



**WSPIERANIE WARTOŚCI EKOLOGICZNYCH I
KSZTAŁTOWANIE POSTAWY PRZYJAZNEJ
ŚRODOWISKU**

PORADNIK DLA PSYCHOLOGÓW

Polskie Towarzystwo Psychologiczne
American Psychological Association
we współpracy z National Psychological Association of Ukraine

W 2019 roku Polskie Towarzystwo Psychologiczne wraz z ponad 50 światowymi stowarzyszeniami współpracującymi w ramach Global Psychology Alliance (GPA) podpisało proklamację wspólnych działań na rzecz walki ze zmianami klimatu wspierających *Cele Zrównoważonego Rozwoju ONZ*. Aktualne rekomendacje zostały stworzone przez zespół psychologów w oparciu o międzynarodową współpracę w ramach GPA. Pomogą one wspierać zmiany klimatyczne i ochronę zdrowia psychicznego.

Beata Krzywosz-Rynkiewicz jako przedstawiciel PTP współpracuje w tej kwestii z psychologami na całym świecie. Wszystkich psychologów i przedstawicieli nauk społecznych oraz praktyków zainteresowanych współpracą zapraszamy do kontaktu: beata.rynkiewicz@uwm.edu.pl



**AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION**



**NATIONAL
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION OF
UKRAINE**

Podziękowanie

Dziękujemy Ukraińskiemu Towarzystwu Psychologicznemu za udostępnienie materiałów do przygotowania tej ulotki.

DLACZEGO?

PSYCHOLOGOWIE ZAJMUJĄ SIĘ KWESTIAMI KLIMATU?

Według Międzyrządowego Panelu ds. Zmian Klimatu (IPCC) konsekwencje zmian klimatu będą katastrofalne, jeśli nie zatrzymamy wzrostu temperatury na naszej planecie (IPCC, 2018). Według Międzynarodowej Organizacji Meteorologicznej (WMO, 2019) ekstremalne zagrożenia klimatyczne i ich konsekwencje obejmują zmiany poziomu Ph (rosnąca kwasowość), niższy poziom tlenu w oceanach, zwiększone powodzie spowodowane topnieniem lodowców, a w niektórych regionach - susze i pożary. Katastrofy te powodują straty w ludziach. W raporcie Sekretarza Generalnego Zgromadzenia Ogólnego ONZ z 2012 roku, oszacowano, że do 2050 roku nawet 250 milionów ludzi może zostać przesiedlonych z powodu zmian klimatycznych. Tym samym ludzkość stanie w obliczu znacznych strat ekonomicznych i kryzysów z powodu kłęski nieurodzaju, głodu i innych zmian w zasobach planety.

Zmiany klimatyczne wpływają także na zdrowie psychiczne. Konsekwencją kłęsk żywiołowych i katastrof są silny stres, PTSD, depresja, zaburzenia lękowe i fobie oraz zachowania samobójcze. Doświadczenia krajów, w których eksperci badali konsekwencje kłęsk żywiołowych dla zdrowia psychicznego, wskazują na poważne problemy ze zdrowiem psychicznym u około połowy ofiar (Bryant i in., 2014; Lowe, Manove, & Rhodes, 2013). Ponadto zmiany krajobrazu wywołują szczególnie rodzaj żalu i smutku z powodu utraty znaczących obiektów i miejsc (Albrecht, 2020, Cunsolo Willox et al., 2012). Urbanizacja i ograniczony kontakt z naturą są źródłem stresu i obciążeń psychicznych (Lankadurai i in., 2013).

Zła jakość powietrza w miastach i na obszarach przemysłowych może prowokować procesy neurozapalne w CUN, co może nasilać, a nawet powodować zaburzenia psychiczne (Khan, PlanaRipoll, Antonsen i in., 2019). Rosnące temperatury i upały wpływają na system endokrynologiczny zwiększając poziom agresji (Simister & Cooper, 2005). Do najbardziej narażonych grup należą dzieci, osoby starsze, kobiety w ciąży, osoby z chorobami przewlekłymi. Problemy ze zdrowiem fizycznym wpływają na psychiczny dobrostan. Każdego dnia otrzymujemy wiele niepokojących sygnałów, że nasz świat się zmienia, przyszłe pokolenia będą żyły w nowych warunkach. Wzbudza to *lęk ekologiczny* (Albrecht, 2011) i poczucie winy za własne nawyki, które niszczą środowisko.

Przekazujemy ten poradnik naszym kolegom, którzy chcą przyczynić się do ratowania planety i wspierania zdrowia psychicznego. Dzięki rozsądnym, uporządkowanym działaniom i decyzjom, jesteśmy jeszcze w stanie chronić ten świat. Psychologowie nie są w stanie szybko rozwiązać wszystkich problemów ekologicznych. Jednak na co dzień pracujemy z ludźmi i możemy o tych sprawach rozmawiać, promować wartości ekologiczne, zachowania proekologiczne i pomagać w radzeniu sobie z wyzwaniem nowej rzeczywistości w zmieniającym się świecie. Naszym celem budowanie świadomości ekologicznej. Poniżej znajdują Państwo porady dla profesjonalistów, którzy pracują w trzech obszarach: edukacji, prywatnej lub instytucjonalnej praktyce psychologicznej jako doradcy, psychoterapeuci lub psychologowie kliniczni.

Zachęcamy do dzielenia się wiarygodnymi i rzetelnymi informacjami z kolegami, klientami i pacjentami w oparciu o Wasze kompetencje zawodowe i standardy etyczne.

MASZ WYSTARCZAJĄCO DUŻO MOZLIWOŚCI, ABY ZACZAĆ DZIAŁAĆ JUŻ DZIŚ!

JEŚLI JESTEŚ PSYCHOLOGIEM W PRACUJĄCYM W OBSZARZE EDUKACJI I NAUKI

JEŚLI PRACUJESZ W PLACÓWKACH OŚWIATOWYCH - WYKORZYSTAJ "GODZINĘ PSYCHOLOGICZNĄ" NA OMÓWIENIE ZAGADNIENŹ ZWIĄZANYCH Z OCHRONĄ ŚRODOWISKA

Dzieci i młodzież wiedzą, jak ważna jest ochrona przyrody, ale wiedza ta jest zazwyczaj daleka od zrozumienia. Warto omówić odpowiednie tematy, wyjaśnić, jak sytuacja środowiskowa wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne, zaproponować pewne narzędzia, podać konkretne przykłady. Współpraca z nauczycielami biologii, geografii, zdrowia z wychowawcami klas, pedagogami i przewodniczącymi klas może być dla Was wsparciem. Spróbujcie wykorzystać zajęcia pozalekcyjne: zorganizujcie wycieczkę do stacji recyklingu, organizacji zajmujących się ochroną przyrody, organizacji ekologicznych; zaproście działaczy ekologicznych, zorganizujcie kampanie wspierające ochronę środowiska, wydarzenia publiczne (flash mobs), porozmawiajcie o nawykach, które mogą pomóc w zmniejszeniu zużycia zasobów.

Take a look at some interesting ideas for organizing special events for students of all ages with the Climate education Week Toolkit



Zapoznaj się z pomysłami na zorganizowanie wydarzeń dla uczniów w każdym wieku - propozycja Tygodnia Edukacji Klimatycznej

JEŚLI PRACUJESZ W INSTYTUCJACH SZKOLNICTWA WYŻSZEGO - KORZYSTAJ Z SUPERWIZJI LUB MENTORINGU

Większość uniwersytetów dysponuje różnego rodzaju wsparciem. Nauczyciele akademicy mogą organizować wydarzenia w ciekawych miejscach jako zajęcia pozalekcyjne i poszerzać horyzonty studentów. Dzięki temu możemy rozmawiać o sytuacji środowiska. Staraj się unikać moralizatorstwa. Zamiast tego zaangażuj liderów opinii, odwołaj się do faktów i najnowszych badań. Zachęcaj uczniów do pisania prac badawczych na tematy związane z ochroną środowiska.

