**Zmiany klimatu mogą przyczyniać się do zaburzeń psychicznych**

**Coraz więcej osób odczuwa niepokój na myśl o konsekwencjach zmieniających się warunków klimatycznych. Jesteśmy bombardowani informacjami o powodziach, topniejących lodowcach czy długotrwałej suszy. Czy obawy o los klimatu mogą prowadzić do występowania objawów zaburzeń psychicznych? Okazuje się, że mogą się do tego przyczynić, szczególnie u osób, u których występują symptomy lęku uogólnionego – zaobserwowali naukowcy z Uniwersytetu SWPS.**

Nie ma wątpliwości, że zmiany klimatu mogą mieć wpływ na ludzkie zdrowie fizyczne i psychiczne[[1]](#footnote-1). Ich skutki mogą znacząco obniżać jakość życia, jednak przyczyny ich negatywnego wpływu nie są dokładnie poznane. Dodatkowo nie jest jasne, czy odczuwanie silnych emocji wynikających z obawy o konsekwencje zmian klimatycznych należy rozważać jako objaw kryzysu zdrowia psychicznego. Wprawdzie mogą zwiększać ryzyko rozwoju zaburzeń psychicznych, ale jednak w wielu przypadkach to nie wystarczy.

**Zmiany klimatyczne mogą obniżać dobrostan psychiczny**

Naukowcy z USWPS przebadali reprezentatywną grupę Polek i Polaków, aby sprawdzić u nich poziom dystresu związanego ze zmianami klimatycznymi (z ang. climate change-related distress; dyskomfort lub cierpienie psychiczne związane z odczuwaniem różnych nieprzyjemnych odczuć i stanów emocjonalnych), występowanie objawów zaburzeń psychicznych mających powiązanie ze zmianami klimatu (z ang. climate change-related symptoms of mental disorders), poziom lęku uogólnionego i obecność objawów depresji. Wyniki opisali w artykule „[Relationships between climate change distress, generalized anxiety, and climate-related symptoms of mental disorders](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10615806.2024.2332628)” na łamach czasopisma “Anxiety, Stress and Coping”.

Aby zmierzyć poziom dystresu związanego ze zmianą klimatu, osoby badane pytano m.in. o to, czy martwią się o przyszłość w kontekście zmian klimatycznych, czy myślenie o konsekwencjach zmiany klimatu wywołuje w nich złość, niepokój, smutek. Wśród pytań dotyczących objawów zaburzeń psychicznych mających powiązanie ze zmianami klimatu znalazły się np.: „Czy myślenie o zmianach klimatu powoduje u ciebie koszmary senne?”, “Czy myślenie o zmianie klimatu, sprawia, że masz problemy z pamięcią i/lub koncentracją uwagi?”. Do pomiaru lęku uogólnionego i depresji wykorzystano standardowe kwestionariusze stosowane w badaniach przesiewowych.

Badacze wyszli z założenia, że dystres związany ze zmianą klimatu jest odmienny od innych rodzajów psychicznego cierpienia, które mogą być podstawą diagnozy zaburzeń psychicznych[[2]](#footnote-2). Co więcej, spodziewano się, że choć dystres związany ze zmianą klimatu może predysponować niektóre osoby do odczuwania poważniejszych problemów psychicznych, określanych jako objawy zaburzeń psychicznych powiązane ze zmianami klimatu (np. problemy ze snem czy z koncentracją), to najczęściej nie jest ich wystarczającą przyczyną.

*Zakładaliśmy, że występowanie objawów zaburzeń psychicznych powiązanych ze zmianami klimatu może być większe wśród osób, u których występują symptomy depresji lub lęku uogólnionego niż wśród osób, które nie doświadczają takich symptomów* – mówi psycholożka dr Marzena Cypryańska-Nezlek z Wydziału Psychologii w Warszawie USWPS, kierowniczka Centrum Działań dla Klimatu i Transformacji Społecznych.

**Obawy o klimat – mogą szkodzić, ale niebezpieczne jest coś jeszcze**

Naukowcy przewidywali, że dystres związany ze zmianą klimatu zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia systemów zaburzeń psychicznych powiązanych ze zmianą klimatu, ale natężenie tych symptomów jest związane z czymś innym. Choć praktycznie większość uczestników badania deklarowała odczuwanie dystresu w mniejszym lub większym stopniu, to objawy zaburzeń psychicznych były obecne tylko u części z nich, np. problemy z planowaniem swojej aktywności z powodu myślenia o zmianie klimatu miało 5,3%.

Wykazano, że tym, co sprzyja zaburzeniom psychicznych powiązanym ze zmianą klimatu, jest nie sam dystres związany ze zmianą klimatu, lecz poziom lęku uogólnionego. Im wyższy był poziom lęku uogólnionego u badanych, tym wyższe było natężenie objawów zaburzeń psychicznych na tle klimatycznym. Co ciekawe, poziom symptomów zaburzeń psychicznych powiązanych ze zmianą klimatu był skorelowany z lękiem uogólnionym, ale nie był skorelowany z depresją.

*Reakcją na zachodzące zmiany klimatu może być wyższy poziom stresu oraz dyskomfort psychiczny związany z odczuwaniem nieprzyjemnych stanów emocjonalnych. Niektóre osoby doświadczają też objawów zaburzeń psychicznych związanych ze zmianami klimatycznymi, a częstotliwość tych objawów jest związana z poziomem lęku uogólnionego. Wyniki sugerują też, że to właśnie lęk uogólniony, a nie depresja jest związany z występowaniem symptomów zaburzeń psychicznych powiązanych ze zmianą klimatu. Dodatkowo, wyniki te sugerują, że popularny w mediach termin „depresja klimatyczna” wprowadza w błąd, sugerując, że zmiana klimatu wywołuje depresję. Wyniki tego badania pokazują, że po pierwsze nie sama świadomość zmiany klimatu wywołuje symptomy zaburzeń psychicznych, a po drugie jeśli już te symptomy występują, to nie muszą być związane z depresją* – tłumaczy dr Marzena Cypryańska-Nezlek.

Naukowcy zastrzegają jednak, że choć nie mają wątpliwości co do rzetelności badania i jego wyników, to w celu pełniejszego zrozumienia analizowanych zależności potrzebne są dalsze badania na ten temat.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów - w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance. https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf. [↑](#footnote-ref-1)
2. Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L. T., Walters, E. E., & Zaslaysky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. Psychological Medicine, 32(6), 959-976.<https://doi.org/10.1017/S0033291702006074> [↑](#footnote-ref-2)