2023

WORKBOOK

klimatyczny

LĘK KLIMATYCZNY - WARSZTATY PSYCHOLOGICZNE

JUSTYNA GOLONKA, ALICJA GOŁATA

UNIWERSYTET KAZIMIERZA WIELKIEGO W BYDGOSZCZY

WSTĘP

Zmiany klimatyczne stanowią największe z wyzwań cywilizacyjnych XXI wieku, a ich skutki obejmują nie tylko zjawiska ze świata przyrody – mają też istotny wymiar psychologiczny. Zmiana klimatu ma naturę zagrożenia i jako taka może wywoływać lęk i poczucie bezradności (Budziszewska, 2021). Rosnąca świadomość dotycząca zagrożeń środowiska oraz przeciążenie informacyjne stale przypominają o zbliżającej się katastrofie i mają duży wpływ na nasze funkcjonowanie.

Wobec zmian klimatycznych potrzebne jest zbiorowe wypracowanie opartych na wiedzy rozwiązań, a pierwszym krokiem powinno być stworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy o przeżywanych emocjach (Budziszewska, 2021). W związku z tym, że szacuje się, iż problemy te z roku na rok będą dotyczyły coraz większej liczby osób, pojawił się pomysł inicjatywy wspierającej, mającej przynieść otuchę i motywację do działania.

Podjęłyśmy decyzję o przygotowaniu warsztatów i opracowaniu workbooka klimatycznego, które pomogą rozszerzyć wiedzę oraz kształtować świadomość wpływu zmian klimatycznych na psychikę człowieka. Naszym celem jest upowszechnianie informacji o tym, czym są stres i lęk klimatyczny oraz wiedzy na temat działań profilaktycznych, czyli o tym jak postępować, żeby zapobiegać oddziaływaniu kryzysu klimatycznego na nas samych. Workbook, który Wam prezentujemy, zawiera informacje nie tylko o stresie i lęku wywołanym katastrofą klimatyczną. Zaczynamy od podstaw (czym jest stres?), żeby bowiem zrozumieć, jak oddziałuje na nasz organizm dany rodzaj stresu, musimy nauczyć się diagnozować jego objawy (fizjologiczne i psychologiczne). Dodatkowo, wiedza o tym, jakie style radzenia sobie ze stresem prezentujemy w sytuacjach trudnych, pozwoli nam przyjmować adekwatne strategie i sprawniej radzić sobie ze stresem – zarówno tym klimatycznym, jak również tym związanym z codziennością czy pracą.

Justyna Golonka – psycholożka, trenerka umiejętności społecznych, terapeutka behawioralna, asystentka naukowo-dydaktyczna w Katedrze Psychologii Pracy i Organizacji Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Zainteresowania naukowe dotyczą ekopsychologii, psychologii społecznej oraz psychologii pracy.

Alicja Gołata - asystentka naukowo-dydaktyczna w Katedrze Psychologii Pracy i Organizacji Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Zainteresowania naukowe dotyczące współczesnego świata pracy łączy z praktyką zawodową zdobywaną od 2015 r. w obszarze Human Resources i komunikacji wewnętrznej. Doświadczona w prowadzeniu projektów z zakresu wellbeingu pracowników.

STRES

Czym jest stres?

Stres to reakcja organizmu na wymagania środowiska lub na długotrwałe działanie emocji. To inaczej pewna rozbieżność między wymaganiami a możliwościami jednostki.

Czy stres zawsze jest zły?

NIE! Stres jest nam potrzebny, to reakcja organizmu, która mówi nam, że istnieje jakiś bodziec zewnętrzny, który nam przeszkadza lub odrywa od aktywności. Odczuwanie stresu jest potrzebne jednostce do przetrwania, jednakże stres może wpływać na nasze funkcjonowanie w sposób pozytywny lub negatywny. Istnieją dwie formy stresu:

DYSTRESS (STRES SZKODLIWY)

- wiąże się z dyskomfortem, negatywnymi odczuciami emocjonalnymi,
- utrudnia funkcjonowanie,
- długotrwały może prowadzić do zaburzeń psychofizycznych.

