

7

KLÍMASZORONGÁS, EMBERI REAKCIÓK



Deloitte.



1. BEVEZETÉS

A legtöbben úgy gondoljuk, hogy az éghajlatváltozás és a fenntarthatóság nagyon fontos témák. Mégis úgy tűnik, hogy nem elég az, amit az emberiség tesz, hogy megfékezzük a kibocsátások okozta üvegházhatás, és más környezeti problémák növekedését. Miért van ez?

Ebben a modulban megtanuljuk, hogy mit vált ki belőlünk a klímaváltozás, mi az a klímaszorongás, hogyan lehet felismerni és enyhíteni, és hogy miért áll az emberiség nagy része tétlenül a klímaváltozás előtt.



Hogyan érzed magad?

Mit teszel?

Beszélsz az aggodalmaidról valakivel?

Az UNICEF Magyarország 2022 júniusában készített felmérése szerint a 13-25 éves korosztály túlnyomó többségét napi szinten foglalkoztatják a klímaváltozáshoz kapcsolódó kérdések, 90%-uk pedig szorong a témával kapcsolatban.¹



Az éghajlatváltozásra való éles emlékeztetők mindenhol jelen vannak, és a hétköznapi kihívásain kívül további stresszt okozhatnak a feladataid ellátásában.

Például, amikor ránézel a müzlis és szendvicses zacskókkal és műanyagba csomagolt zöldségekkel megpakolt bevásárlókosaradra, akkor előfordulhat, hogy megkérdőjelezed a választásaidat, tudva, hogy ez a műanyag soha nem fog teljesen lebomlani. Mérges vagy amiatt, hogy a barátaid pár havonta repülővel mennek pihenni, vagy nem tudod abbahagyni az aggodást amiatt, hogy a tetteid milyen hatással lesznek a jövő generációira. És nem tudod, hogy mit tegyél ez ellen.

MI AZ A KLÍMASZORONGÁS?

- A klímaszorongás az éghajlatváltozás hatásaival kapcsolatos súlyos **aggódás**².
- A klímaszorongás a **jövővel kapcsolatos bizonytalanságban** gyökerező szorongás.
- Az éghajlatváltozás valós fenyegetést jelent, ezért **normális, ha aggodalmat és félelmet tapasztalunk** a következményekkel kapcsolatban.
- Azonban a túlzott mértékben jelentkező **jeleket fontos felismerni és segítséget kérni**, hiszen **a legfontosabb, amit tehetünk, hogy cselekszünk**, ehhez azonban meg kell törni a szorongás bénító erejét.

HOGYAN BEFOLYÁSOLJA AZ ÉGHAJLATVÁLTOZÁS A MENTÁLIS EGÉSZSÉGET?

Az éghajlattal kapcsolatos szorongást gyakran kíséri bánat, harag, büntudat és a szégyen érzése.

Ezek az érzések befolyásolhatják a hangulatot, a viselkedést és a gondolkodást, ezáltal nagy hatással vannak a mindennapjainkra.

A jövővel kapcsolatos egzisztenciális aggodalmak mellett az éghajlatváltozás közvetlenül *(például természeti katasztrófák vagy hőség révén)*, és közvetve *(a lakóhelyelhagyás, a migráció és az étel-miszer-ellátás bizonytalansága révén)* is extrém stresszt jelentenek, ami negatív hatással lehet a mentális egészségre.



HOGYAN LEHET KEZELNI A KLÍMASZORONGÁST?

A klímaszorongást a bizonytalanság és a kontrollvesztés érzete jellemzi, ezért a legjobb kezelési módja a cselekvés. Ha azt érezzük, hogy teszünk valamit, akkor a kontroll érzetünk növekedik, vagyis azt érezzük, hogy van befolyásunk a dolgokra, ami bizonyítottan csökkenti a stresszt.

Egyéni szinten segítséget jelenthet, ha megosztod az aggodalmadat és félelmeidet a szeretteiddel, segítségért fordulsz egy segítő szakemberhez, például pszichológushoz, vagy mentálhigiénés szakemberhez, vagy csatlakozol egy támogató csoporthoz.

Az is segíthet, ha az életmódodon az értékeidnek megfelelően változtatsz.

Például: kevesebbet repülsz, növényi alapú étrendre térsz át és a környezetet is ezekre buzdítod.



TOVÁBBI TIPPEK A SZORONGÁS KEZELÉSÉRE



Egy másik hasznos módja annak, hogy megbirkózzunk a klímaszorongással az, ha többet megtudunk arról, hogy hogyan jelennek meg az ezzel kapcsolatos érzelmek mások életében. Az [Eco-Anxious Stories](#) fórumként szolgál azoknak, akik egyedül érzik magukat a klímaváltozás miatt érzett félelmeikkel. Az egyéni történetek megosztásával enyhíthetjük a magány érzését és konkrét cselekvési ötleteket is meríthetünk másoktól.



Egy olyan szervezethez való csatlakozással mint a [The Good Grief Network](#), kapcsolatba léphetünk másokkal, ami segíthet feldolgozni a klímaszorongással kapcsolatos érzéseinket.



A [Financial Times klímaváltozással kapcsolatos játéka](#) pedig segít átlátni a lehetséges megoldási stratégiákat, ezáltal is bővíthetjük tudásunkat és csökkenthetjük a szorongás mértékét.



Hazai kezdeményezésekhez is csatlakozhatsz, ilyen például a [Fridays for Future](#), akik rendszeresen szerveznek klímasztrájkokat.

3. A TÉTLENSÉG OKAI

Miért van az, hogy a legtöbben tétlenül állunk a klímaváltozás előtt?



Egyrészt azért, mert **a jelenlegi gazdasági, társadalmi és politikai rendszerek megváltoztathatatlanak** tűnnek (például a túl sok árucikk vásárlására ösztönzés).



Másrészt **pszichológiai akadályok** is korlátozzák a klímaváltozással kapcsolatos viselkedésünkről szóló döntéseinket.

Bár sokan próbálunk fenntarthatóbban cselekedni (például szelektíven gyűjtünk hulladékot), **TÖBBET IS TEHETÜNK** (például törekedhetünk eleve kevesebb hulladék termelésére kevesebb és csomagolásmentes termékek vásárlásával).



Tudat alatt azonban a pszichológiai akadályok tétlenséget okozhatnak: **Robert Gifford³** hét kategóriába sorolta ezeket az akadályokat, amelyeket a „**a tétlenség sárkányainak**” nevezett el.

Az akadályok leküzdésének első és legfontosabb lépése, hogy szembenézzünk velük, ezért ebben a részben ezeket ismerjük meg.



4. BÁR SOKAN PRÓBÁLUNK FENNTARTHATÓ MÓDON CSELEKEDNI, MI FOG MINKET VISSZA MÉGIS?



A problémával kapcsolatos **korlátozott gondolkodás**.

Például nem tudod, hogy mit kéne tenni.



Ideológiai világnézetek, amelyek hajlamosak kizárni a környezetpárti attitűdöket és viselkedést.

Például abban bízol, hogy majd az Anyatermészet mindent elrendez.



Összehasonlítás kulcsfontosságú emberekkel.

Például a barátodhoz képest már így is kevesebb marhahúst eszel, ezért úgy véled, hogy fenntarthatóan élsz.



Elsüllyedt költségek: vannak olyan kiadásaink, amelyeket már nem tudunk visszaszerezni.

Például ha már van autód, akkor kihasználod.



A szakértőkkel és hatóságokkal szembeni **bizalmatlanság**.

Folyton változik a tudományos álláspont egy témáról, így nem tudod, hogy kinek higgy például a tejfogyasztás kapcsán.



A **változás érzékelt kockázatai**.

Például a repülés helyett busszal való közlekedés vélt kényelmetlenségei.




Pozitív, de **nem megfelelő viselkedésváltozás**.

Például húsfogyasztás helyett túlzott mértékű feldolgozott étel és déligyümölcs fogyasztás, ami szintén sok kibocsátást eredményez.

A **rendszer szintű problémákra** innovatív megoldásokat kell találnunk, ezek közül soknak már a birtokában vagyunk (pl. alternatív energiaforrások felhasználása). Emellett a mentális egészségünkkel is kell foglalkoznunk, hogy **leküzdjük a fent említett pszichológiai akadályokat és a klímaszorongást**.

A hét sárkány közül most az első kettővel fogunk többet foglalkozni, de amennyiben szeretnél a többinek is utána olvasni, [itt](#) találsz az angol nyelvű tanulmányt.



Egyes viselkedési formák segítenek enyhíteni az éghajlatváltozást, még akkor is, ha nem ez az egyén kifejezett célja. Például lehet kerékpározni egészségügyi okokból vagy pénz megtakarítás céljából⁴. Ezeket a klímabarát cselekedeteket „MÉZELŐ MÉHEKNEK” nevezi a szakirodalom, mert mint azok a felbecsülhetetlen értékű rovarok, saját céljuk teljesítése (mézgyűjtés / biciklizés) során akaratlanul is teljesítenek egy másik értékes célt (beporzás, kibocsátásmentes közlekedés).

5. A KORLÁTOZOTT GONDOLKODÁS FŐ OKAI

Az emberek híresen **kevésbé megfontoltak**, mint azt egykor hitték⁵. Ez ugyanúgy igaz az éghajlatváltozásról való gondolkodásra, mint más területekre. Néhány olyan jelenség magyarázata következik, amelyek bemutatják, hogy az egyéni gondolkodás nem mindig racionális, és ezáltal akadályozhatja a klímaváltozással kapcsolatos tevékenységeket.

1. ŐSI AGY



Az emberi agy évezredek alatt nem sokat fejlődött. Amikor elérte jelenlegi fejlettségét, őseink elsősorban a közvetlen társaikkal és veszélyekkel, a kiaknázható erőforrásokkal és a jelennel foglalkoztak⁶.

Ezek egyike sem áll összhangban azzal, hogy a 21. században a globális éghajlatváltozás miatt aggódunk, amely lassú, általában távoli, és nem függ össze a mi saját és a hozzánk közel állók jelenlegi jólétével.

Ezek ellenére az agyunk képes felfogni a globális éghajlatváltozás hosszú távú kockázatait, azonban nehezen veszi rá magát a hosszútávon gondolkodásra.

2. A KONTROLL ÉRZETÉNEK HIÁNYA



Az éghajlatváltozás globális probléma, ezért sokan úgy vélik, hogy egyénként semmit sem tehetnek ellene.

Az emberek néha nem cselekszenek, mert úgy érzékelik, hogy kevés kontrolljuk van az eredmény felett, vagy hogy cselekedeteiknek nem lesz nagy hatása^{7,8}.

3. TÚLZOTT OPTIMIZMUS



Az optimizmus általában egészséges szemléletmód: hasznos személyes változások és technológiai eredmények érhetőek el általa⁹.

Az optimizmus azonban túlzásba vihető az ember rövid távú jólétének kárára.

Az optimista elfogultság vonatkozhat az éghajlatváltozás kockázataira: a szakértők véleménye ellenére sokan úgy vélik, hogy a várható romlás nem lesz olyan nagy mértékű ott, ahol ők maguk élnek, mint más helyeken¹⁰.

4. RÖVIDTÁVÚ GONDOLKODÁS



A távoli vagy jövőbeli kockázatok alulértékelése.

Ha az emberek azt feltételezik, hogy a körülmények csak máshol, vagy csak később rosszabbak, akkor általában kevésbé motiváltak, hogy ott és akkor lépjenek az éghajlatváltozás ellen.

5. TUDATLANSÁG ÉS BIZONYTALANSÁG



Ahogy a bevezetőben említettük, a tudatlanság az éghajlatváltozáshoz kapcsolódó tétlenséghez vezethet.

Ehhez kapcsolódik az éghajlatváltozás pontos kimeneteivel kapcsolatos bizonytalanság is – hiszen akár mennyire is valószínűek pl. az IPCC* által felmért éghajlati kockázatok, a tudományos és etikai valóság az, hogy a bizonytalanság bizonyos foka elkerülhetetlen eleme minden éghajlati modellnek.

Így a jelentéseikben a tudósok kénytelenek olyan megfogalmazásokat használni, mint pl. „valószínű, vagy „nagyon valószínű”.

Ez sok ember esetében az éghajlatváltozási kockázat alábecsléséhez vezethet.

6. SZELEKTÍV FIGYELEM



A környezetünk több ingert és üzenetet küld felénk, mint amennyit mi teljes mértékben figyelemmel tudnánk kísélni, ezért az agyunk szelektál.

Emiatt gyakran nem vagyunk tisztában fizikai környezetünknek olyan szempontjaival, amelyek nincsenek közvetlenül előttünk vagy nem jelentenek közvetlen akadályt a mindennapokban.¹¹

Az éghajlatváltozás sokak számára ilyen: olyan jelenség, amely nem kap azonnali figyelmet, mert nem okoz közvetlen személyes nehézségeket.

Valamint, ha túl gyakran hallunk az éghajlatváltozásról, az az üzenet ignorálásához, és ezzel a hasznos viselkedések mérsékléséhez vezethet.

*IPCC: Intergovernmental Panel on Climate Change: Az ENSZ Éghajlatváltozási Kormányközi Testülete

6. A CSELEKVÉST AKADÁLYOZÓ IDEOLÓGIAI VILÁGNÉZETEK

Sok hitrendszer az ember életének számos aspektusát befolyásolja. Egyes ideológiák hiedelmei összeütközésbe kerülnek az éghajlatváltozás mérséklésével és a környezetvédő fellépés egyéb formáival. Így ezek nagyon erős akadályai lehetnek a viselkedésünk megváltoztatásának.

1.

GAZDASÁGI BERENDEZKEDÉS

A kapitalizmus emberek millióinak teremtett jómódú életet, ezért sokan úgy vélik, hogy ez a rendszer a legmegfelelőbb az emberiség fenntartására. Van azonban néhány aspektusa (pl. a közlekedés és a közjó kihasználása, a túlhalászás, stb.) amelyek az erdők és a tájak pusztulásához, valamint a biológiai sokféleség csökkenéséhez vezettek szerte a világon¹².

2.

TECHNOOPTIMIZMUS

A technológiai innovációnak hosszú és csodálatra méltó története van az életszínvonal javításában. **Egyes emberek azonban túlzott hitet vetnek a technológia hatékonyságába.** Abban bíznak, hogy a technológiai fejlődés majd mindent megold és emiatt nem kell változtatniuk a szokásaikon.

RENDSZERIGAZOLÁS

Amikor egy társadalmi csoport jómódban él, akkor előfordul, hogy **nem akarja megváltoztatni jelenlegi életének kényelmes, megszokott működését¹³** és igazolja annak helyességét bármivel, ami fontosabb, mint a rendszer által okozott kár és hátrányok.

EMBER FELETTI ERŐK

Vannak, akik alig vagy egyáltalán nem tesznek környezetvédelemmel kapcsolatos lépéseket, mert úgy vélik, hogy egy vallási istenség, vagy az Anyatermészet (mint világi istenség) úgyis azt tesz, amit akar. **Néhányan úgy gondolják, hogy ezt az erőt a puszta halandók úgysem tudják befolyásolni.**

4.

3.

Források:

1. UNICEF Magyarország kutatása <https://unicef.hu/igy-segitunk/hireink/a-magyar-fiatalok-90-szazaleka-szorong-a-klimavaltozas-miatt>
2. Collier, Stephanie: If Climate Change Keeps You Up at Night, Here's How to Cope June 13, 2022, Health.Harvard.Edu <https://www.health.harvard.edu/blog/is-climate-change-keeping-you-up-at-night-you-may-have-climate-anxiety-202206132761>
3. Gifford, Robert: The Dragons of Inaction: Psychological Barriers That Limit Climate Change Mitigation and Adaptation 2011/05/01, American Psychologist https://www.researchgate.net/publication/254734365_The_Dragons_of_Inaction_Psychological_Barriers_That_Limit_Climate_Change_Mitigation_and_Adaptation
4. Whitmarsh, L. (2009). Behavioural responses to climate change: Asymmetry of intentions and impacts. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 13–23. doi:10.1016/j.jenvp.2008.05.003
5. Tversky, A., & Kahneman, D. (1974, September 27). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185, 1124–1131. doi: 10.1126/science.185.4157.1124
6. Ornstein, R., & Ehrlich, P. (1989). *New world, new mind: Moving toward conscious evolution*. New York, NY: Touchstone.
7. Olson, M. L., Jr. (1965). *The logic of collective action: Public goods and the theory of groups*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
8. Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179–211. doi:10.1016/0749-5978(91)90020-T
9. Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32, 665–683. doi:10.1111/j.1559-1816.2002.tb00236.x
10. Simon, J. L. (1981). *The ultimate resource*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
11. Gifford, R. (1976). Environmental numbness in the classroom. *Journal of Experimental Education*, 44(3), 4–7.
12. Hardin, G. (1968, December 13). The tragedy of the commons. *Science*, 162, 1234–1248. doi:10.1126/science.162.3859.1243
13. Feygina, I., Jost, J. T., & Goldsmith, R. E. (2010). System justification, the denial of global warming, and the possibility of “system-sanctioned change.” *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 326–338. doi:10.1177/0146167209351435
14. Képek forrása: www.freepik.com
15. Ikonok forrása: thenounproject.com

SZERETNÉL MÉG JOBBAN ELMÉLYÜLNI A TÉMÁBAN?

Kattints [ide](#) és nézd meg **szakmai videóinkat** a témában!

