

Paweł Drymluch

# Wpływ zmian klimatycznych na stan zdrowia psychicznego młodzieży w Polsce

## Wstęp

Kryzys klimatyczny stanowi dzisiaj największe zagrożenie i wyzwanie, przed jakim stoi ludzkość. Podczas zaledwie jednego stulecia średnie temperatury na całym świecie wzrosły o ponad 1°C<sup>1</sup>. Istotnym obszarem badań staje się wpływ zmian klimatycznych na zdrowie psychiczne. Bezpośrednie skutki zmian klimatu dla zdrowia psychicznego obejmują na ogół związane ze stresem i traumą następstwa ostrych zdarzeń pogodowych, jak na przykład powódź. Efekty pośrednie najczęściej związane są z lękiem ekologicznym oraz solastalgia, czyli uczuciem zmartwienia i rozpaczony wywołanym przez zmianę środowiska. Ponadto kryzys klimatyczny może nasilać różnice etniczne, ekonomiczne oraz zdrowotne, mając nieproporcjonalny wpływ na społeczności najbardziej wrażliwe<sup>2</sup>. Raport IPCC przewiduje, że problemy związane ze zdrowiem psychicznym będą coraz powszechniejsze, a grupą najbardziej zagrożoną są dzieci oraz młodzież.

## Świadomość występowania zmian klimatycznych

Zmiany klimatu zachodzą na szeroką skalę i w sposób stopniowy. Z powodu występowania coraz częstszych gwałtownych zjawisk pogodowych temat

<sup>1</sup> IPCC. *Climate Change 2021: The Physical Science Basis. Contribution of Working Group I to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change 2021* [online]. Dostępny w Internecie: [https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/downloads/report/IPCC\\_AR6\\_WGI\\_TS.pdf](https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/downloads/report/IPCC_AR6_WGI_TS.pdf).

<sup>2</sup> M.K. Gislason, A.M. Kennedy, S.M. Witham, *The Interplay between Social and Ecological Determinants of Mental Health for Children and Youth in the Climate Crisis* [online], [w:] „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2021, Apr 26, nr 18 (9). Dostępny w Internecie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8123462/>

zmian klimatu trafia do dialogu społecznego. Długotrwałe skutki susz, pożary tysięcy hektarów lasów, liczne powodzie błyskawicznie stają się codziennymi tematami w mediach i wzbudzają u odbiorców różne emocje, głównie negatywne. W odpowiedzi na utratę poczucia bezpieczeństwa wielu ludzi stara się wypierać katastroficzne wizje. Pojawiają się wypowiedzi sugerujące jedynie pozytywny wpływ zmian klimatycznych na środowisko naturalne<sup>3</sup>. Do kontrowersyjnych i populistycznych wypowiedzi można zaliczyć słowa Dennisa Avery: „Globalne ocieplenie nie jest szkodliwe. Dwa tysiące lat pisanej historii ludzkości pokazuje, że okresy ciepłe są dobre dla ludzi”<sup>4</sup>. Stanowisko świata nauki jest jednak inne. Zarówno okresowy, jak i długotrwały wzrost temperatury oznacza negatywne skutki dla środowiska. Fale upałów są coraz częstsze a ich konsekwencje wielopłaszczyznowe. Badania przeprowadzone przez J. Calleja-Agius, K. England oraz N. Calleja wskazują na istotny związek pomiędzy temperaturą otoczenia a wskaźnikiem śmiertelności<sup>5</sup>. System termoregulacji nie funkcjonuje u wszystkich ludzi w sposób prawidłowy, stąd grupami szczególnie narażonymi na niekorzystne oddziaływanie wysokich temperatur są osoby starsze w wieku powyżej 65 lat, niemowlęta oraz osoby ze współistniejącymi chorobami układu sercowo-naczyniowego. Autorzy badania szacują również, że liczba zgonów związanych z falami upałów będzie pięć razy większa niż ewentualny spadek liczby zgonów wynikający z cieplejszej zimy<sup>6</sup>.