EUSTRESS (STRES DOBRY)

- mobilizuje do wysiłku i przekraczania napotkanych barier,
- motywuje do samorozwoju,
- ułatwia osiągnięcie sukcesu, założonego celu.

Jak odczuwamy stres?

Stres odczuwamy na każdym poziomie funkcjonowania, m.in. fizjologicznym, emocjonalnym, behawioralnym, poznawczym. To, jakie objawy stresu odczuwasz najczęściej lub najsilniej, jest związane z różnicami indywidualnymi. Oznacza to tyle, że mimo iż możemy wymienić objawy, które charakteryzują reakcję stresową, każdy będzie miał swój indywidualny profil reakcji stresowej. Warto zastanowić się, jakie objawy pojawiają się u Ciebie – dzięki temu w przyszłości będziesz potrafił(a) zdiagnozować u siebie rekcję stresową, a to pierwszy krok do efektywnego radzenia sobie ze stresem.

Do czego może doprowadzić długotrwały stres?

Długotrwały stres może doprowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, m.in.: problemów kardiologicznych, wrzodów żołądka, zespołu jelita drażliwego, wypadania włosów, przyrostu masy ciała, bólów głowy, migren. Długotrwały stres wpływa negatywnie na jakość życia poprzez m.in. spadek produktywności, demotywację, irytację, trudności interpersonalne (utrudniona komunikacja z innymi, problemy w relacjach z rodziną i partnerami), choroby psychosomatyczne spowodowane długotrwałym brakiem szczęścia w życiu osobistym.

Czym są style radzenia sobie ze stresem?

Każdy z nas radzi sobie ze stresem na różne sposoby, jednak można wyróżnić kilka podstawowych strategii, którymi kierujemy się podświadomie. Jeżeli osoba znajduje się w sytuacji stresowej – oceni sytuację za stresową, uruchomione zostaną procesy adaptacyjne. Radzenie sobie obejmuje: czynności poznawcze, emocjonalne i behawioralne.
Wyróżniamy trzy główne style radzenia sobie ze stresem:

- styl skoncentrowany na zadaniu,
- styl skoncentrowany na emocjach,
- styl skoncentrowany na unikaniu.

ZAGROŻENIA KLIMATYCZNE

Jakie są konsekwencje globalnego ocieplenia dla zdrowia psychicznego?

- lęk i depresja
- trauma i szok
- PTSD
- uzależnienia
- zwiększona liczba samobójstw
- zwiększone ryzyko agresji i przemocy
- nadwyrężenie relacji społecznych
- poczucie bezradności
- przewlekły wielowymiarowy stres i jego konsekwencje
- utrata osobiście ważnych miejsc
- utrata autonomii i poczucia kontroli
- utrata tożsamości osobistej i zawodowej
- strach, fatalizm, utrata sensu życia
- solastalgia i lęk ekologiczny

(APA, 2017)

Co czujemy najczęściej w związku ze zmianami klimatycznymi?

Pamiętaj! Odczuwanie trudnych emocji związanych z kryzysem klimatycznym jest w pełni uzasadnione. Nie powinno być traktowane ani jako przesada, ani jako zaburzenie. To, co czujemy, jest ważne i prawdziwe. Zaakceptowanie i świadome przeżywanie trudnych emocji, może pomóc nam w osiągnięciu stanu klimatycznej sprawczości. Najbardziej powszechną reakcją jest dystress – to przykre uczucie napięcia emocjonalnego, niepokoju, rozdrażnienia i znużenia.

WYBRANE STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM/ LĘKIEM

10 ZASAD EMOCJONALNEGO RADZENIA SOBIE Z KRYZYSEM KLIMATYCZNYM (APS, 2019)

1. Zachowaj aktywną postawę i podejmuj nawet małe kroki w obliczu wyzwania, jakim jest zmiana klimatu.
2. Rób sobie przerwy w myśleniu o trudnych problemach i planuj odpoczynek.
3. Pielęgnuj zdrowe nawyki i rutyny (regularne spożywanie posiłków, wysiłek fizyczny, sen, dbanie o relacje).
4. Kultywuj pozytywne emocje – celebruj przyjemne doświadczenia i stwarzaj sobie okazję do ich przeżywania.
5. Koncentruj się na paru kwestiach naraz – skup się na priorytetach.
6. Pozwalaj sobie na odczuwanie wszystkich emocji.
7. Nie oceniaj zbyt surowo siebie ani innych.
8. Równoważ działanie refleksją – pozwoli to rozróżnić ważne od nieważnego, potrzebne od niepotrzebnego.
9. Pielęgnuj nadzieję, która dodaje sił do działania w ważnej sprawie i daje pewność, że warto coś robić.
10. Dbaj o odpoczynek mentalny i korzystaj z kontaktu z naturą – pozwoli to na regenerację sił fizycznych i psychicznych.

KRÓTKIE TECHNIKI MIESZANE

To metody, które mogą zadziałać tu i teraz, zmniejszyć napięcie i wyciszyć przytłaczającą rzeczywistość. Przykładem jest metoda 3x5. Bazuje ona na odwróceniu własnej uwagi od stresora. Przekierowujemy swoją uwagę na 5 rzeczy, które widzimy, 5 rzeczy, które słyszymy oraz 5 “rzeczy” - emocji, które czujemy. Wyliczamy nasze “rzeczy” na głos lub w myśli. Kiedy zakończymy, wracamy do świata wokół nas, aby kontynuować wykonywaną czynność.

TECHNIKI ODDECHOWE

Oddychanie pudełkowe (*box breathing*; "4 s") – pomaga przywrócić harmonijny rytm oddechu w chwilach silnego stresu i przejść ze stanu walki/ ucieczki do stanu relaksu i regeneracji. Ma postać sekwencji (wszystkie odcinki trwają 4 sekundy): bierzemy wdech, wstrzymujemy oddech, robimy wydech, ponownie wstrzymujemy oddech. Cykl powtarzamy minimum 5 razy. Zaczynamy od ok. 1-3 minut nawet kilka razy dziennie. Potem ćwiczenie można praktykować dłużej - nawet 5-20 minut na dzień albo wydłużać odcinki do 7-10 sekund.

METODY RELAKSACYJNE

Jedną z najbardziej popularnych i łatwo dostępnych jest metoda E. Jacobsona (wiele nagrań można odnaleźć w Internecie). Technika ta polega na napinaniu i rozluźnianiu mięśni poszczególnych partii ciała, zgodnie z usłyszaną instrukcją. Typowy trening relaksacyjny Jacobsona podzielony jest na 6 części. Rozluźniamy po kolei: mięśnie rąk, głowy, twarzy, języka, barków, następnie pleców i brzucha, kończymy mięśniami rąk i nóg. Metodę można wykorzystać jednorazowo lub w regularnych seriach.

SAMOWSPÓŁCZUCIE

To co myślisz o sobie, może być źródłem pewnych stresów w twoim życiu. Kiedy czujesz się gorszy od innych, wykonywanie nawet codziennych czynności bywa utrudnione. Powoduje to napięcie, obniżony nastrój, może prowadzić do odczuwania większego niepokoju oraz zbytniego obwiniania się za wydarzenia wokół nas. Daremne jest dążenie do zwiększenia na siłę swojej samooceny - bardziej efektywne jest zastosowanie empatii wobec siebie. Zamiast stać się najlepszą nierealną wersją siebie, warto kultywować postawę miłości i życzliwości wobec siebie i zostać swoim własnym przyjacielem.

Samowspółczucie może m.in.:

- zmniejszyć poczucie niskiej wartości oraz zazdrości,
- wpłynąć pozytywnie na odczuwanie niektórych objawów depresji związanych ze zbyt krytyczną oceną siebie,
- przynieść ulgę od stanów lękowych,
- wzmocnić samoakceptację oraz ograniczyć odczuwanie złości wobec siebie i innych.

