

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ

ЩОДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЕКОЛОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ
І ФОРМУВАННЯ ДРУЖНЬОЇ ДО ПРИРОДИ ПОВЕДІНКИ



НАЦІОНАЛЬНА

ПСИХОЛОГІЧНА
АСОЦІАЦІЯ

УКРАЇНИ

У 2019 році Національна психологічна асоціація разом із професійними об'єднаннями з понад 50 країн підписала міжнародні домовленості з консолідації зусиль у боротьбі з кліматичною зміною для підтримки «Цілей сталого розвитку ООН». Ці рекомендації є результатом зусиль робочої групи НПА з превенції зміни клімату і збереження психічного здоров'я.

Олександра Бурлакова, Олег Бурлачук, Іванна Давиденко, Ірина Жильцова, Олена Левіна, Микола Нікітюк, Валерія Палій, Катерина Шкуропат

Дизайн: Марина Мітіна

Редактор: Володимир Мукан

Дізнайтеся про нашу діяльність більше <https://npa-ua.org/climate/>

ЧОМУ

ПСИХОЛОГИ ГОВОРЯТЬ ПРО ЗМІНУ КЛІМАТУ?

За даними Міжурядової комісії з питань зміни клімату (IPCC), до 2030 року наслідки зміни клімату будуть катастрофічними, якщо не стримати нагрівання планети до 1,5 градусів за Цельсієм (IPCC, 2018).

За даними Міжнародної метеорологічної організації (WMO, 2019), серед екстремальних кліматичних ризиків і наслідків є зміна pH середовища (у бік збільшення кислотності), зниження рівня кисню в океанах, збільшення випадків підтоплень і паводків за рахунок танення льодовиків, а в окремих регіонах — засуха, лісові пожежі. Наслідками цих катастроф є людські жертви. Звіт Генерального секретаря за 2012 рік Генеральній Асамблеї ООН з прав людини та міграції передбачає, що через кліматичні змін до 2050 року можуть бути переселені до 250 мільйонів осіб. Людство зустрінеться зі значними економічними втратами та кризою через неврожаї, голод, зміни ресурсів планети.

Кліматична зміна й екологічна ситуація впливають на психічне здоров'я. Наслідками природних лих і катастроф є гострі шоківі реакції, відстрочені реакції на стрес, депресивні, тривожні та фобічні розлади, суїцидальна поведінка. Досвід інших країн, в яких спеціалісти оцінювали наслідки катастроф для психічного здоров'я, показує наявність серйозних проблем із психічним здоров'ям у близько половини постраждалих (Bryant et al., 2014; Kessler et al., 2008; Lowe, Manove, & Rhodes, 2013).

Крім неврожаїв та економічних втрат, зміни ландшафтів викликають почуття соластальгії (особливий вид туги та суму за місцями, які втрачені та з якими пов'язано чимало спогадів) (Albrecht, 2020, Cunsolo Willox et al., 2012). Урбанізація та зменшення контакту з природою є джерелом стресу та психічного навантаження (Lankadurai et al., 2013). Погана якість повітря в містах та промислових зонах може спровокувати нейрозапальні процеси в головному мозку, які можуть стати причиною появи психічних розладів (Khan, Plana-Ripoll, Antonsen et al., 2019).

Підвищення температури та аномальна спека впливають на нашу гормональну систему і, як наслідок, на рівень агресивності (Anderson, 2001; Simister & Cooper, 2005). Зміна клімату впливає на фізичне здоров'я. Найбільш вразливі категорії людей: діти, особи літнього віку, вагітні, люди з хронічними захворюваннями. Проблеми з фізичним здоров'ям позначаються і на психічному стані.

Щодня ми сприймаємо безліч тривожних сигналів того, що наш світ змінюється, майбутні покоління житимуть вже у нових умовах. У зв'язку з цим виникає екологічна тривога (Albrecht, 2011) та почуття провини за власні буденні звички, які руйнують наше середовище.

Ми, психологи Національної психологічної асоціації, підготували керівництво для всіх колег, які прагнуть долучитися до порятунку планети та підтримки психічного здоров'я. Розумні, впорядковані дії та рішення ще здатні захистити цей світ. Психологи не можуть швидко вирішити всі екологічні проблеми. Втім, ми щодня працюємо з людьми та можемо піднімати теми екологічних цінностей, дружньої до природи поведінки, допомагати впоратись із викликами нової дійсності й мінливого світу. Наша мета — формування та пробудження екологічної свідомості серед якомога ширших верств населення.

Нижче ви знайдете поради для спеціалістів, залучених у трьох важливих напрямках: освіті, установах або психологічній практиці як консультанти, психотерапевти чи клінічні психологи. Наша мета — нагадати про оптимальні можливості й засоби поширення якісної, розумної інформації серед колег, клієнтів і пацієнтів з урахуванням ваших робочих компетенцій та етичних стандартів.

**ВИ МАЄТЕ ДОСТАТНЬО РЕСУРСУ,
ЩОБ ПОЧАТИ РОБИТИ ЦЕ ВЖЕ СЬОГОДНІ!**



ЯКЩО ВИ ПРАЦЮЄТЕ ПСИХОЛОГОМ У СФЕРІ ОСВІТИ Й НАУКИ

ЯКЩО ВИ ПРАЦЮЄТЕ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ — ВИКОРИСТОВУЙТЕ “ГОДИНУ ПСИХОЛОГА” ДЛЯ ВИСВІТЛЕННЯ ЕКОЛОГІЧНИХ ТЕМ

Діти й підлітки знають про важливість збереження природи, але часто ці знання відірвані від справжнього розуміння. Підіймайте актуальні теми, пояснюйте, як саме екологічна ситуація впливає на фізичне та психічне здоров'я, пропонуйте інструменти для дій, наводьте конкретні приклади. Можливо, співпраця з викладачами біології, географії, основ здоров'я, класними керівниками, класоводами, вихователями та керівниками гуртків буде для вас підтримкою. Використовуйте позанавчальні заходи для просвітництва з цієї теми: відвідайте з екскурсіями станції сортування сміття, заповідники, природоохоронні установи, запрошуйте екологічних активістів, влаштовуйте акції підтримки природи, флешмоби, розповідайте про звички, які можуть знизити використання ресурсів.



Зверніть увагу на цікаві ідеї організації тематичних заходів для школярів різного віку з Climate Education Week Toolkit



Ми підготували для вас календар важливих дат, тож ви можете робити свої заходи тематичними

ЯКЩО ВИ ПРАЦЮЄТЕ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ — ВИКОРИСТОВУЙТЕ КУРАТОРСТВО АБО НАСТАВНИЦТВО

У більшості університетів України існує інститут кураторства. У форматі позанавчальної роботи викладачі університетів можуть відвідувати зі студентами різні заходи, цікаві місця, розвивати світогляд. Це дає змогу поговорити про екологічну ситуацію. Але уникайте формальності й моралізаторства — орієнтуйтеся на лідерів думок, реальні факти, сучасні та свіжі дослідження. Якщо це входить у сферу ваших компетенцій, заохочуйте студентів писати наукові роботи на теми, пов'язані з екологією.

ЯКЩО ВИ НАУКОВИЙ СПІВРОБІТНИК ЧИ СПІВРОБІТНИЦЯ — ДОСЛІДЖУЙТЕ

Вивчайте! Відкривайте нові можливості, вводьте екологічну психологію у дискурс українських науковців, організовуйте конференції та круглі столи.

В україномовному науковому просторі бракує свіжої та сучасної інформації на теми екології, зміни клімату, екологічної свідомості, дружньої до природи поведінки, екологічних стереотипів, міфів і упереджень, а також взаємозв'язку цих тем із психічним здоров'ям.

ЯКЩО ВИ ПРАЦЮЄТЕ ПСИХОЛОГОМ В ОРГАНІЗАЦІЇ

ПРОВОДЬТЕ ЛЕКЦІЇ ТА МАЙСТЕР-КЛАСИ ЗА ТЕМАМИ ЕКОЛОГІЧНО СВІДОМОЇ ПОВЕДІНКИ

Багато людей цікавиться темами екології. Проте більшості бракує простої інформації стосовно запровадження екологічної поведінки у власне життя. Ви можете звернутися до тем щоденного раціонального використання водних і електроресурсів, філософії мінімалізму та зменшення споживання товарів, переваги багаторазових речей перед одноразовими, сортування сміття. На едукативних зустрічах можете користуватися нашими матеріалами, в яких є багато ідей дружньої до природи поведінки. Цікавим буде обговорення страхів і упереджень, які зустрічаються на шляху до екологічної поведінки.



Ми зібрали багато матеріалів, на які ви можете спиратися при підготовці власних лекцій, зустрічей або виступів

ПЛАНУЙТЕ СПІЛЬНІ РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАХОДИ ПРОСТО НЕБА

Перебування на природі позитивно впливає на самопочуття та продуктивність (Steg et al., 2019). Розкажіть вашим колегам про те, яким надзвичайно сильним ресурсом для людської психіки є знаходження на природі. Серед позитивних ефектів — покращення пізнавальних функцій (пам'яті, здатності до прийняття рішень, відновлення уваги) та зниження показників стресу.

СПРИЯЙТЕ ЗМІНІ ЗВИЧОК У ДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ

Під час розробки програм підтримки психічного здоров'я в організаціях враховуйте реалізацію екологічних цінностей, спроможність працівників застосовувати навички дбайливого ставлення до довкілля на робочому місці.

Зокрема, якщо людина переймається енергоефективністю, сортуванням відходів вдома, то неможливість робити те саме на робочому місці може знижувати лояльність працівника та збільшувати рівень напруження. Досліджуйте екологічні звички та цінності працівників (або заохочуйте таке дослідження). Допомогайте створювати на робочому місці умови для реалізації таких цінностей та звичок.

Обговоріть можливість встановлення контейнерів для сортування, енергозберігаючих ламп, датчиків руху, аераторів на крани. Прослідкуйте, щоб всі відповідні матеріали з цієї теми були розроблені максимально коректно з точки зору психології сприймання та змістовного наповнення.



Зверніть увагу на наші “Рекомендації для створення дружнього до природи офісу, центру, конфер енц холу”

ЯКЩО ВИ

ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ/ ПСИХОТЕРАПЕВТ, КЛІНІЧНИЙ ПСИХОЛОГ

ОБИРАЙТЕ ПСИХОЛОГІЧНІ ЦЕНТРИ З ЕКОЦІННОСТЯМИ

Звертайте увагу на те, як організовано простір: чи обмежують використання надмірного пакування на продуктах харчування (наприклад, для чаю чи цукру), чи замінюють одноразові рішення (як-от пластикові горнятка, бахіли) на багаторазові альтернативи, чи є контейнери для сортування сміття тощо. Не соромтеся запитувати про це під час запису на консультацію або при виборі простору для проведення заходів. Центри, які дотримуються принципів свідомого споживання, з радістю поділяться успіхами у цій сфері, а центри, які ще не залучені до такої діяльності, матимуть змогу дізнатися, що це важливо для їхніх відвідувачів. Вимагайте від своїх орендодавців кращих екологічних умов.

ДІЗНАЙТЕСЬ БІЛЬШЕ ПРО ПСИХОТЕРАПІЮ СЕРЕДОВИЩЕМ

Багато людей шукають відпочинок на природі. І не дарма — в рамках психології навколишнього середовища* існує кілька науково доведених теорій, які використовують поняття "відновлююче середовище". Іншими словами, дослідники говорять про психотерапію середовищем. Значна кількість досліджень підтверджує, що природне середовище сприяє відновленню більше, ніж міське або штучне (Pretty et al. 2005; Maller et al., 2006; Beyer et al. 2014). Коротко ознайомимося з двома теоріями.

** психологія навколишнього середовища (англ. environmental psychology) — дисципліна, що вивчає психологічні аспекти взаємодії людини та навколишнього середовища.*

Теорія зниження стресу. При взаємодії з природою у людини відбувається зниження активності симпатичної нервової системи, яка відповідає за реакцію збудження, та змінюються основні показники стресу: знижується рівень кортизолу в крові, частота серцевих скорочень, рівень артеріального тиску та електропровідність шкіри (Ulrich, 1983; Ulrich et al., 1991)

Теорія відновлення уваги. Професійна та навчальна діяльність людини потребує свідомого зосередження уваги протягом дня, що може призводити до так званої розумової втоми (особливо в умовах надмірної кількості відволікаючої інформації). Одним з основних механізмів відновлення є здатність середовища привертати увагу без когнітивного зусилля (мимовільно), що призводить до поліпшення концентрації, пам'яті і здатності приймати рішення (Kaplan, Kaplan, 1989; Kaplan, 1995.)

Таким чином, час на природі — це хороший вибір активності. Він допомагає не лише відновленню завдяки вище описаним механізмам, а так само сприяє фізичній та соціальній активності, що в підсумку також покращує наше самопочуття. Така активність побічно збільшує цінність природи та спонукає до проекологічної поведінки.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТЕРАПІЮ РОСЛИНАМИ

Взаємодія з кімнатними або садовими рослинами здійснює позитивний ефект на людей, які відновлюються після стресу, мають гіпертонію, тривожність чи депресію (Lee et al., 2015; Park SH, Mattson RH, 2009; Nieuwenhuis et al.2014). Ця форма терапії пов'язана з концепцією біофілії, відповідно до якої людина має генетичний зв'язок з природою. Взаємодія з рослинами заспокоює, сприяє виробленню серотоніну, розвиває почуття відповідальності. Це зручно та доступно для більшості людей. Також садівництво дає змогу виплескувати негативні переживання та емоції через прості дії, наприклад, сапання чи підрізання. Садівництво заспокоює та дозволяє відчувати задоволення від спостереження за результатами своєї роботи. Рослинна терапія може вдало поєднуватися з традиційними підходами психотерапії та медикаментозним лікуванням (McMane, 2013).

Мета терапії рослинами полягає у тому, щоб допомогти пацієнтам розвинути впевненість у собі, зміцнити соціальні зв'язки, підвищити співчуття та більше часу проводити на природі.



Більше матеріалів з цієї теми ви зможете знайти на сайті Американської асоціації терапії садівництвом

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПІДХІД “ПРОГУЛЯНКА ТА РОЗМОВА” У ТЕРАПІЇ

Цей підхід вдало поєднує звичайну розмовну психотерапію з легкими фізичними навантаженнями або прогулянкою. Зазвичай психологи та їхні клієнти обирають затишне та спокійне місце на природі та проводять сесії прогулюючись. Все як завжди: тільки поза кабінетом, у зручному одязі, взутті та в русі. Якщо рух стомлює, то завжди можна перепочити у рекреаційних зонах. Ми вже згадували вище, що перебування на природі саме по собі має цілющий вплив, а тут додаються ще рух і робота з психологом. Все разом посилює ефект і сприяє синтезу нейромедіаторів, необхідних для відновлення та хорошого самопочуття. Підхід “прогулянка та розмова” добре впливає на зниження рівня тривоги, агресивності, лікування депресивних розладів, подолання наслідків стресу та знижує кров'яний тиск. Перебування на природі одночасно з психотерапією нормалізує сон, розвиває позитивне мислення та посилює зв'язок з природою. Звичайно, спеціаліст має подбати про безпечність місця, оцінити всі можливі ризики та забезпечити умови для стабільності такої роботи (DeAngelis, 2013).



Дізнатися більше про те, як краще організувати роботу, ви можете з Керівництва Британської асоціації психологів з розмовної терапії на відкритому просторі

ВСІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

ВИ МОЖЕТЕ РОЗШИРИТИ АБО МОДИФІКУВАТИ У БУДЬ-ЯКИЙ ПРИЙНЯТНИЙ ДЛЯ ВАС СПОСІБ. ВАЖЛИВО, ЩОБ ВАМ БУЛО ЦІКАВО ТА РЕСУРСНО РЕАЛІЗОВУВАТИ ВЛАСНІ ЕКОЛОГІЧНІ ЦІННОСТІ. ВРАХОВУЙТЕ, ЩО ВАША ПОВЕДІНКА МОЖЕ БУТИ ЗРАЗКОМ ДЛЯ НАСЛІДУВАННЯ. ТОМУ ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ ПРО НАСТУПНЕ:

РОЗВИВАЙТЕ ЕКОЛОГІЧНІ ЗВИЧКИ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

Заощаджуйте ресурси, сортуйте відходи, споживайте раціонально, надавайте перевагу локальній продукції, уникайте одноразових рішень, за можливості використовуйте громадський транспорт на противагу індивідуальному, даруйте друге життя старим речам, зменшуйте споживання м'яса.

РОЗПОВІДАЙТЕ ПРО ЕКОЛОГІЧНІ ЦІННОСТІ Й ВАШУ ПОЗИЦІЮ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Ви не одні. У НПА діє спеціалізована робоча група, метою якої, між іншим, є згуртувати психологів для публічного обговорення важливості теми екології та зміни клімату.

Розповсюджуйте освітні матеріали на тему психічного здоров'я та навколишнього середовища. Ми докладаємо чимало зусиль, щоб генерувати цікавий та актуальний контент для україномовного середовища. Ваша інформаційна підтримка дуже важлива. Адже вам довіряють і до вас дослухаються як до спеціалістів.

Матеріали за темою можна знайти за посиланням: <https://npa-ua.org/climate/>

НАШІ ХЕШТЕГИ У СОЦМЕРЕЖАХ:

#ClimateChangeNPA

#stop_climate_change

#NPA_loves_Earth

Висловлюйте власну позицію, поділіться інформацією в колегіальному просторі

Тепер ви точно знаєте, що разом ми здатні робити великі речі, а всі інструменти для змін у нас вже є!

Якщо ви хочете поділитися досвідом і розповісти, як ці поради допомогли вам — напишіть нам на office@npa-ua.org

ПОСИЛАННЯ

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., Kalttenbach, 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. Skea, P.R. Shukla, A. Pirani, W. Moufouma-Okia, C. Pönn, 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 Secretary-General <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-of-climate-2018-shows-accelerating-climate-change-impacts>