Wśród innych skutków globalnego wzrostu temperatur należy wyróżnić między innymi: topnienie naturalnych łądolodów i lodowców, wzrost poziomu wód w morzach i oceanach, wzrost częstotliwości i natężenia występowania ekstremalnych zjawisk pogodowych, zaburzenia obiegu wody w środowisku – susze oraz powodzie, spadek bioróżnorodności i zwiększenie ryzyka występowania epidemii chorób zakaźnych, na przykład malarii. Istotną zależnością w kontekście omawiania zmian klimatycznych jest również mechanizm sprzężeń zwrotnych dodatnich. W praktyce oznaczają one wzajemne oddziaływanie i stymulację pogłębiania się skutków zmian klimatycznych w następstwie czynników

<sup>3</sup> S.F. Singer, D. T. Avery, „Chap 16”. *Unstoppable Global Warming: Every 1,500 Years*, Rowman & Littlefield, 2007.

<sup>4</sup> M. Popkiewicz, *Globalne ocieplenie, nawet jeśli będzie, wcale nie będzie takie złe*. Dostępny w Internecie: <https://naukaoklimacie.pl/fakty-i-mity/mit-globalne-ocieplenie-nawet-jesli-bedzie-wcale-nie-bedzie-takie-zle-4-2/>

<sup>5</sup> J. Calleja-Agius, K. England, N. Calleja, *The effect of global warming on mortality* [online], „Early Human Development” 2021, Apr; Dostępny w Internecie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7536190/>.

<sup>6</sup> *Ibidem*.

środowiskowych<sup>7</sup>. Przykładem jest topnienie lodowców wskutek wzrostu temperatury oraz odsłonięcie warstwy gleby. W wyniku deficytu warstwy lodowej gleba jest narażona na bezpośrednie działanie promieni słonecznych i wzrost swojej temperatury, warunkując bardziej intensywny proces topnienia lodowca<sup>8</sup>.

Złożoność związków przyczynowo-skutkowych kryzysu klimatycznego powoduje, że zmiana klimatu ma również istotny wpływ na zdrowie psychiczne. Grupą szczególnie narażoną na przeżywanie negatywnych emocji są dzieci i młodzież<sup>9</sup>. Ze względu na potencjalny wpływ stresorów środowiskowych doświadczanych przez matki podczas okresu ciąży dziecko już od urodzenia może odczuć skutki zmian klimatu. Stres prenatalny może pośrednio wpływać na rozwój i zdrowie dziecka, zwiększając występowanie niekorzystnych skutków zdrowotnych. L.M. Glynn i współpracownicy stwierdzili, że uraz psychiczny związany z trzęsieniem ziemi miał większy negatywny wpływ na skrócenie długości ciąży, jeśli wystąpił na jej wczesnym etapie<sup>10</sup>. Coraz więcej prac pokazuje, że stres prenatalny może mieć trwałe konsekwencje behawioralne przez całe życie. Naukowcy dowiedli, że zdolności poznawcze dzieci w wieku 5,5 lat były w pewnym stopniu upośledzone, jeśli matki podczas ciąży doświadczyły stresu związanego z burzą lodową<sup>11</sup>. Ponadto stres prenatalny wpływa na wystąpienie zachowań lękowych u dzieci na skutek obniżenia u nich tak zwanego progu wrażliwości i ujawnienia się zaburzeń behawioralnych. Biorąc pod uwagę wszechobecność katastroficznych informacji związanych z klima-

<sup>7</sup> S. Ostaficzuk, *Sprzężenia zwrotne systemu Ziemia*, Kraków 2018 [online]. Dostępny w Internecie: <https://min-pan.krakow.pl/wydawnictwo/wp-content/uploads/sites/4/2019/03/ostaficzuk.pdf>.

<sup>8</sup> D. Ren, & L. Leslie, *Three positive feedback mechanisms for ice-sheet melting in a warming climate* [online], „Journal of Glaciology” 2011, 57(206). Dostępny w Internecie: [https://www.researchgate.net/publication/258497096\\_Three\\_positive\\_feedback\\_mechanisms\\_for\\_ice-sheet\\_melting\\_in\\_a\\_warming\\_climate](https://www.researchgate.net/publication/258497096_Three_positive_feedback_mechanisms_for_ice-sheet_melting_in_a_warming_climate).

<sup>9</sup> M.K. Gislason, A.M. Kennedy, S.M. Witham, *The Interplay between Social and Ecological Determinants of Mental Health for Children and Youth in the Climate Crisis* [online], „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2021, Apr 26. Dostępny w Internecie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8123462/>.

<sup>10</sup> L.M. Glynn, P.D. Wadhwa, C. Dunkel-Schetter, A. Chicz-Demet, C.A. Sandman, *When stress happens matters: effects of earthquake timing on stress responsivity in pregnancy* [online], „American Journal of Obstetrics & Gynecology” 2001, Mar. Dostępny w Internecie: [https://www.researchgate.net/publication/12071257\\_When\\_stress\\_happens\\_matters\\_Effects\\_of\\_earthquake\\_timing\\_on\\_stress\\_responsivity\\_in\\_pregnancy](https://www.researchgate.net/publication/12071257_When_stress_happens_matters_Effects_of_earthquake_timing_on_stress_responsivity_in_pregnancy).

<sup>11</sup> D.P. Laplante, A. Brunet, N. Schmitz, A. Ciampi, S. King, *Project Ice Storm: prenatal maternal stress affects cognitive and linguistic functioning in 5 1/2-year-old children* [online], „J Am Acad Child Adolesc Psychiatry” 2008, Sep. Dostępny w Internecie: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18665002/>.

tem w mediach społecznościowych, których użytkownikami są młodzi ludzie, istnieje ryzyko kumulacji negatywnego wpływu na ich psychikę. Przewiduje się, że wraz z postępującym kryzysem klimatycznym lęk ekologiczny może być jednym z głównych celów konsultacji psychologicznych<sup>12</sup>. Zjawisko to powinno skłaniać do coraz częstszego uwzględniania konsekwencji zmian klimatycznych w zaburzeniach zdrowia psychicznego.

Młodzi ludzie są coraz bardziej zorientowani w sprawach ekologii oraz prognozach stanu planety, na której będą żyć. Zmiana klimatu stanowi realne zagrożenie dla ich przyszłości. Pomimo rzeczywistego ryzyka utraty poczucia bezpieczeństwa przez młode pokolenie temat „zmian klimatycznych” nie jest powszechnie poruszany w placówkach edukacyjnych a wiedza o ekologii przekazywana jest nierzadko w sposób nieadekwatny. Tematyka ekologiczna poruszana jest najczęściej podczas lekcji biologii, przyrody lub godzin wychowawczych. Młodzież oczekuje, aby ekologia była fundamentalną częścią szkolnictwa<sup>13</sup>, a przekazywana wiedza powinna być aktualna i dostosowana wiekowo do odbiorcy. W *Badaniu świadomości młodzieży i młodych dorosłych w Polsce na temat zmian klimatu*, programie Działu Edukacji Globalnej i Ekologicznej Centrum Edukacji Obywatelskiej, realizowanym w 2020 roku, wzięło udział 466 osób w wieku 13–35 lat, z czego 79,2% stanowiły kobiety, 20,4% mężczyźni a 0,4% wskazało inną płeć. Najwięcej ankietowanych mieszkało na wsi – 27%, a najmniej w mieście powyżej 500 tysięcy mieszkańców. Analizując dane, warto zwrócić uwagę, że 53% respondentów wskazuje na brak w ich szkole lekcji lub działań dotyczących klimatu (wykres 1). Ponadto 70% ankietowanych nie zna działań największej w Polsce młodzieżowej organizacji proekologicznej, tj. Młodzieżowego Strajku Klimatycznego<sup>14</sup>.

Na pytanie wielokrotnego wyboru: „Jakie Twoim zdaniem działania powinna podejmować Polska na rzecz klimatu?”, 56% respondentów wskazało na wykorzystywanie odnawialnych źródeł energii a prawie co drugi ankietowany (49%) odpowiedział: edukacja ekologiczna (wykres 2). Ponadto, według badanych, do placówek, które powinny dbać o kształtowanie postaw ekologicznych społeczeństwa w Polsce, należy szkoła, którą wskazało 59% respondentów<sup>15</sup>. Przytoczone wyniki pokazują, jak znaczące są braki w edukacji ekologicznej

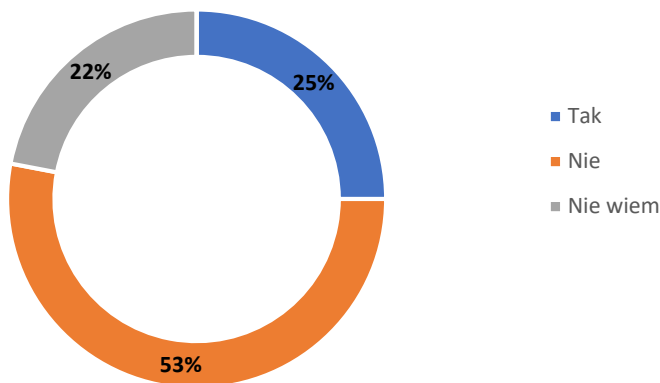
<sup>12</sup> M.K.Gislason, A.M. Kennedy, S.M. Witham, *op. cit.*

<sup>13</sup> *Badanie świadomości młodzieży i młodych dorosłych w Polsce na temat zmian klimatu* [online], CEO 2020. Dostępny w Internecie: [https://ekologia.ceo.org.pl/sites/ekologia.ceo.org.pl/files/1planet4all\\_badanie\\_swiadomosci\\_nt.\\_zmiany\\_klimatu\\_2020.pdf](https://ekologia.ceo.org.pl/sites/ekologia.ceo.org.pl/files/1planet4all_badanie_swiadomosci_nt._zmiany_klimatu_2020.pdf).

<sup>14</sup> *Ibidem.*

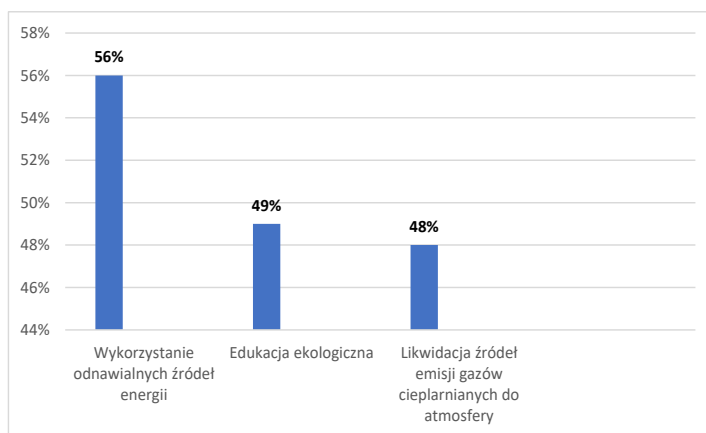
<sup>15</sup> *Ibidem.*

w polskim systemie szkolnictwa oraz fakt, że poziom zainteresowania młodego pokolenia tematem ekologii jest nieproporcjonalny do jakości nauczania w polskich szkołach.



Wykres 1. Obecność prowadzonych lekcji lub działań dotyczących zmian klimatu w szkołach, do których uczęszczają ankietowani. Liczba odpowiedzi: Tak – 76, Nie – 161, Nie wiem – 67. N= 304.

Źródło: [https://ekologia.ceo.org.pl/sites/ekologia.ceo.org.pl/files/1planet4all\\_badanie\\_swiadomosci\\_nt\\_zmiany\\_klimatu\\_2020.pdf](https://ekologia.ceo.org.pl/sites/ekologia.ceo.org.pl/files/1planet4all_badanie_swiadomosci_nt_zmiany_klimatu_2020.pdf)



Wykres 2. Działania na rzecz klimatu, które Polska powinna podjąć w opiniach ankietowanych. Liczba odpowiedzi na pytanie wielokrotnego wyboru: wykorzystanie odnawialnych źródeł energii – 261, edukacja ekologiczna – 228, likwidacja źródeł emisji gazów cieplarnianych do atmosfery 224. N=466.

Źródło: [https://ekologia.ceo.org.pl/sites/ekologia.ceo.org.pl/files/1planet4all\\_badanie\\_swiadomosci\\_nt\\_zmiany\\_klimatu\\_2020.pdf](https://ekologia.ceo.org.pl/sites/ekologia.ceo.org.pl/files/1planet4all_badanie_swiadomosci_nt_zmiany_klimatu_2020.pdf)

## Zrozumienie wpływu zmian klimatycznych na zdrowie psychiczne

W dostępnej literaturze i mediach społecznościowych pojawiło się wiele terminów opisujących negatywne emocje związane ze skutkami zmian klimatu. Do najpopularniejszych zalicza się lęk ekologiczny, żal ekologiczny lub szeroko rozumianą solastalgię, czyli neologizm oznaczający egzystencjalny niepokój spowodowany zmianami klimatycznymi<sup>16</sup>. Powszechnie występującym terminem jest również ekofobia, która oznacza etyczne niedowartościowanie środowiska naturalnego, skutkujące katastrofą klimatyczną. Najczęstszymi emocjami związanymi z doświadczeniem zmian klimatu jest złość, lęk, żal, strach, smutek, poczucie bezsilności. Badanie „Post Climate Change Survey” wśród grupy wiekowej 13–17-latków wykazało, że zmiana klimatu wywołuje różne emocje. Wskutek zmian klimatycznych 57% respondentów odczuwa lęk a 52% złość<sup>17</sup>. Istotne jest zróżnicowanie reakcji emocjonalnych w zależności od wieku i położenia geograficznego. Stres psychiczny i związane z nim negatywne emocje, wynikające ze skutków zmian klimatycznych, mogą różnić się w zależności od społeczności. Biorąc pod uwagę stopień związania danej społeczności ze środowiskiem naturalnym, można w dużym stopniu oszacować konsekwencje dla zdrowia psychicznego. Niektóre grupy mogą być przez to jeszcze bardziej narażone na wystąpienie lęku, strachu i bezsilności. Zalicza się do nich przede wszystkim mieszkańców krajów o niskich dochodach, migrantów, społeczności etniczne, dzieci i osoby starsze. Analizując badanie Visegrad Fund „Uczniowie wobec zmian klimatu”, przeprowadzone w ramach projektu wyszehradzkiego Edukacja Humanistyczna V4 dla Klimatu, można dostrzec, jak poważny problem dla zdrowia psychicznego polskiej młodzieży niesie kryzys klimatyczny<sup>18</sup>. W badaniu właściwym, prowadzonym od listopada do 15 grudnia 2021 roku, wzięło udział 2 181 uczniów a 1 227 ankiet zostało w pełni wypełnionych i opracowanych. Wyniki były bardzo niepokojące: smutek i apatię związaną

<sup>16</sup> A. van Nieuwenhuizen, K. Hudson, X. Chen, et al., *The Effects of Climate Change on Child and Adolescent Mental Health: Clinical Considerations*, „Current Psychiatry Reports 23” 2021, 88. Dostępny w Internecie: [https://link.springer.com/article/10.1007/s11920-021-01296-y?utm\\_source=xmol&utm\\_medium=affiliate&utm\\_content=meta&utm\\_campaign=DDCN\\_1\\_GL01\\_metadata](https://link.springer.com/article/10.1007/s11920-021-01296-y?utm_source=xmol&utm_medium=affiliate&utm_content=meta&utm_campaign=DDCN_1_GL01_metadata) <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01296-y>