JEŚLI JESTEŚ NAUKOWCEM - RÓB BADANIA

Wgryź się w to! Odkryj nowe możliwości, przedstaw przedstawicielom innych nauk psychologię środowiskową jako znaczącą dyscyplinę, organizuj konferencje i panele dyskusyjne.

W polskim środowisku naukowym jest niewiele informacji dotyczących ekologii, zmian klimatycznych, świadomości ekologicznej, zachowań przyjaznych naturze, ekologicznych stereotypów, mitów i uprzedzeń oraz ich wpływu na zdrowie psychiczne. Promuj psychologię jako ważną dyscyplinę wspierającą ochronę środowiska.

JEŚLI JESTEŚ PSYCHOLOGIEM ORGANIZACJI

ZORGANIZUJ WYKŁADY I WARSZTATY NA TEMAT ZACHOWAŃ PROEKOLOGICZNYCH

Wiele osób interesuje się problematyką ekologiczną, jednak większości brakuje podstawowych informacji o tym, jak wprowadzić działania proekologiczne do swojego życia. Można poruszyć tematy racjonalnego zużycia wody i energii elektrycznej, filozofii minimalizmu i świadomej konsumpcji, przewagi przedmiotów wielokrotnego użytku nad jednorazowymi, recyklingu itp.

ZAPLANUJ ZAJĘCIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Wszelka aktywność, szczególnie na świeżym powietrzu i blisko natury ma pozytywny wpływ na samopoczucie i produktywność (Steg et al., 2019). Poinformuj swoich kolegów o tym, jakim potężnym zasobem dla psychiki jest natura. Jej pozytywny wpływ to poprawa funkcji poznawczych (pamięć, podejmowanie decyzji, odzyskanie uwagi) oraz redukcja stresu

WPŁYWAJ NA ZMIANY NAWYKÓW W SWOJEJ ORGANIZACJI

Przy opracowywaniu programów zwiększenia dobrostanu psychicznego pracowników weź pod uwagę wdrażanie wartości środowiskowych oraz stosowania przyjaznych środowisku nawyków w miejscu pracy. Na przykład, jeśli pracownik dba o oszczędzanie energii i segregację odpadów w domu, brak takich samych działań w miejscu pracy może zmniejszyć lojalność i zaufanie do firmy jako przyjaznego środowiska pracy.

Zaproponuj umieszczenie pojemników do segregacji, zainstalowanie energooszczędnych lamp, czujników ruchu i perlatorów do kranów. Upewnij się, że wszystkie istotne materiały na ten temat są tworzone z uwzględnieniem psychologicznych reguł percepcji.

JEŚLI JESTEŚ DORADCĄ / PSYCHOTERAPEUTĄ, PSYCHOLOGIEM KLINICZNYM

WYBIERAJ LOKALIZACJE RESPEKTUJĄCE WARTOŚCI EKOLOGICZNE

Zwróć uwagę na organizację przestrzeni w miejscach w których pracujesz lub wynajmujesz gabinet: ogranicz używanie dodatkowych opakowań po żywności (np. po herbacie czy cukrze) lub zastąp jednorazowe opakowania (takie jak plastikowe kubki) alternatywnymi. sprawdź czy są pojemniki do segregacji śmieci itp. Zachęcamy, by pytać o to przy wyborze miejsca spotkań i imprez. Ośrodki, które wspierają zasady rozsądnej konsumpcji, chętnie podzielą się swoimi sukcesami w tym temacie, natomiast ośrodki, które nie są zaangażowane w takie działania, będą mogły dowiedzieć się, co jest potrzebne ich klientom. Domagaj się od wynajmujących respektowania warunków ochrony środowiska.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O PSYCHOTERAPII ŚRODOWISKOWEJ

