Lęk klimatyczny - warsztaty psychologiczne

Justyna Golonka
Alicja Gołata

UNIWERSYTET KAZIMIERZA WIELKIEGO W BYDGOSZCZY

CZARODZIEJ

Wyobraź sobie, że spotykasz czarodzieja. Możesz poprosić go o spełnienie 2 życzeń. Co to będzie?

UMÓWMY SIĘ...

CZYM JEST STRES?

STRES

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

- **DYSTRES** (STRES SZKODLIWY) – wiąże się z dyskomfortem, negatywnymi odczuciami emocjonalnymi, utrudnia funkcjonowanie, długotrwały może prowadzić do zaburzeń psychofizycznych.
- **EUSTRES** (STRES DOBRY) – mobilizuje do wysiłku i przekraczania napotykanych barier, motywuje do samorozwoju, ułatwia osiągnięcie sukcesu, założonego celu.

REAKCJA NA STRES

FIZJOLOGICZNYM	Wysokie ciśnienie, bóle pleców, pocenie się, biegunka, nudności, suchość w gardle
EMOCJONALNYM	Lęk, stany depresyjne, smutek, rozczarowanie, niepokój, impulsywność, złość, poczucie samotności
BEHAWIORALNYM	Objadanie się, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, obgryzanie paznokci, zaburzenia snu
POZNAWCZYM	Trudność z koncentracją, problemy z pamięcią - zapominanie, zbyt wyostrzone zmysły

OGÓLNY SYNDROM ADAPTACYJNY

Ogólny syndrom adaptacyjny (GAS) to wzorzec reakcji na stres, który stanowi pierwszą linię obrony organizmu przed potencjalnie szkodliwymi czynnikami. Występuje, gdy organizm styka się z każdym stresorem.

Stadium alarmowe	Do organizmu dociera informacja i problemie, następuje mobilizacja sił, podejmowane są próby radzenia sobie z problemem.
Stadium odporności	Szok związany z wystąpieniem problemu ustępuje, psychika i organizm zaczyna się przyzwyczajać do stresora - zaczyna dobrze znosić działanie stresora.
Stadium wyczerpania	Pojawia się, gdy nie potrafimy poradzić sobie z problemem, stres oddziałuje na nas zbyt długo zbyt długo. Pojawiają się negatywne dla zdrowia efekty stresu.

STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- **Styl skoncentrowany na zadaniu** – masz tendencję do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu poprzez poznawcze przekształcenia lub próby zmiany sytuacji, jesteś skoncentrowany na zadaniu oraz na planowaniu rozwiązywania pojawiających się problemów.

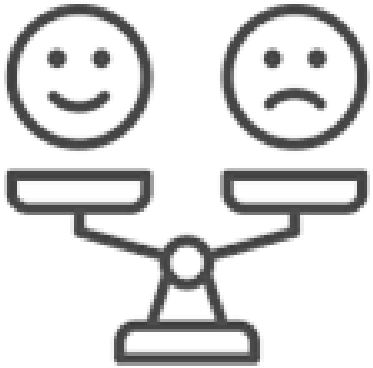
- **Styl skoncentrowany na emocjach** – masz tendencję do koncentrowania się na sobie, własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak złość, poczucie winy, napięcie; podejmujesz działania mające na celu zmniejszenie napięcia emocjonalnego związanego z sytuacją stresową.

- **Styl skoncentrowany na unikaniu** – masz tendencję do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania sytuacji stresowej, często odwracasz swoją uwagę od stresów dnia codziennego. Styl skoncentrowany na unikaniu może przyjmować dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze (oglądanie telewizji, objadanie się, zakupy) oraz poszukiwanie kontaktów towarzyskich (spędzanie czasu z bliskimi, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego u innych).

LĘK

Przyjrzyjmy się lękowi: Czym jest lęk? Jak się objawia - jakie pojawiają się myśli oraz reakcje ciała? Czym różni się lęk od stresu?

LĘK A STRES - OMÓWIENIE



KLIMATYCZNE MELODIE

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

JAKIE SĄ KONSEKWENCJE ZMIAN KLIMATU?

STOPNIOWE

Stopniowy wpływ zmiany klimatu, jak zmiany we wzorcach pogodowych, czy podniesienie się poziomu oceanów, będą powodować **głębokie i chroniczne konsekwencje psychologiczne**.

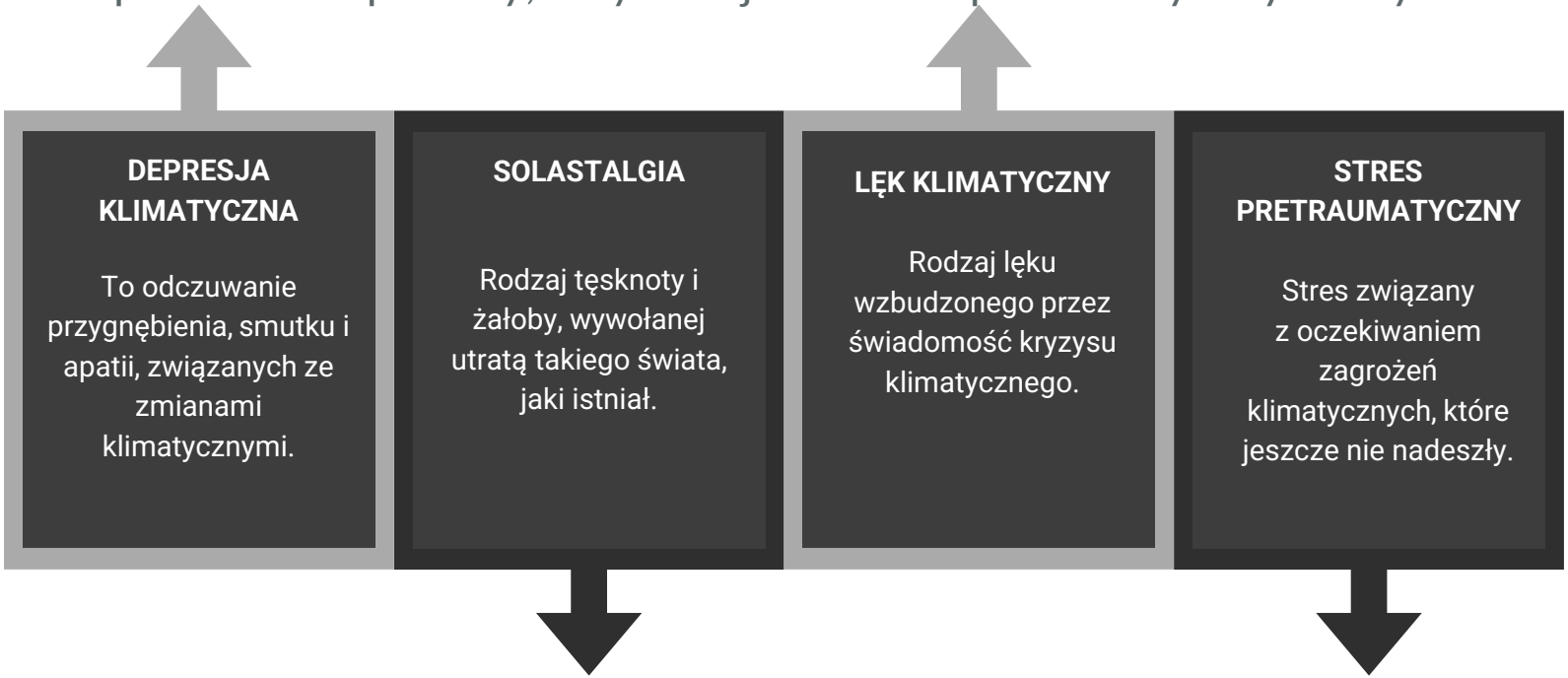
OSTRE

Zniszczenia w infrastrukturze technicznej i społecznej, takie jak przykładowo systemy zapewniania żywności, czy opieki zdrowotnej będą skutkować **ostrymi konsekwencjami dla dobrostanu psychologicznego.**

A czym jest lęk klimatyczny? Co go charakteryzuje?

EMOCJE KLIMATYCZNE

Pojęcie zbiorcze, oznaczające nie tylko stres czy solastalgię, ale też stany pozytywne: poczucie wspólnoty, satysfakcji z działań proklimatycznych czy nadziei.



JAKIE SĄ NAJCZĘSTSZE POSTAWY DOTYCZĄCE ZMIAN KLIMATYCZNYCH?

BRAK ZAINTERESOWANIA

SCEPTYCYZM I DYSTANSOWANIE SIĘ

CYNIZM I EKSPLOATACJA

REALIZM I ZAANGAŻOWANIE

DENIALIZM KLIMATYCZNY

DRAMATYZOWANIE

WYPALENIE

SAMOOBRONA

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

10 ZASAD EMOCJONALNEGO RADZENIA SOBIE Z KRYZYSEM KLIMATYCZNYM

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.

SIEĆ WSPARCIA

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

DZIAŁAJ

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

CO ZROBIĆ JEŚLI CZUJESZ WYSOKI POZIOM NAPIĘCIA?

METODA 3 x 5	METODA 4 s	METODY RELAKSACYJNE
W sytuacji napięcia odwróć swoją uwagę. Wylicz 5 rzeczy które widzisz, 5 rzeczy które słyszysz, 5 odczuć (emocji).	Przywróć harmonijny rytm oddechu poprzez sekwencje oddechową: weź wdech, wstrzymaj oddech, zrób wydech, ponownie wstrzymaj oddech (każdy odcinek trwa 4 sekundy)	Trening Jacobsona, polega na napinaniu i rozluźnianiu mięśni poszczególnych partii ciała, zgodnie z usłyszaną instrukcją.

SAMOWSPÓŁCZUCIE

Samowspółczucie może:

- zmniejszyć poczucie niskiej wartości oraz zazdrości,
- wpłynąć pozytywnie na odczuwanie niektórych objawów depresji związanych ze zbyt krytyczną oceną siebie,
- przynieść ulgę od stanów lękowych, związanych z porównywaniem siebie do innych,
- wpłynąć pozytywnie na samoakceptację oraz docenienie własnych zalet i wad,
- ograniczyć odczuwanie złości wobec siebie, ale też innych.

BĄDŹ SWOIM PRZYJACIELEM

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

FLOW

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).

FLOW - ZADANIE DLA CIEBIE

Przez najbliższy tydzień codziennie wieczorem notuj w zeszycie 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)?

Dziękujemy!

KONTAKT:

Alicja Gołata a.g@ukw.edu.pl
Justyna Golonka golonkaj@ukw.edu.pl