<sup>17</sup> L. Hamel, L. Lopes, C. Muñana, M. Brodie, The Kaiser Family Foundation, „Washington Post Climate Change Survey” 2019. Dostępny w Internecie: <https://www.kff.org/>

<sup>18</sup> Badanie „Edukacja Humanistyczna V4 dla Klimatu. Rozpoznania – dobre praktyki – rekomendacje”, realizowane przez Interdyscyplinarne Centrum Badań nad Edukacją Humanistyczną Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach we współpracy z EUROPE DIRECT Śląskie, Katowice 2022 [online]. Dostępny w Internecie: [https://www.prosilesia.pl/resources/upload/PDF/Uczniowie%20wobec%20zmian%20klimatu.pdf?\\_t=1641542636](https://www.prosilesia.pl/resources/upload/PDF/Uczniowie%20wobec%20zmian%20klimatu.pdf?_t=1641542636).

z kryzysem klimatycznym odczuwa 38,6% respondentów a uczucie lęku z powodu przyszłych skutków zmian klimatu doznaje ponad połowa badanych młodych respondentów (56,48%).

Podział, według którego wyróżnia się pierwszorzędowe, drugorzędowe oraz trzeciorzędowe skutki zmian klimatycznych, powstał w celu zrozumienia związków przyczynowo-skutkowych pomiędzy ryzykiem a potencjalnym negatywnym rezultatem zmian klimatycznych<sup>19</sup>. Do stosunkowo najmniej negatywnych emocji zalicza się odczucia wynikające ze skutków trzeciorzędowych. Należą do nich gorsze samopoczucie, stres, solastalgia, lęk ekologiczny. Wynikają one najczęściej ze świadomości występowania zmian klimatycznych i związanych z nimi skutków – przymusowa relokacja wskutek katastrofy klimatycznej lub spadek bioróżnorodności. Skutki drugorzędowe obejmują utratę więzi jednostki ze środowiskiem naturalnym, zwiększone ubóstwo, nierówności społeczne oraz stres migracyjny. Towarzyszą im najczęściej zwiększona podatność na choroby z powodu braku wystarczającej ilości jedzenia, depresja, spadek kapitału społecznego i wszechobecny lęk. Najbardziej niebezpieczne i wymagające szczególnej uwagi są skutki pierwszorzędowe, bezpośrednio wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne. Związane są z nimi na przykład ekstremalne fale upałów i ograniczenia dostępu do wody pitnej, prowadzące do zaostrzenia zaburzeń nastroju i zachowań agresywnych. Powodzie i pożary mogą stymulować zespół stresu pourazowego (PTSD), depresję, lęk i poczucie winy u ocalałych.

Większość prowadzonych aktualnie badań dotyczy populacji z krajów o wysokim dochodzie, natomiast niezależnie od położenia geograficznego młodzież zgłasza problemy psychiczne wynikające ze skutków zmian klimatu<sup>20</sup>. Społeczności, które w najmniejszym stopniu przyczyniły się do degradacji środowiska naturalnego, poniosą prawdopodobnie największe straty fizyczne i psychiczne. Narażenie Sri Lanki i Bangladeszu na pożary, powódź i niedobory wody oznacza, że Azja Południowa jest zagrożona trzy razy bardziej niż Ameryka Północna i 10 razy bardziej niż Europa<sup>21</sup>. Istotnym zagadnieniem w kontekście bilansu strat, poniesionego przez lokalne społeczności wskutek

<sup>19</sup> M. Gawrych, *Climate change and mental health: a review of current literature*, „Psychiatrii. Pol. ONLINE FIRST” Nr 223: 1–13 Published ahead of print 22 March 2021 [online]. Dostępny w Internecie: [www.psychiatriapolska.pl](http://www.psychiatriapolska.pl) ISSN 0033-2674 (PRINT), ISSN 2391-5854 (ONLINE) DOI: <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/131991>.

<sup>20</sup> A. van Nieuwenhuizen, K. Hudson, X. Chen, et al., *op. cit.* (*The Effects of Climate Change...*).

<sup>21</sup> World Economic Forum. S&P Global Ratings and Trucost (2022): 2050 combined GDP at risk under RCP4.5, physical risk contribution. Dostępny w Internecie: <https://www.weforum.org/agenda/2022/04/climate-change-global-gdp-risk/>.



zmian klimatycznych, jest tak zwana sprawiedliwość klimatyczna, czyli termin wykorzystywany w celu opisanego kryzysu klimatycznego również jako kwestii politycznej i etycznej. Rządzący i ludność świata muszą dokonać zmian, w tym wielu modyfikacji stylu życia, aby złagodzić skutki kryzysu klimatycznego dla przyszłych pokoleń. Zgodnie z obecnymi przewidywaniami dzieci urodzone w 2020 roku doświadczą średnio czterokrotnie więcej fal upałów, a także innych ekstremalnych zjawisk pogodowych, w porównaniu z osobami urodzonymi w 1960 roku<sup>22</sup>. Międzypokoleniowa sprawiedliwość klimatyczna sprawia, że obecne pokolenia stają się odpowiedzialne za ochronę klimatu z korzyścią nie tylko dla siebie, ale również dla przyszłych pokoleń dzieci i młodzieży.

## Wezwanie do działania

Biorąc pod uwagę brytyjskie badanie, w którym udział wzięło 2000 ankietowanych w wieku 8–16 lat, można ocenić, że 64% z nich uważa, iż rządzący ich krajem nie słuchają naukowców apelujących w sprawie katastrofy klimatycznej. Ponadto 41% uczestników badania nie wierzy, że dorośli potrafią poradzić sobie ze zmianami klimatu<sup>23</sup>. Młode pokolenie nie czeka zatem na działania polityków i bezpośrednio angażuje się w sprawy klimatyczne. Jako jednostki decydują się rezygnować z jedzenia mięsa, wybierają rower jako środek transportu i przyłączają się do lokalnych organizacji wspierających działania proekologiczne. Warto podkreślić, że aktywizm może zapobiegać poczuciu bezradności i potencjalnie zwiększa poczucie własnej wartości. Istnieje jednak pewne ryzyko narażenia się na krytykę i dyskryminację, głównie ze strony osób dorosłych, które negują zmiany klimatyczne lub nie widzą sensu w jednostkowym angażowaniu się w ochronę środowiska. Niemniej jednak to młode pokolenie rozpoczęło światową walkę o sprawiedliwość klimatyczną i ratowanie planety. Greta Thunberg, Vanessa Nakate, Xiye Bastida i Autumn Peltier to nastolatki, które zaktywizowały tysiące młodych ludzi do wyjścia na ulice w obronie środowiska i sprawiedliwości klimatycznej.

Walka ze zmianami klimatu stanowi jedno z największych wyzwań, przed którymi stoi aktualnie ludzkość. Biorąc pod uwagę konsekwencje, które mogą

<sup>22</sup> W. Thiery, S. Lange, J. Rogelj, C.F. Schleussner, L. Gudmundsson, S.I. Seneviratne, Y. Wada, *Intergenerational inequities in exposure to climate extremes*, Science, 2021, 374(6564), 158-160 [online]. Dostępny w Internecie: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.abi7339>

<sup>23</sup> R. Atherton, *Climate anxiety: survey for BBC Newsround shows children losing sleep over climate change and the environment*. Dostępny w Internecie: <https://www.bbc.com/newsround/514517372020>.



mieć wpływ na zdrowie fizyczne oraz psychiczne, istotne jest stworzenie systemu pomocy psychologicznej dla osób będących ofiarami skutków zmian klimatycznych. Należy wdrożyć wiele programów socjalnych i medycznych, w których wyszkolona kadra psychoterapeutów, psychiatrów i specjalistów z innych niezbędnych dziedzin medycyny będzie mogła w sposób nieodpłatny pomóc osobom doświadczającym kryzysu zdrowia psychicznego wynikającego ze skutków zmian klimatycznych. Oprócz wyszkolonej kadry specjalistycznej warto przeprowadzić kampanie uświadamiające rodzicom, jak najlepiej przygotować się i opiekować się dziećmi oraz nastolatkami, którzy są dotknięci problemami psychicznymi związanymi z klimatem. Niezbędnym elementem edukacji i pomocy dzieciom w obliczu zmian klimatycznych jest szkolenie kadry nauczycielskiej, która razem z rodzicami powinna być źródłem rzetelnej wiedzy ekologicznej i służyć podstawowym wsparciem psychologicznym w trudnych sytuacjach egzystencjalnych uczniów.

## Wnioski

Rozwiązaniami, które mogą łagodzić skutki psychiczne kryzysu klimatycznego, mogą być wspólne inicjatywy społeczne oraz szkolne. Najbardziej istotnym sposobem pomocy jest edukacja ekologiczna, którą należy traktować jako fundamentalną naukę w każdej szkole. Powinna być prowadzona poprzez wspólne działania, jak na przykład sprzątanie śmieci i sadzenie drzew. Dyrekcja szkół może wprowadzić wiele rozwiązań gospodarczych, wliczając w nie instalację zbiorników na wodę deszczową, inwestycje w panele fotowoltaiczne, utworzenie lokalnego ogrodu warzywnego oraz wprowadzenie do szkolnych stołówek dobrze zbilansowanej kuchni roślinnej. Warto umieścić w planie lekcji dodatkowy przedmiot, który będzie związany z edukacją dla klimatu. Przedmiot powinien być nieobowiązkowy i nieoceniany. Konieczne jest również uświadamianie rodzicom, jak ważny w ujęciu międzypokoleniowym jest kryzys klimatyczny.

Do ważnych strategii pomocy psychologicznej wobec pogorszenia zdrowia psychicznego związanego ze zmianą klimatu należą: interwencje poznawcze (psychoedukacja, poradnictwo kryzysowe), interwencje oparte na więziach społecznych oraz łączności z naturą (terapia lasem), interwencje trzeciej fali terapii poznawczo-behawioralnej (terapia akceptacji i zaangażowania). Warte podkreślenia elementy wspierające odporność psychiczną to: zaangażowanie w życie lokalnej społeczności, sztuka i kontakt z naturą<sup>24</sup>.

<sup>24</sup> M. Gawrych, *Climate change and mental health: a review of current literature*, „Psychiatrii.

Biorąc pod uwagę, jak istotny wpływ na zdrowie psychiczne mają i będą mieć w przyszłości zmiany klimatyczne, każdy lekarz, nauczyciel i rodzic powinien być zobowiązany do zapoznania się z najnowszą wiedzą klimatyczną i metodami wsparcia dzieci oraz młodzieży w obliczu kryzysu zdrowia psychicznego. Młodzi aktywiści dają przykład, jak należy dbać i walczyć o środowisko, niemniej jednak czasami ceną za walkę o „lepsze jutro” jest smutek lub poczucie bezradności. Tak zwane Pokolenie „Z” podczas swojej edukacji jest świadkiem pandemii COVID-19 oraz wojny w Ukrainie, a perspektywa skutków zmian klimatycznych bez wdrożenia odpowiednich działań może przyczynić się do dalszego pogłębienia kryzysu zdrowia psychicznego.

**Paweł Drymluch** jest studentem kierunku lekarskiego Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, członkiem Studenckiego Koła Naukowego Pediatrii im. Janusza Korczaka przy III Katedrze i Klinice Pediatrii, Immunologii i Reumatologii Wieku Rozwojowego.

---