Wiele osób szuka możliwości rekreacji na świeżym powietrzu. I słusznie - w ramach psychologii środowiskowej* istnieje kilka teorii opartych na dowodach, które wykorzystują koncepcję "środowiska rekreacyjnego". Innymi słowy, badacze mówią o psychoterapii z wykorzystaniem środowiska. Duża liczba badań potwierdza, że środowisko naturalne sprzyja powrotowi do zdrowia bardziej niż miejskie (Pretty i in. 2005; Maller i in., 2006; Beyer i in. 2014). Warto zwrócić uwagę na dwie teorie.

**psychologia środowiskowa - dyscyplina zajmująca się badaniem psychologicznych aspektów interakcji człowieka ze środowiskiem.*

Teoria Redukcji Stresu. Kiedy ludzie obcują z naturą, zmniejsza się aktywność współczulnego układu nerwowego (odpowiedzialnego za reakcję pobudzenia) oraz główne markery stresu: poziom kortyzolu we krwi, tętno, ciśnienie krwi i przewodnictwo skóry (Ulrich, 1983; Ulrich i in., 1991).

Teoria Przywracania Uwagi. Aktywność zawodowa i edukacyjna człowieka wymaga utrzymania dobrowolnej uwagi w ciągu dnia, co może prowadzić do tzw. zmęczenia umysłowego (zwłaszcza w warunkach nadmiaru dystraktorów). Jednym z głównych mechanizmów przywracania uwagi są warunki otoczenia umożliwiające przyciągnięcie uwagi bez wysiłku poznawczego (spontanicznie), co prowadzi do poprawy koncentracji, pamięci i zdolności podejmowania decyzji (Kaplan, Kaplan, 1989; Kaplan, 1995).

Dlatego spędzanie czasu blisko natury jest właściwym wyborem w planowaniu aktywności. Nie tylko pomaga zregenerować siły, ale również zachęca do aktywności fizycznej i społecznej, co w efekcie poprawia samopoczucie.

WYKORZYSTAJ ROŚLINY W TERAPII

Kontakt z roślinami hodowanymi w pomieszczeniach i rosnącymi w naturze ma pozytywny wpływ w terapii stresu, nadciśnienia, lęku czy depresji (Lee i in., 2015; Park, Mattson, 2009; Nieuwenhuis i in. 2014). Ta forma terapii związana jest z koncepcją biofilii, zgodnie z którą człowiek ma genetyczny związek z naturą. Interakcja z roślinami ułatwia produkcję serotoniny i rozwija poczucie odpowiedzialności. Jest to ponadto wygodne i przystępne dla większości ludzi. Ogrodnictwo pozwala na rozproszenie negatywnych doświadczeń i emocji poprzez proste czynności, takie jak pielienie czy przycinanie roślin. Ogrodnictwo działa uspokajająco i pozwala odczuwać przyjemność z oglądania efektów swojej pracy. Terapia roślinna może być z powodzeniem łączona z tradycyjnym podejściem do psychoterapii i farmakoterapii (McMane 2013). Celem terapii w kontakcie z roślinami jest pomoc pacjentom w rozwijaniu pewności siebie, wzmacnianiu więzi społecznych, zwiększaniu empatii oraz spędzaniu większej ilości czasu na łonie natury.

more information on this topic can be found on the website of the American Horticultural Therapy Association



więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie Amerykańskiego Stowarzyszenia Terapii Ogrodniczej

STOSUJ W TERAPII PODEJŚCIE "CHODŹ I MÓW".