Kattints [ide](#) és nézd meg az első magyar, fiataloknak szóló **Klímakonferencia előadásait!**

Ha már úgy érzed, hogy eleget tanultál a témáról, teszteld tudásod! Kattints [ide](#) és töltsd ki a **témához kapcsolódó kvízünket!**

Elég a tanulásból? Már cselekednél? Nézd meg [itt](#), milyen kihívásaink vannak és teljesítsd egyet! A sikereidről posztolj a **#KlímahősVagyok** hashteggel!

Kíváncsi vagy a víz útjára, vagy hogy mi fán terem a bio? Nézd meg az idei lehetőségeket, ahol személyesen bepillanthatsz egy-egy üzem, műhely, nagyvállalat működésébe, meghallgathatod fenntarthatósági törekvéseiket, közvetlenül döntéshozóknak teheted fel kérdéseidet!

Nem csak számodra, számunkra is fontos a részvételed! [Ide](#) kattintva jelentkezz akár egyénileg, akár osztályoddal egy **műhelylátogatáson!**

Nem tudod elképzelni, milyen lehet egy műhelylátogatás? [Nézd meg](#), hogy a 2022-es Klímahősök milyen gyárakban, üzemekben, nagyvállalatoknál jártak és kikkel beszélgettek a fenntarthatóságról és a klímaváltozásról.

AZ E-LEARNING ANYAG TÁMOGATÓI:



A Deloitte név egy vagy több Deloitte Touche Tohmatsu Limited („DTTL”) társaságra, a tagvállalatok globális hálózatára és azok kapcsolt vállalkozásaira utal (együttesen: a „Deloitte szervezet”). A DTTL (vagy „Deloitte Global”) és valamennyi tag- és kapcsolt vállalata önálló, egymástól elkülönülő jogi személy, melyek harmadik felek irányába egymás nevében nem vállalnak kötelezettségeket. A DTTL, valamint annak tag- és kapcsolt vállalatai kizárólag saját tetteikért és mulasztásaikért felelnek. A DTTL ügyfelek számára nem nyújt szolgáltatásokat. További információ a [deloitte.hu/magunkról](http://deloitte.hu/magunkrol) webhelyen olvasható.

A Deloitte a Fortune Global 500® cégek közel 90%-a és több ezer magáncég számára nyújt iparágvezető könyvvizsgálati és bizonyossági, adózási és jogi, vezetői, pénzügyi és kockázatkezelési tanácsadói szolgáltatásokat. Szakembereink mérhető és tartós eredményeket nyújtanak, amelyek hozzájárulnak a tőkepiacokba vetett bizalom megerősítéséhez, lehetővé teszik ügyfeleink számára az átalakulást és a gyarapodást, és utat mutatnak egy erősebb gazdaság, egy igazságosabb társadalom és egy fenntartható világ felé. A Deloitte több mint 175 éves múltra tekint vissza, jelenleg több mint 150 ország területén tevékenykedik. Ha többet szeretne tudni arról, hogy a Deloitte mintegy 345.000 szakembere hogyan teremt maradandó értéket, látogasson el a <http://www.deloitte.com> webhelyre!

„Jelen kiadvány kizárólag általános jellegű szakmai tájékoztatást tartalmaz, és nem minősül sem a Deloitte Touche Tohmatsu Limited („DTTL”), sem pedig tag- és kapcsolt vállalatainak hálózata (együttesen: a „Deloitte szervezet”) által nyújtott tanácsadási vagy egyéb szolgáltatásnak. Javasoljuk, hogy a szervezetük pénzügyeit vagy üzletvitelét, illetve saját pénzügyeit befolyásoló bármely döntés meghozatala vagy ilyen jellegű lépés megtétele előtt kérjenek/kérjen, kifejezetten a szervezetükre/az Ön igényeire szabott, egyedi, szakmai tanácsadást. Az üzenetben foglalt információ pontosságával vagy teljességével kapcsolatban semmilyen jognyilatkozatot nem teszünk, szavatosságot nem vállalunk, kifejezett vagy hallgatóságos vállalást nem teszünk. Sem a DTTL, sem pedig tagvállalatai, kapcsolt vállalatai, alkalmazottai vagy megbízottai nem vállalnak felelősséget semminemű olyan kárért vagy veszteségért, mely közvetlenül vagy közvetetten a jelen kiadványban foglalt információk felhasználásából ered. A DTTL és valamennyi tagvállalata önálló, egymástól elkülönülő jogi személy.”

© 2022 Deloitte Magyarország

Készült a
Deloitte.
szakmai támogatásával

unicef 
minden gyerekért