Jak zbudować samowspółczucie?

Samowspółczucie jest nawykiem myślenia, który trzeba wypracować. Możesz wykorzystać do tego ćwiczenia, takie jak: napisanie listu do samego siebie, tworzenie i powtarzanie mantry samowspółczucia, próba naprawiania błędów poznawczych pojawiających się w ocenie otaczającego nas świata, prowadzenie dziennika samowspółczucia, angażowanie się w akty miłości i życzliwości wobec samego siebie.

FLOW (STAN PRZEPŁYWU, USKRZYDLENIA)

Doświadczenie bycia całkowicie zaangażowanym w wykonywane zajęcie. Może być to praca, hobby, sport, zabawa, obcowanie ze sztuką - coś, co wymaga odpowiedniego poziomu koncentracji oraz mobilizacji, jednocześnie sprawiając satysfakcję. Warto mieć przynajmniej jedno takie zajęcie! Warunkiem osiągnięcia tego stanu jest odpowiedni poziom trudności zajęcia, klarowność celów i mierzalne rezultaty (widzimy wyraźne postępy).

WARSZTATY - ĆWICZENIA-NOTATKI

ĆWICZENIE 1. – CZARODZIEJ

Wyobraź sobie, że spotykasz czarodzieja. Możesz poprosić go o spełnienie 3 życzeń. Co to będzie?

ĆWICZENIE 2. – KLIMATYCZNE MELODIE

Wybierz (i odtwórz) piosenkę/melodię, która wyrazi, jakie emocje towarzyszą Ci na myśl o klimacie, środowisku.

DYSKUSJA 1 – LĘK KLIMATYCZNY

A czym jest lęk klimatyczny? Co go charakteryzuje? Czym się różni od innych trudnych emocji?

ĆWICZENIE 3. – SAMOOBRONA

Pomyśl o tym, co robisz na co dzień, żeby poradzić sobie z lękiem/ lękiem klimatycznym?

ĆWICZENIE 4. – SIEĆ WSPARCIA

Zastanów się nad swoją siecią wsparcia. Spróbuj ją maksymalnie rozszerzyć.

ĆWICZENIE 5. – DZIAŁAJ!

Pomyśl o wszystkich rzeczach, które robisz z myślą o ochronie klimatu i spisz je. Czy jest coś jeszcze, co chciał(a)byś dołączyć do tej listy (biorąc pod uwagę swoje możliwości, grafik, obowiązki)?

ĆWICZENIE 6. – BĄDŹ SWOIM PRZYJACIELEM

Napisz do siebie list pełen współczucia. Stwórz go z perspektywy wyobrażonego przyjaciela, który kocha Cię bez względu na wszystko.

Drogi(-a) (twoje imię i nazwisko) .....!
Wiem, że kiedy wydarza się (twój problem), ...
.....
czujesz (emocję).....
.....
Niemniej jednak, ...
.....
Wiem też, że kiedy dochodzi do (twój drugi problem), ...
.....
czujesz (emocję) .....
.....
Niemniej jednak, ...
.....

Trzymaj się,
Twój najlepszy przyjaciel!

ĆWICZENIE 7. – ZNAJDŹ FLOW

Przez najbliższy tydzień codziennie wieczorem notuj wszystkie zajęcia wykonane w ciągu dnia oraz określ na skali od 0-5, jak bardzo sprawiały ci przyjemność (0 to brak przyjemności, a 5 – duża przyjemność). Na podstawie zebranych notatek, spójrz na zajęcia z najwyższą punktacją i pomyśl, co zrobić, aby doświadczać ich częściej. Odnośnie do tych, które mają najmniej punktów, a których nie możesz wyeliminować, zastanów się, czy możesz, np. zmienić lub dodać jakiś element, który zwiększy poziom motywacji/koncentracji/satysfakcji (zależnie od tego, gdzie leży deficyt)?

Źródła: