

Η Κλειώ Αποστολάκη - BSc., MSc., ψυχολόγος, οικοψυχολόγος, εκπρόσωπος της Διεθνούς Εταιρείας Οικοψυχολογίας (IES) στην Ελλάδα (Ελληνική Εταιρεία Οικοψυχολογίας) -, εξηγεί πώς η έκθεση στην κλιματική αλλαγή και στις φυσικές καταστροφές μπορεί να επιφέρει άγχος, κατάθλιψη και μετατραυματικό στρες.



ΑΠΟ ΤΗ «SOLASTALGIA» ΣΤΟ «CLIMATE TRAUMA»



Ο άνθρωπος έχει χάσει τη σύνδεσή του με τη Φύση και έμαθε, σε αντίθεση με τους φυσικούς νόμους, να συμπεριφέρεται και να πράττει αυτόνομα οριζόμενος ως μια ξεχωριστή οντότητα. Αυτό τον οδήγησε να την εκμεταλλεύεται χωρίς να λαμβάνει υπόψη του ότι αποτελεί μέρος αυτού του μεγαλύτερου δικτύου ζωής με το οποίο αλληλοεπιδρά. Στις μέρες μας βιώνουμε ένα παγκόσμιο ολοκαύτωμα σε εξέλιξη. Οι άνθρωποι αποτελούν ένα αναπόσπαστο κομμάτι της βιόσφαιρας η οποία προσβάλλεται και χρειάζεται να συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε ολοκληρωτικά εξαρτώμενοι από τον φυσικό κόσμο. Η επιστήμη της Ψυχολογίας λοιπόν εισήγαγε την Οικοψυχολογία κινητοποιώντας τους ανθρώπους να βρουν την ισορροπία μεταξύ φύσης και των ιδίων μέσω της επανασύνδεσής τους με το φυσικό περιβάλλον. Οι συνέπειες της κλιματικής αλλαγής επεκτείνονται πέραν των επιπτώσεων για τον πλανήτη και τη συνολική ευημερία του ανθρώπου και στον τομέα της ψυχικής υγείας, μία πτυχή που απασχολεί όλο και περισσότερο την επιστημονική κοινότητα. Και ενώ ήδη από τις προηγούμενες δεκαετίες υπήρχε αυξανόμενη ανησυχία για το θέμα αυτό, μόνο τα τελευταία χρόνια προσανατολίστηκαν οι έρευνες σε αυτή την κατεύθυνση. Η έκθεση στην κλιματική αλλαγή και στις φυσικές καταστροφές μπορεί να επιφέρει λοιπόν άγχος,

κατάθλιψη και μετατραυματικό στρες. Η πλανητική οικολογική κρίση μπορεί να οδηγήσει σε ανασφάλεια και συναισθηματική δυσφορία. Το πόσο έντονα και συνειδητά κάποιος μπορεί να βιώσει ψυχικά αυτές τις αλλαγές εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από παράγοντες, όπως η άμεση έκθεσή του σε έντονες κλιματικές αλλαγές και καταστροφές, η εν γένει σύνδεσή του με τη φύση, οι γνώσεις του στον τομέα αυτόν, αλλά και από την έμμεση έκθεσή του μέσω των ΜΜΕ σε εικόνες και πληροφορίες. Μεγαλύτερο κίνδυνο να εκδηλώσουν τέτοιες συναισθηματικές καταστάσεις έχουν ευάλωτες ομάδες όπως τα παιδιά, οι εγκυμονούσες και νέες μητέρες, τα άτομα με προϋπάρχουσα ψυχική νόσο. Όπως προειπώθηκε, οι μελέτες στον τομέα αυτόν είναι περιορισμένες, αλλά συνεχώς αυξανόμενες. Οι παλαιότερες αφορούσαν κυρίως συγκεκριμένες φυσικές καταστροφές (τυφώνες, εκρήξεις ηφαιστειών, σεισμούς κ.λπ.) και την έρευνα στην ψυχική ανταπόκρισή σε αυτές, ενώ οι νεότερες προσανατολίζονται στη γενικότερη ανησυχία για την κλιματική αλλαγή και τις μελλοντικές συνέπειές της σε όλους τους τομείς. Ως επί το πλείστον προέρχονται από τις ΗΠΑ, την Αυστραλία και τον Καναδά, με την πλειονότητα να καταλήγει στο συμπέρασμα ότι οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής οδηγούν

