in/ali povzroča čustvene težave (pogosto jokanje, nočne more, znižano razpoloženje).

Drug kriterij je, ali je zaskrbljenost tako izražena, da vpliva na posameznikovo zmožnost vsakodnevnega funkcioniranja oz. opravljanja vsakodневnih obveznosti (ali mu povzroča težave pri delu, šolanju in akademskih obveznostih, odnosih ali skrbi za zdravje). Podnebna anksioznost torej lahko predstavlja povsem

normalen odziv na realno nevarnost, vendar postane problematična, če jo je težko nadzorovati, začne ovirati posameznikovo spanje, delo in splošno funkcioniranje ter vodi do izrazitih občutkov nemoči in obupa.

Tako kot pri drugih duševnih stiskah tudi pri podnebni anksioznosti velja, da zanjo nismo vsi enako dovzetni. Raziskave konsistentno kažejo, **da so negativni učinki podnebnih sprememb na duševno zdravje izrazitejši med mladimi, sploh v mladostništvu ter na prehodu v odraslost** (18–29 let). Razlogov za to je več. Eden od njih je, da mladi več razmišljajo o prihodnosti in širših družbenih problemih ter imajo o njih pogosto več znanja. Poleg tega pa se spretnosti spoprijemanja z negativnimi čustvi pri mladih še razvijajo, zaradi česar so tudi nasploh bolj nagnjeni k razvoju depresivne in anksiozne simptomatike kot otroci in starejši odrasli.

Kako pogosta je podnebna anksioznost v splošni populaciji?

Pojavnost je sicer precej različna med državami ter med starostnimi skupinami, a reprezentativni podatki iz ZDA kažejo, da približno 50 % vprašanih vsaj zmerno skrbi zaradi podnebnih sprememb. Pri tem naj bi vsaka četrta ali peta oseba bila zelo zaskrbljena zaradi podnebnih sprememb, kar negativno vpliva na njihovo vsakdanje življenje (Schwartz idr., 2022). Daleč največ podnebne anksioznosti pa je v državah, ki so posebej pod vplivom

podnebnih sprememb in okoljskih katastrof. V takih, posebej ogroženih področjih, kar 95 % vprašanih poroča, da so zelo zaskrbljeni glede podnebnih sprememb (Gibson idr., 2020).

Kaj lahko posamezniki, ki doživljajo podnebno anksioznost, v zvezi s tem naredijo oz. kako jim lahko pomagamo drugi?

Pristop multiplih potreb v zvezi s podnebno anksioznostjo predpostavlja, da je smiselno naslavljanje tri ravni potreb: individualne, družbene in okoljske (Bingley idr., 2022).

Individualne potrebe se nanašajo na posameznikov motiv oz. željo, da zmanjša subjektivno doživljanje podnebne anksioznosti. Intervencije na tem področju pogosto vključujejo pristope k izboljševanju duševnega zdravja, kot so čuječnost, kognitivno-vedenjske intervencije, tehnike sproščanja in različni načini, s katerimi se posamezniki učijo prepoznati lastna neprijetna čustva in se spoprijemati z njimi (npr. ekspresivno pisanje).

Družbene potrebe se nanašajo na deljene cilje skupin in drugih družbenih struktur, ki jih lahko dosežemo le s sodelovanjem. Intervencije na tem področju pogosto vključujejo pristope k spodbujanju medosebne bližine in skupinske kohezivnosti.

Okoljske potrebe pa se nanašajo na potrebe sistemov v našem fizičnem okolju in omejevanje škode, ki jo povzročamo okolju. Intervencije na tem področju pogosto zajemajo spodbujanje prookoljskih stališč in vedenja.

Glede na te tri različne vrste potreb obstajajo **trije splošni tipi intervencij**:

- **k problemu usmerjene** (npr. aktivizem, prostovoljstvo, prookoljsko vedenje),
- **k čustvom usmerjene** (npr. izražanje lastnih čustev, razvijanje zdravih načinov procesiranja neprijetnih čustev in občutkov) ter
- **k skupnosti usmerjene intervencije** (npr. grajenje občutka skupnosti, spodbujanje povezanosti, nudenje socialne opore).

Nedavna metaanaliza je pokazala, da vsi trije tipi intervencij lahko pozitivno prispevajo k zadovoljevanju vseh treh vrst potreb. Individualne potrebe najbolj naslavlja k čustvom usmerjene intervencije, družbene potrebe k skupnosti usmerjene intervencije ter okoljske potrebe k problemu usmerjene intervencije (Bingley idr., 2022). Z vidika posameznika sta se kot zaščitna dejavnika izkazala predvsem aktivizem ter prookoljsko vedenje, ki oba prispevata k nižji podnebni anksioznosti ter zmanjšata verjetnost, da bo posameznik, ki doživlja podnebno anksioznost, razvil depresivno simptomatiko (Schwartz idr., 2022).

Pri tem je pomembno poudariti, da intervencije, ki skušajo zmanjšati podnebno anksioznost, niso namenjene pretirano pozitivnemu ali nerealističnemu zniževanju tesnobe, ki je upravičena glede na realno grožnjo podnebnih sprememb. Intervencije so namenjene temu, da posameznike opremijo z dovolj konstruktivnimi načini

spoprijemanja z lastnimi negativnimi čustvi, da bi se z izzivi, ki jih v naša življenja vnašajo podnebne spremembe, lažje spoprijemali ter delovali skladno s svojimi vrednotami. Zelo močni občutki tesnobe, tudi če se nanašajo na resnične grožnje, so namreč paralizirajoči in posameznikom ne omogočajo, da bi se soočali s problemi na način, kot si sami želijo.

VIRI IN LITERATURA

Bingley, W. J., Tran, A., Boyd, C. P., Gibson, K., Kallakerinos, E. K., Koval, P., ..., in Greenaway, K. H. (2022). A multiple needs framework for climate change anxiety interventions. *American Psychologist*, 77(7), 812.

Gibson, K. E., Barnett, J., Haslam, N., in Kaplan, I. (2020). The mental health impacts of climate change: Findings from a Pacific Island atoll nation. *Journal of anxiety disorders*, 73, 102237.

Schwartz, S. E., Benoit, L., Clayton, S., Parnes, M. F., Swenson, L., in Lowe, S. R. (2023). Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer. *Current Psychology*, 42(20), 16708-16721.

Taylor, S. (2020). Anxiety disorders, climate change, and the challenges ahead: Introduction to the special issue. *Journal of anxiety disorders*, 76, 102313.

Wray, B. (2023). *Generation Dread: Finding Purpose in an Age of Climate Anxiety*. The Experiment, LLC.

Članek je nastal v okviru projekta »Zeleni kom: komuniciranje podnebne krize za uspešen prehod v zeleno družbo« na podlagi izobraževalnega modula, ki sva ga pripravila skupaj z asist. dr. Nejcem Plohlom, izvedla pa s prof. dr. Bojanom Musilom spomladi 2024 na Filozofski fakulteti Univerze v Mariboru.