Podejście to z powodzeniem łączy konwencjonalną psychoterapię konwersacyjną z aktywnością fizyczną / spacerem. Zazwyczaj psychologowie i ich klienci wybierają przytulne i spokojne miejsce na łonie natury i spędzają sesje spacerując - w wygodnym ubraniu i w ruchu. Jeśli ruch jest męczący, zawsze można odpocząć na terenach rekreacyjnych. Wspomnieliśmy już wyżej, że samo przebywanie na łonie natury ma działanie lecznicze, a tu dodajemy więcej ruchu i pracę z psychologiem.

Wzmacnia to efekt terapeutyczny i sprzyja syntezie neuroprzekaźników potrzebnych do powrotu do zdrowia i dobrego samopoczucia. Podejście "spacer i rozmowa" ma dobry wpływ na redukcję lęku i agresji, leczenie zaburzeń depresyjnych, przewyciężanie skutków stresu i obniżanie ciśnienia krwi. Przebywanie na łonie natury w połączeniu z psychoterapią normalizuje sen, rozwija pozytywne myślenie i wzmacnia komunikację z naturą. Oczywiście specjalista powinien zadbać o bezpieczeństwo miejsca, ocenić wszystkie możliwe zagrożenia i zapewnić warunki do stabilności takiej pracy (DeAngelis 2013).



To learn more about how to organize the work better, you can read the [British Psychological Society Guide on Talking Therapy Outdoors](#)

Aby dowiedzieć się więcej o tym, jak lepiej zorganizować pracę, możesz przeczytać przewodnik Brytyjskiego Towarzystwa Psychologicznego po terapii rozmownej na świeżym powietrzu

Możesz rozszerzyć lub zmodyfikować wszystkie powyższe zalecenia w dowolny sposób. Ważne jest, abyś był zainteresowany wdrażaniem własnych wartości środowiskowych i postrzegał to jako działanie przynoszące korzyści. Pamiętaj, że Twoje zachowanie może być wzorem do naśladowania. Dlatego ważne jest, aby pamiętać o następujących kwestiach:

ROZWIJAJ NAWYKI EKOLOGICZNE W ŻYCIU CODZIENNYM

Oszczędzaj zasoby, sortuj odpady, racjonalnie konsumuj, preferuj produkty lokalne, unikaj jednorazowych przedmiotów, jeśli to możliwe korzystaj z transportu publicznego zamiast prywatnego, daj drugie życie starym rzeczom, ogranicz spożycie mięsa.

MÓW O WARTOŚCIACH ŚRODOWISKOWYCH I SWOIM PODEJŚCIU W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Nie jesteś sam. W Polsce są psychologowie zajmujący się badaniem i propagowaniem wartości ekologicznych w profesjonalnej aktywności psychologicznej, życiu codziennym rozwoju i edukacji.

Przekazuj dalej materiały edukacyjne na temat zdrowia psychicznego i środowiska.

Kontaktuj się z nami: beata.rynkiewicz@uwm.edu.pl

Bibliografía

1. Albrecht, G. (2011). Chronic Environmental Change: Emerging 'Psychoterratic' Syndromes. In *Climate Change and human Well-Being: Global Challenges and Opportunities*, edited by Inka Weissbecker, New York, NY: Springer, 43– 56.
2. Albrecht, G. A. (2020). Negating solastalgia: An emotional revolution from the anthropocene to the symbiocene. *American Imago*, 77(1), 9-30.
3. Anderson, C. A. (2001). Heat and violence. *Current Directions In Psychological Science*, 10(1), 33-38.
4. Beyer, K. M., Kaltenbach, A., Szabo, A., Bogar, S., Nieto, F. J., & Malecki, K. M. (2014). Exposure to neighborhood green space and mental health: evidence from the survey of the health of Wisconsin. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 11(3), 3453-3472.
5. Bryant, R. A., Waters, E., Gibbs, L., Gallagher, h. C., Pattison, P., Lusher, D., ... & Sinnott, V. (2014). Psychological outcomes following the Victorian Black Saturday bushfires. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 48(7), 634-643.
6. Cunsolo Willox, A., harper, S. L., Ford, J. D., Landman, K., houle, K., & Edge, V. L. (2012). "From this place and of this place:" Climate change, sense of place, and health in Nunatsiavut, Canada. *Social Science & Medicine*, 75(3), 538-547.
7. DeAngelis, T. (2013, September). A natural fit. *Monitor on Psychology*, 44(8). <http://www.apa.org/monitor/2013/09/natural-fit>
8. IPCC, 2018: Global Warming of 1.5°C. An IPCC Special Report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change, sustainable development, and efforts to eradicate poverty [Masson-Delmotte, V., P. Zhai, h.-O. Pörtner, D. Roberts, J. Skeea, P.R. Shukla, A. Pirani, W. Moufouma-Okia, C. Péan, R. Pidcock, S. Connors, J.B.R. Matthews, Y. Chen, X. Zhou, M.I. Gomis, E. Lonnoy, T. Maycock, M. Tignor, and T. Waterfield (eds.)]. In Press.
9. Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. CUP Archive.
10. Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal Of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
11. Kessler, R. C., Galea, S., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Ursano, R. J., & Wessely, S. (2008). Trends in mental illness and suicidality after hurricane Katrina. *Molecular Psychiatry*, 13(4), 374-384.
12. Khan, A., Plana-Ripoll, O., Antonsen, S., Brandt, J., Geels, C., Landecker, h., ... & Rzhetsky, A. (2019). Environmental pollution is associated with increased risk of psychiatric disorders in the US and Denmark. *PLOS Biology*, 17(8), e3000353.

13. Lankadurai, B. P., Nagato, E. G., & Simpson, M. J. (2013). Environmental metabolomics: an emerging approach to study organism responses to environmental stressors. *Environmental Reviews*, 21(3), 180-2
14. Lee, M. S., Lee, J., Park, B. J., & Miyazaki, Y. (2015). Interaction with indoor plants may reduce psychological and physiological stress by suppressing autonomic nervous system activity in young adults: a randomized crossover study. *Journal Of Physiological Anthropology*, 34(1), 21.
15. Lowe, S. R., Manove, E. E., & Rhodes, J. E. (2013). Posttraumatic stress and posttraumatic growth among low-income mothers who survived hurricane Katrina. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 81(5), 877.
16. Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), 45-54.
17. McMane, E. W. (2013). Growing empathy: an exploratory study on the effects of school gardens on children's social and emotional development: a project based upon an investigation at Berkeley Independent Study, Berkeley, California.
18. Nieuwenhuis, M., Knight, C., Postmes, T., & Haslam, S. A. (2014). The relative benefits of green versus lean office space: Three field experiments. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20(3), 199-214.
19. Park Sh, Mattson Rh. Ornamental indoor plants in hospital rooms enhanced health outcomes of patients recovering from surgery. *J Altern Complement Med*. 2009 Sep;15(9):975-80. doi: 10.1089/acm.2009.0075. PMID: 19715461.
20. Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal Of Environmental Health Research*, 15(5), 319-337.
21. Simister, J., & Cooper, C. (2005). Thermal stress in the USA: effects on violence and on employee behaviour. Stress and health: *Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 21(1), 3-15.
22. Steg, L., van den Berg, A. E., & de Groot, J. I. M. (Eds.). (2019). *BPS textbooks in psychology. Environmental psychology: An introduction. 2d Edition*. BPS Blackwell.
23. Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In *Behavior And The Natural Environment* (pp. 85-125). Springer, Boston, MA.
24. United Nations General Assembly. (2012) human rights of migrants Note by the SecretaryGeneral <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N12/460/71/PDF/N1246071.pdf?OpenElement>
25. World Meteorological Organization (2019). State of the Climate in 2018 shows accelerating climate change impacts <https://public.wmo.int/en/media/press-release/state-ofclimate-2018-shows-accelerating-climate-change-impacts>