σε αύξηση της έμφυλης βίας, του μετατραυματικού στρες, των αυτοκτονιών, ειδικά στους αγρότες, της επιθετικότητας και του άγχους. Ειδικότερα, αναφορικά με το οικολογικό άγχος και τα συναισθήματα φόβου που προκαλούν οι κλιματικές αλλαγές, διεξήχθη έρευνα της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (APA) το 2020. Στην ηλικιακή ομάδα 18-34 πλέον του 50% δήλωσε ότι αισθάνεται κλιματικό φόβο σε καθημερινή βάση. Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία περιγράφει το οικολογικό άγχος ως «τον χρόνιο φόβο του περιβαλλοντικού κατακλυσμού που προέρχεται από την παρατήρηση του φαινομενικά αμετάκλητου αντίκτυπου της κλιματικής αλλαγής και της σχετικής ανησυχίας για το μέλλον του ατόμου και των επόμενων γενεών». Ωστόσο υπάρχουν και άλλοι ορισμοί που περιγράφουν μεταβολές στην ψυχική κατάσταση των ανθρώπων εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής, όπως είναι ο όρος Solastalgia, που αποτέλεσε νεολογισμό του φιλοσόφου Γλεν Αλμπρεχτ- σχηματίζεται από τον συνδυασμό των λατινικών λέξεων solācium (παρηγοριά) και της ελληνικής ρίζας -αλγία (πόνος, βάσανο, θλίψη) - και περιγράφει μια μορφή συναισθηματικής ή υπαρξιακής δυσφορίας που προκαλείται από την περιβαλλοντική αλλαγή. Επίσης, το κλιματικό τραύμα (Climate Trauma) αναγνωρίζεται πλέον ως



Σύμφωνα με έρευνα της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας το 2020, πλέον του 50% στην ηλικιακή ομάδα 18-34 δήλωσε ότι αισθάνεται κλιματικό φόβο σε καθημερινή βάση))

μια σύγχρονη μορφή τραύματος. Η ανάγκη της διερεύνησης των συνεπειών της κλιματικής αλλαγής στην ψυχική υγεία είναι ιδιαίτερα σημαντική στην εποχή μας, καθώς τα συναισθήματα των ανθρώπων τείνουν να υποεκτιμηθούν λόγω της έλλειψης αναγνώρισής τους. Επιπρόσθετα, η υπερέκθεση στις συνέπειες της κλιματικής αλλαγής και των οικολογικών καταστροφών που αυτή επιφέρει οδηγεί ασυνείδητα τους ανθρώπους στο να προβάλλουν άμυνες όπως η άρνηση, η συναισθηματική αποκοπή και η απάθεια. Αυτό οδηγεί στην απομόνωση των συναισθημάτων και στην αύξηση των επιπτώσε-

ων στον ψυχισμό και τη συνολική υγεία. Και ενώ οι ειδικοί της ψυχικής υγείας μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση της ανθεκτικότητας και τη διαχείρισης της ανασφάλειας, καθοριστική είναι η πρόληψη και η κινητοποίηση πολιτών και κυβερνήσεων. Οι άνθρωποι χρειάζεται να έρθουν πιο κοντά με τη φύση, να αλληλεπιδρούν και να επανασυνδεθούν με τον ευρύτερο ιστό ζωής προκειμένου να αναγνωρίσουν, να αποδεχθούν και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους ώστε να θρηνηθούν, γιατί μόνο έτσι θα μπορέσουν να ανακάμψουν και να δραστηριοποιηθούν για την ευζωία αμφοτέρων.

23–24.09.2023

SNFCC Green Weekend

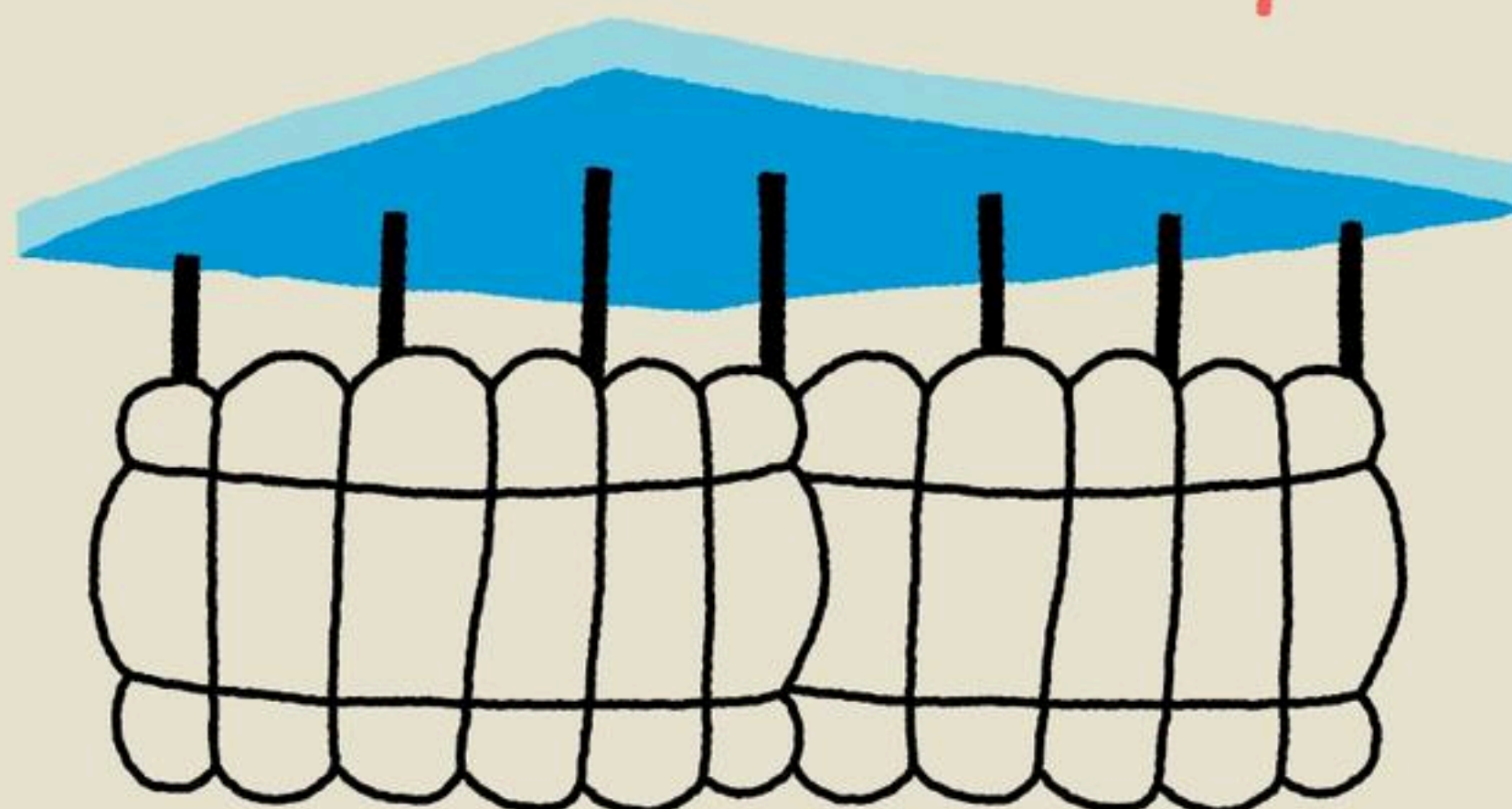
Βιώσιμες επιλογές

Πάρκο Σταύρος Νιάρχος



STAVROS
NIARCHOS
FOUNDATION
CULTURAL
CENTER

ΚΕΝΤΡΟ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΙΔΡΥΜΑ
ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΙΑΡΧΟΣ



Ομιλίες | Εργαστήρια | Προβολή ταινίας | Εικαστικά
Ενημερωτικά περίπτερα | Preloved Marketplace | Live Radio

ΕΛΕΥΘΕΡΗ
ΕΙΣΟΔΟΣ

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΣΤΟ [SNFCC.ORG/GREENWEEKEND2023](https://www.snfcc.org/greenweekend2023)

#SNFCC
f @ /SNFCC

Με αποκλειστική δωρεά

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION