# ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



Καψιμάλλη Έφη, Ψυχίατρος Παιδιών και Εφήβων, Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων

Μιχαλάκης Αριστοτέλης, Φοιτητής, Τμήμα Βιολογικών Εφαρμογών και Τεχνολογίας, Παν. Ιωαννίνων

# Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΥΓΕΙΑ

Το ακέραιο, λειτουργικό και ανθεκτικό φυσικό Περιβάλλον προστατεύει την ανθρώπινη υγεία, μετριάζοντας τα ακραία καιρικά φαινόμενα και τις επιπτώσεις τους.

Είναι η πηγή των παραδοσιακών φαρμάκων και μας παρέχει την δυνατότητα για νέες φαρμακευτικές ανακαλύψεις. Ένα σημαντικό ποσοστό φαρμακευτικών ειδών προέρχεται από την φύση.

Ανάμεσα στο 1981 και το 2019, 185 φαρμακευτικές ουσίες μικρού μοριακού βάρους έλαβαν έγκριση για την θεραπεία του καρκίνου, εκ των οποίων το 65% αποκτήθηκε ή εμπνεύστηκε από φυσικά προϊόντα *(Newman & Cragg, 2019)*.

Περίπου 60.000 είδη- φυτά, ζώα, μύκητες και μικροοργανισμοί- χρησιμοποιούνται για τις θεραπευτικές, διατροφικές και αρωματικές τους ιδιότητες *(WHO, 2015)*.

Το φυσικό περιβάλλον παρέχει επίσης έμπνευση και δομές για υγιεινούς τρόπους ζωής και κοινωνική επαφή *(WHO, 2021)*

# ΒΙΟΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑ

Dasgupta, P. (2021), The Economics of Biodiversity: The Dasgupta Review. (London: HM Treasury)

Βιοποικιλότητα είναι η ποικιλία εντός και μεταξύ όλων των ζώντων οργανισμών, των ειδών και των οικοσυστημάτων.

Η Φύση και η Βιοποικιλότητα όμως, έχουν αξία πολύ πέραν των «υπηρεσιών» και των αγαθών που παρέχουν.

Η Βιοποικιλότητα δεν έχει μόνο χρηστική αξία αλλά και υπαρξιακή, την δική της εσωτερική αξία.

Μπορούμε να αποκτήσουμε επίγνωση αυτής της κατάστασης μόνο όταν αναγνωρίσουμε ότι είμαστε ενσωματωμένοι στην Φύση.

# Η ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ Η ΗΘΙΚΗ ΤΗΣ ΓΗΣ

«Όλη η ηθική που έχει εξελιχθεί μέχρι στιγμής στηρίζεται σε μια μόνο προϋπόθεση: ότι το άτομο είναι μέλος μιας κοινότητας αλληλεξαρτώμενων μερών. Τα ένστικτά του τον ωθούν να ανταγωνιστεί για τη θέση του σε αυτή την κοινότητα, αλλά η ηθική του τον ωθεί επίσης να συνεργαστεί (ίσως για να υπάρχει ένα μέρος για να αγωνιστεί). Η ηθική της Γης απλώς διευρύνει τα όρια της κοινότητας για να συμπεριλάβει το έδαφος, τα νερά, τα φυτά και τα ζώα ή συλλογικά: τη Γη»

«Καμιά κοινωνία δεν μπορεί να παράξει ευφυία, αν σταθερά υποβαθμίζεται η απαρτιωμένη ένωση του ανθρώπου με τη Γη. Η ρήξη αυτής της σχέσης, είναι φανερή στην έλλειψη της ολότητας σε ατομικό επίπεδο. Χωρισμένος απ' τις ρίζες του, ο άνθρωπος χάνει την ψυχική του σταθερότητα»

Πηγές:

Leopold, A. (2014). *The Land Ethic: A Sand County Almanac, and Sketches Here and There (1949)* (pp. 108-121). Island Press/Center for Resource Economics.

Mitchell, E. (1946). *Soil and civilization*. Angus and Robertson Limited.

# ΕΝΙΑΙΑ ΥΓΕΙΑ

Η Ενιαία Υγεία είναι μια ολοκληρωμένη και ενοποιημένη προσέγγιση που στοχεύει στη βιώσιμη ισορροπία και βελτιστοποίηση της υγείας των ανθρώπων, των ζώων και των οικοσυστημάτων. Αναγνωρίζει ότι η υγεία τους είναι στενά συνδεδεμένη και αλληλεξαρτώμενη και ότι η συνεργασία πολλών τομέων, κλάδων και κοινοτήτων είναι ουσιώδης για την αντιμετώπιση απειλών για την υγεία και για την προώθηση της ευημερίας όλων

# ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ

# ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΔΥΣΦΟΡΙΑΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ -ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

- Το stress που ο άνθρωπος προκαλεί στο περιβάλλον του έχει διάφορες μορφές και τα οικοσυστήματα δεν μπορούν να προσαρμοστούν και να διατηρήσουν την φυσιολογική λειτουργικότητά τους.

- Οδηγούνται έτσι σε μια διαδικασία υποβάθμισης, η οποία συνήθως περιλαμβάνει μικρότερη βιοποικιλότητα, μειωμένη πρωτογενή και δευτερογενή παραγωγή και ελαττωμένη ανθεκτικότητα σε φυσικές διαταραχές

# ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ – ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ

- Μακροπρόθεσμες μεταβολές στην θερμοκρασία και σημαντικές διαφοροποιήσεις στα κλιματικά πρότυπα.
- Η ανθρώπινη δραστηριότητα έχει καταστροφικές συνέπειες στο κλίμα στην διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών.
- Η ταχύτητα με την οποία συμβαίνουν οι αλλαγές, και οι καταστροφικές συνέπειές τους για όλο τον πλανήτη, διαμορφώνουν πλέον μια επείγουσα κατάσταση κλιματικής κρίσης.

*Πηγή:*

*United Nations, "What is Climate Change?"* https://www.un.org/en/climatechange/what-is-climate-change

*IPCC-Intergovernmental Panel on Climate Change Working Group I report, (August 9, 2022). Climate Change 2021: the Physical Science Basis, Geneva: United Nations*

# Η ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ

- Η αύξηση της θερμοκρασίας της Γης (global warming) είναι μια βασική πτυχή της κλιματικής αλλαγής που αποτελεί σοβαρή απειλή για τα υπάρχοντα οικοσυστήματα και συνδέεται με ευρύ φάσμα συνεπειών, όπως τα ακραία καιρικά φαινόμενα, την εξάντληση των φυσικών πόρων και τη μείωση της βιοποικιλότητας *(IPCC,2019)*
- Οι άνθρωποι αντιδρούν με διάφορους τρόπους και επιδεικνύουν άρνηση, αυξημένη επίγνωση ή δυσφορία, *(Reser & Swim, 2011; Smith & Leiserowitz, 2012)* αλλά η ανησυχία αποτελεί κεντρικό εύρημα. Η ανησυχία αυτή μπορεί να πάρει διάφορες μορφές ανάμεσα στα άτομα , τα έθνη και τις κουλτούρες *(Lee et al., 2015; Milfont & Schultz, 2016)*

# Α Ν Η Σ Υ Χ Ι Α

- Ανησυχία για τις συγκεκριμένες αρνητικές επιπτώσεις, όπως οι πλημμύρες, η αποψίλωση των δασών, η επίμονη ξηρασία ή η διάβρωση από τον άνεμο και η έκθεση σε τέτοια φαινόμενα μπορεί να προκαλέσει έντονες αντιδράσεις, όπως ψυχολογικό τραύμα *(Lee et al., 2015; Milfont & Schultz, 2016)*
- Ανησυχία που συνδέεται με γενικές πεποιθήσεις και αξίες σχετικά με το περιβάλλον, όπως ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα και οι κοινότητες ταυτίζονται με το οικοσυστήμά τους, την επαγγελματική ή βιωματική σχέση που έχουν με τον φυσικό κόσμο και τις ατομικές και πολιτιστικές ταυτότητες που σχετίζονται με το περιβάλλον αυτό. *(Lee et al., 2015; Milfont & Schultz, 2016)*
- Ανησυχία που εκδηλώνεται με διακριτά συναισθήματα, *(Doherty & Clayton, 2011)*, κυρίως στενοχώρια και φόβο *(Clayton & Karazsia, 2020; Leiserowitz, 2005)*. Η δυσφορία σχετικά με την υπερθέρμανση του πλανήτη αναφέρεται όλο και συχνότερα ως «οικολογικό άγχος» (eco-anxiety)

# ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ- ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Η ανησυχία για τις επιπτώσεις της τωρινής και μελλοντικής κλιματικής αλλαγής στην ανθρώπινη υγεία και κυρίως για ορισμένες από τις πιο ευάλωτες περιοχές του κόσμου, αυξάνεται συνεχώς.
- Είναι σαφές ότι οι περιβαλλοντικές αλλαγές, είτε πραγματικές είτε αναμενόμενες, προκαλούν συναισθήματα θλίψης, αδυναμίας, απώλειας ελπίδας και αβεβαιότητας.
- Το ενδιαφέρον για τις επιπτώσεις της κλιματικής κρίσης στην ψυχική υγεία, αν και συνεχώς αυξανόμενο, αντιμετωπίζει σημαντικά συστημικά εμπόδια, όπως η υποχρηματοδότηση των δομών και της έρευνας.

Πηγή:

Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L. (2020). The impact of climate change on mental health: a systematic descriptive review. Frontiers in psychiatry, 11, 74.

(Berry, H. L., Waite, T. D., Dear, K. B., Capon, A. G., & Murray, V. (2018). The case for systems thinking about climate change and mental health. Nature Climate Change, 8(4), 282-290).

# ΟΡΙΣΜΟΙ

**Κλιματικό άγχος:** σχετίζεται με τις αντιλήψεις του ατόμου σχετικά με την κλιματική αλλαγή και περιγράφει έναν χρόνιο φόβο περιβαλλοντικής καταστροφής *(Clayton, Manning, Krygsman, Speiser, 2017; Clayton, 2020)*,

**Οικολογικό άγχος:** δύσκολα συναισθήματα που προκύπτουν από την επίγνωση της ευρύτερης οικολογικής κρίσης *(Pihkala, 2018).* Τα οικολογικά θεμέλια της ύπαρξης βρίσκονται σε διαδικασία κατάρρευσης *(Albrecht, 2012)*

**Solastalgia (solace+nostalgia):** Ο πόνος και η θλίψη λόγω της αποσύνδεσης του ατόμου από τον τόπο «όπως τον αισθανόταν και τον γνώριζε» και η αδυναμία του να βρει εκεί παρηγοριά *(Albrecht et al., 2007)*

**Οικολογική θλίψη:** σε σχέση με μια βιωμένη ή αναμενόμενη οικολογική απώλεια *(Macy, 1983; Cunsolo και Ellis, 2018)*

| Οικολογικό Συναίσθημα | Φάρμακο | Ψυχική Κατάσταση | Οικολογική Αποτύπωση |
|---|---|---|---|
| Θλίψη &, πένθος για τη φύση | NATRUM MURIATICUM | Εσωστρεφές πένθος, συγκρότηση αυναισθημτών | Βουβή θλιψη για την καταστρσφή της φύσης |
| Υπερευαισθησία στο περιβάλλσν | SILICEA | Ευθραυστό-τητα, έσω-τερική ευαισθησία | Συναισθηματική κατόρρευση από τη ρύπανση και την απώλεια |
| Φόβος καταστροφής, πανικός | ACONITUM NAPELLUS | Ξαφνικός τρόμσς, κρίσεις πανικού | Πανικός μπροστά σε πυρκαγιές, πλημμυρες, απῶλειά ελέγχου |
| Οργή & υπερέντ-αση από αδράνεια των άλλων | NUX VOMICA | Ευερεθιστό-τητα, έντα-οι, τελέιορα-νία | Εσωτερική πίεοη για δρόση, σπογοήτευόη για την κοινωνική απραέια |
| Αίσθηση ματαιότητσς, | SEPIA | Ευαισθησία, ανάνκη | Ευαλωτότητα στην |

# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

- Το οικολογικό άγχος παρουσιάζει μέτρια ισχυρή συσχέτιση με το γενικό άγχος και την κατάθλιψη, πράγμα που σημαίνει ότι η κλιματική κρίση ίσως αποτελεί απειλή για την ψυχική υγεία *(Clayton and Karazsia, 2020)*
- Υπάρχουν ευρήματα προσαρμοστικών αντιδράσεων, όπως η συμπεριφορική εμπλοκή και μια αίσθηση περιβαλλοντικής ταυτότητας *(Clayton and Karazsia, 2020)*
- Φαίνεται λοιπόν ότι το οικολογικό άγχος συνδέεται και με προσαρμοστικές και με δυσπροσαρμοστικές αντιδράσεις, μπορεί να είναι εποικοδομητικό ή μη-εποικοδομητικό.
- Αυτοί που κυρίως πλήττονται ψυχικά από την κλιματική κρίση είναι και αυτοί που έχουν ελάχιστη ή και ανύπαρκτη πρόσβαση σε δομές ψυχικής υγείας *(Cunsolo et al., 2018)*
- Αν και το οικολογικό άγχος και η οικολογική θλίψη αποτελούν φυσιολογικές και λειτουργικές απαντήσεις στις απώλειες λόγω της κλιματικής κρίσης *(Cunsolo & Ellis, 2018),* η δυσφορία, το άγχος και η θλίψη αναμένεται να αυξηθούν *(Obradovich et al., 2018; Burke et al.,2018; Cunsolo & Ellis, 2018; Doherty & Clayton, 2011)* και επομένως, απαιτείται επείγουσα ανταπόκριση από κλινικούς, ειδικούς δημόσιας υγείας, οικογένειες, ερευνητές, εκπαιδευτικούς και policy makers.

# ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Παράγοντες ευαλωτότητας που σχετίζονται με την αυξημένη ανησυχία

- Διαχείριση εστιασμένη στο πρόβλημα *(Ojala, 2013)*,
- Το να είναι κορίτσια *(Stevenson and Peterson, 2016; Ratinen and Uusiautti, 2020),*
- Έλλειψη ικανότητας για δράση *(Pinto and Grove-White, 2020)*,
- Η ισχυρή σύνδεση με τη φύση ή τον τόπο, κάτι πολύ συχνό στους ιθαγενείς πληθυσμούς *(Chalupka et al., 2020);* και
- Η αντίληψη ότι η ανταπόκριση των κυβερνήσεων δεν είναι ικανοποιητική *(Hickman et al., 2021).*

Δυνητικά προστατευτικοί παράγοντες που ενδυναμώνουν την ελπίδα και την θετική διαχείριση των συναισθημάτων

- Αίσθημα υπευθυνότητας και αντιπροσωπευτικότητας – agency *(Sobel & Leeson, 2007; Pinto & Grove-White, 2020; Hickman et al., 2021)*
- Εμπιστοσύνη στην τεχνολογική πρόοδο (Strife, 2012) αν και φαίνεται να απομακρύνονται από αυτήν την ρητορική *(Neas et al., 2022)*
- Αίσθημα σκοπού και διαχείριση εστιασμένη στο νόημα *(Ojala, 2012a,b, 2013)*
- Συμμετοχή στον ακτιβισμό και θετική απεικόνιση του μέλλοντος *(Burke et al., 2018)*
- Αίσθημα ενδυνάμωσης *(Taylor and Murray, 2020);* και
- Τα κορίτσια φαίνεται να βιώνουν ψηλότερα επίπεδα ελπίδας *(Stevenson & Peterson, 2015; Li & Monroe, 2019)*

# ΑΚΤΙΒΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΛΙΜΑ

*Πηγή: Neas, S., Ward, A., & Bowman, B. (2022). Young people's climate activism: A review of the literature. Frontiers in Political Science, 4, 940876.*

## Τι κινητοποιεί τους νέους

- Η αδράνεια των κυβερνήσεων και η αίσθηση ότι οι πολιτικοί τους έχουν προδώσει *(Pickard et al., 2020; Elsen & Ord, 2021; Feldman, 2021)*
- Ανησυχία σχετικά με το περιβάλλον και τις περιβαλλοντικές απειλές- Δέσμευση και ενδιαφέρον να επηρεάσουν τις κυβερνητικές πολιτικές *(Martiskainen et al., 2020; Haugestad et al., 2021)*
- Ανησυχία για την οικογένεια και τις μελλοντικές γενιές; Επιθυμία για συμμετοχή σε ένα κίνημα διαμαρτυρίας; Αλληλεγγύη; Αντι-καπιταλιστική δράση; Ασφάλεια; Συλλογική ενοχή; Προηγούμενη συμμετοχή σε κινήματα διαμαρτυρίας; Η ύπαρξη οργανωμένου περιβαλλοντικού κινήματος; Το κοινωνικό κεφάλαιο *(Martiskainen et al., 2020; Kenis, 2021)*

## Πώς προσεγγίζουν τον ακτιβισμό

- Πολλοί νέοι φαίνεται να βιώνουν μια στιγμή προσωπικής αφύπνισης και μεταμόρφωσης που τους σπρώχνει να εμπλακούν σε ακτιβιστική δράση. Για πολλούς η στιγμή αυτή αντιστοιχεί στην άμεση επαφή τους με μια περιβαλλοντική καταστροφή. Πολλοί επίσης είχαν ήδη ανησυχίες για την κοινωνική δικαιοσύνη και την φύση, οι οποίες νοηματοδότησαν την στιγμή της προσωπικής τους αφύπνισης και μεταμόρφωσης. Αν και ήταν κάποια στιγμή που πυροδότησε την ένταξή τους στην ακτιβιστική δράση, οι νέοι αντιλαμβάνονται την διαδικασία του ακτιβισμού ως δυναμική και συνεχιζόμενη *(Fisher, 2016)*

# ΑΚΤΙΒΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΛΙΜΑ

Ποια είναι τα αποτελέσματα της συμμετοχής των νέων στον ακτιβισμό για το κλίμα:

- Αντιμετωπίζουν το φυσικό περιβάλλον με πολύ λιγότερη τάση εκμετάλλευσης και πολύ περισσότερη επιθυμία προστασίας *(Barbosa, et al., 2021)*
- Αυξημένο αίσθημα προσωπικής αποτελεσματικότητας, ενδυνάμωσης και αισιοδοξίας *( Deisenrieder et al., 2020; Cattell, 2021; Elsen & Ord, 2021)*
- Ενδυνάμωση της κατανόησής τους σχετικά με το πώς η κλιματική αλλαγή επηρεάζει την καθημερινότητα , αλλά και τις πολιτικές γύρω από αυτήν *( MacKay et al., 2020; Elsen & Ord, 2021)*
- Άνοιγμα νέων ευκαιριών , όπως για παράδειγμα η κοινωνική σύνδεση *( MacKay et al., 2020; Elsen & Ord, 2021)*
- Έχει πετύχει να αλλάξει τη δημόσια συζήτηση γύρω από την κλιματική αλλαγή και να στρέψει την προσοχή όλων στην παγκόσμια αδράνεια *(Han and Ahn, 2020; Kenis, 2021)*
- Έχει καταφέρει να ενώσει με επιτυχία ανομοιογενείς ομάδες όπως μαθητές, εκπαιδευτικούς, συνδικάτα και περιβαλλοντολόγους *(Han and Ahn, 2020)*
- Δεν μπόρεσε να συγκεντρώσει αρκετή δύναμη για να θεσπίσει την απαραίτητη συστημική αλλαγή *(Han and Ahn, 2020)*

# ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΗ

# ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΗ

*Πηγές: Last Child in the Woods, Saving our Children from Nature–Deficit Disorder, Richard Louv, Updated and Expanded, Algonquin Books of Chapel Hill.*

Ο δεσμός των παιδιών με το φυσικό περιβάλλον φαίνεται συνεχώς να ατονεί, με όλες τις περιβαλλοντικές, κοινωνικές, ψυχολογικές και πνευματικές επιπτώσεις αυτού του διαχωρισμού. Έτσι τα παιδιά σήμερα έχουν επίγνωση των απειλών για το περιβάλλον, μπορούν να περιγράψουν περιοχές που δεν έχουν ποτέ πλησιάσει, αλλά η οικειότητά τους με την φύση χάνεται.

# ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΗ

*Πηγές: Last Child in the Woods, Saving our Children from Nature–Deficit Disorder, Richard Louv, Updated and Expanded, Algonquin Books of Chapel Hill.*

Όποιο σχήμα, όποια μορφή κι αν πάρει, η Φύση προσφέρει σε κάθε παιδί έναν κόσμο παλιότερο και μεγαλύτερο, ξέχωρο από τους γονείς του και γενικά τον κόσμο των μεγάλων:

- Θεραπεύει
- Παρέχει τον κενό χώρο/καμβά για τις φαντασιώσεις του παιδιού
- Εμπνέει Δημιουργικότητα επειδή απαιτεί φαντασία και πλήρη χρήση όλων των αισθήσεων
- Ελευθερία, Φαντασία και Ιδιωτικότητα

# ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

- Η επαφή των παιδιών με φυσικά περιβάλλοντα, αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για τη σωματική, συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική ανάπτυξή τους.
- Έρευνες δείχνουν ότι το ελεύθερο παιχνίδι στη φύση ενισχύει την αυτονομία, τη δημιουργικότητα και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, ενώ παράλληλα μειώνει τα επίπεδα άγχους και βελτιώνει την ψυχική ανθεκτικότητα *(Louv, 2005; Gray, 2011)*.

# ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Η άμεση επαφή με τη βιοποικιλότητα συμβάλλει στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της περιβαλλοντικής συνείδησης από νεαρή ηλικία *(Kahn & Kellert, 2002).*

Επιπλέον, τα παιδιά που αλληλεπιδρούν με φυσικά τοπία παρουσιάζουν καλύτερες επιδόσεις στη συγκέντρωση, στη μνήμη εργασίας και στη συναισθηματική αυτορρύθμιση *(Faber Taylor & Kuo, 2009).*

# ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Η απομάκρυνση των παιδιών από το φυσικό περιβάλλον, φαινόμενο που έχει ενταθεί τα τελευταία χρόνια λόγω της αστικοποίησης και της υπερβολικής χρήσης της τεχνολογίας, συνδέεται με αυξημένα ποσοστά παχυσαρκίας, κατάθλιψης, διαταραχών προσοχής και γενικότερης υποβάθμισης της ευημερίας τους *(Haidt, 2024)*.

# ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

# ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Ο όρος «Οικοψυχολογία» δημιουργήθηκε το 1989 από μια ομάδα ακαδημαϊκών του Berkeley – Robert Greenway, Elan Shapiro, Alan Kanner και Mary Gomes – που συναντήθηκαν για να συζητήσουν τη συμβολή που μπορεί να έχει η Ψυχολογία στη διαχείριση της σύγχρονης οικολογικής κρίσης.

Ο Theodore Roszak ο οποίος διερεύνησε την αλληλεπίδραση της πλανητικής υγείας και της ανθρώπινης ευημερίας επισημοποίησε τον όρο «Οικοψυχολογία» στο βιβλίο του «Η φωνή της Γης»

*Πηγές:*
*The Voice of the Earth, An Exploration of Ecopsychology, 1992, Roszak, Theodore, Phanes Press, U.S. ISBN: 9781890482800*
*Roszak, T. (1992). The voice of the earth: Discovering the ecological ego. The Trumpeter, 9(1).*
*Roszak, T. E., Gomes, M. E., & Kanner, A. D. (1995). Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind. Sierra Club Books*

# ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

- Η Εφαρμοσμένη Οικοψυχολογία είναι η πρακτική προσέγγιση της  θεωρίας της Οικοψυχολογίας, για την εξισορρόπηση της ανθρώπινης ψυχής μέσα από την επίτευξη μιας πλανητικής ισορροπίας, που με τη σειρά της ευεργετεί και την ανθρώπινη ισορροπία.
- Στοχεύει στην αφύπνιση της συνειδητοποίησης μιας διευρυμένης Γήινης ταυτότητας, της αίσθησης δηλαδή ότι όλοι είμαστε ενεργό μέρος ευρύτερων και πολυσύνθετων οικοσυστημάτων, και προσεγγίζουμε το περιβάλλον με αυθόρμητο σεβασμό.
- Προάγει την ικανότητα να δουλεύουμε σε ομάδες με δημιουργικές και εποικοδομητικές συνέργειες, απαραίτητες για το μέλλον του ανθρώπινου είδους.
- Σε πρακτικό επίπεδο αυτό επιτυγχάνεται μέσα από βιωματικά εργαστήρια που αξιοποιούν τα εργαλεία ψυχοθεραπείας από τις διαφορετικές σχολές σε μια ολιστική προσέγγιση.

*Πηγές: https://www.ecopsychology.gr/oikopsychologia/*

# ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

- Η θεραπεία με βάση τη φύση, που συχνά αναφέρεται ως Οικοθεραπεία (nature-based therapy), περιλαμβάνει θεραπευτικές πρακτικές σε φυσικά περιβάλλοντα.
- Δίνει έμφαση στα θεραπευτικά οφέλη της φύσης και στη θεραπευτική σχέση μεταξύ των ατόμων και του περιβάλλοντός τους.
- Συνδέει το άμεσο βίωμα με τα στοιχεία της φύσης, χρησιμοποιεί τεχνικές χαλάρωσης και αφύπνισης των αισθήσεων, της προβολής και μεταβίβασης που συναντάμε στα εργαλεία της ψυχανάλυσης καθώς και ασκήσεις έκφρασης συναισθημάτων και εμβάθυνσης των εμπειριών.

*Πηγές:*

*https://www.ecopsychology.gr/oikopsychologia/*

*The experience of eco-anxiety of individuals who have been through an ecopsychology support group for facing the climate crisis: a grounded theory inquiry (Doctoral dissertation, University of East London).*

# Β Ι Ο Φ Ι Λ Ι Α

- Η έννοια της **βιοφιλίας**, όπως διατυπώθηκε από τον Edward O. Wilson *(1984),* αναφέρεται στην έμφυτη ανθρώπινη τάση να έλκεται και να συνδέεται συναισθηματικά με άλλες μορφές ζωής, ειδικά με τα φυτά και τα φυσικά οικοσυστήματα.
- Η επαφή με τα φυτά — είτε μέσω της κηπουρικής, είτε μέσω της παρουσίας τους σε οικιακούς και δημόσιους χώρους — έχει συνδεθεί με σημαντικά οφέλη στην ψυχική και σωματική υγεία. Μελέτες δείχνουν ότι η παρουσία πρασίνου μειώνει τα επίπεδα άγχους, ενισχύει τη συγκέντρωση, προάγει τη δημιουργικότητα και βελτιώνει τη γενική αίσθηση ευεξίας *(Kellert, 2005; Kaplan, 1995).*

# Β Ι Ο Φ Ι Λ Ι Α

Τα φυτά λειτουργούν επίσης ως φυσικά "ρυθμιστικά" του συναισθήματος, προσφέροντας ήρεμο οπτικό ερέθισμα και βελτιώνοντας την ποιότητα του αέρα, γεγονός που ενισχύει την ψυχοσωματική ανάκαμψη μετά από στρεσογόνες καταστάσεις *(Bringslimark, Hartig, & Patil, 2009)*.

Η ενίσχυση της βιοφιλικής σύνδεσης των παιδιών και εφήβων με τα φυτά συμβάλλει όχι μόνο στη δική τους ψυχική ανθεκτικότητα αλλά και στην ανάπτυξη περιβαλλοντικής συνείδησης και υπευθυνότητας απέναντι στο φυσικό περιβάλλον

# ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΝΙΑΙΑ ΥΓΕΙΑ

- Η ψυχική υγεία των παιδιών είναι στενά συνδεδεμένη με την υγεία του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος
- Οι αναδυόμενες περιβαλλοντικές κρίσεις, όπως η απώλεια της βιοποικιλότητας, η κλιματική αλλαγή και η υποβάθμιση του αστικού περιβάλλοντος, συμβάλλουν άμεσα στην αύξηση του οικολογικού άγχους (eco-anxiety), της κατάθλιψης και της ανασφάλειας στους νέους πληθυσμούς *(Clayton, 2020)*.

# ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΝΙΑΙΑ ΥΓΕΙΑ

- Η αναβάθμιση του φυσικού περιβάλλοντος, η μείωση της ρύπανσης και η διατήρηση της βιοποικιλότητας δεν αποτελούν μόνο περιβαλλοντικούς στόχους, αλλά κρίσιμες παρεμβάσεις για την πρόληψη και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας στις νεότερες γενιές *(Whitmee et al., 2015).*

# ΟΙ ΝΕΕΣ ΠΡΟ(Σ)ΚΛΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ

- Με όλη την πολυπλοκότητα και την ευαισθησία που την διακρίνουν, η ψυχική υγεία θα μπορούσε να είναι μια βασική ένδειξη για την μέτρηση της προόδου που κάνουμε στον μετριασμό των επιπτώσεων της κλιματικής κρίσης στον άνθρωπο *(Berry et al., 2018)*.
- Η πρόκληση που αντιμετωπίζουμε ως ειδικοί ψυχικής υγείας είναι να μπορέσουμε να λειτουργήσουμε μέσα σε ένα **διεπιστημονικό πεδίο** *(Lawrence & Gatzweiler, 2017)*, συν-δημιουργώντας γνώση και πολιτικές που θα οδηγήσουν στην κατάλληλη δράση για το κλίμα και την ψυχική υγεία

# ΟΙ ΝΕΕΣ ΠΡΟ(Σ)ΚΛΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ

Η ψυχική υγεία είναι πάντοτε συλλογικό έργο· δεν αφορά μόνο το άτομο, αλλά και την κοινότητα, την επιστήμη και τις πολιτικές επιλογές που τα πλαισιώνουν. Στην εποχή της κλιματικής κρίσης, αυτή η αλήθεια γίνεται ακόμη πιο φανερή: η φροντίδα της ψυχικής υγείας χρειάζεται τη συνέργεια του ανθρώπου, της κοινωνίας, της ζωής και των παγκόσμιων στρατηγικών, με κοινό ορίζοντα μια βιώσιμη ευημερία για τους ανθρώπους και τους τόπους.




# ΑΝ ΟΧΙ ΕΜΕΙΣ, ΤΟΤΕ ΠΟΙΟΣ;

*Mellor, C., Speedy, K., Barnes, N., & Kellas, A. (2022). Debate: If not us, then who?. Child and Adolescent Mental Health, 27(1), 80-81.*