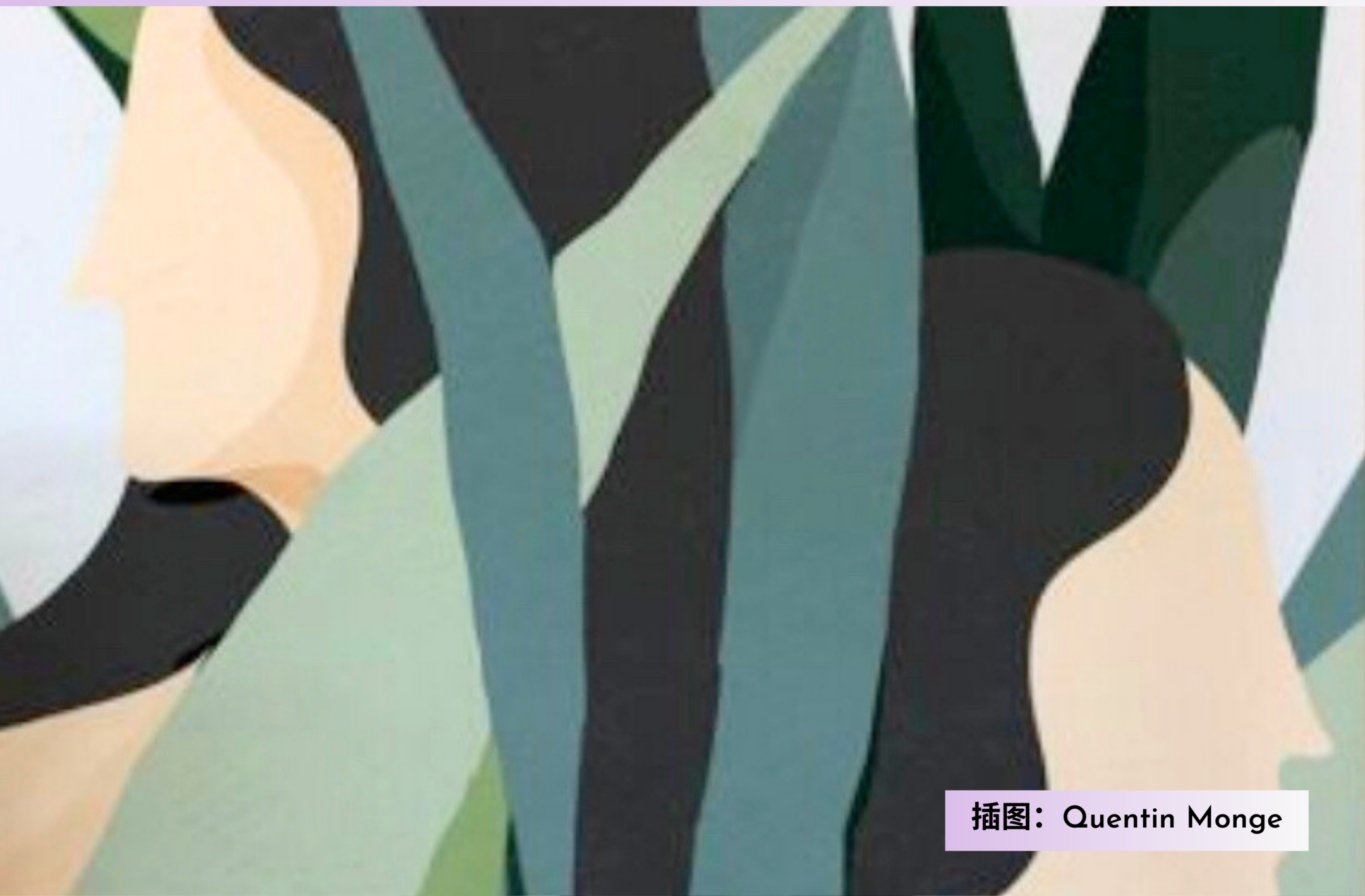


气候环境福利系列

# 气候焦虑症



插图：Quentin Monge

# 什么是气候焦虑症？



- 一种持续的恐惧、压力或担忧状态，源于对即将到来的气候变化影响和过程的感觉。
- 对气候环境末日的威胁和不确定性的感觉。
- 虽然我们可能还没有经历过与气候直接有关的灾难，但却担心灾难很快就到来。
- 气候焦虑症状可以是精神、情感和身体上体现出来。
- 气候焦虑症也可因为缺乏对气候工作和组织的政治性行动和所需的重要变化，从而造成悲痛、沮丧、无助。

# 气候焦虑症是如何影响我们的身体和安康呢？



**在精神上  
会出现：**

- 焦虑
- 紧张
- 忧虑
- 不堪重负



**情感上  
会有：**

- 恐惧
- 孤独
- 无助
- 沮丧
- 愤怒
- 内疚



**身体上  
会出现：**

- 肌肉紧张或酸痛
- 失眠
- 胸部紧张
- 胃部不适或消化问题
- 烦躁不安
- 紧张型头痛

# 然而，经历气候焦虑症是正常的!

气候焦虑症是对经历或目睹困难，或创伤性的气候变化问题所呈现的有效反应。对气候变化的“消极”或“非积极”的心理和情绪反应并非天生就是一种不健康的病。

查证和承认这种感觉是帮助处理这些感觉的重要步骤，而不是陷入其中。





我们不能阻止气候焦虑症的发生，但我们可以通过学习策略和应对技巧来重新引导和管理气候焦虑症。

把厄运和忧郁之情翻转到关心、同情、希望、代理和改变系统的集体力量，这些都可以帮助制造和扩大所需的气候行动的势头。



虽然气候变化影响到每个人，但每个人受气候变化的影响不尽相同。这可能会产生不同的和不相称的气候焦虑症的体验，也对心理安康产生影响。

从加拿大和全球，社区系统、机构和基础设施上看，我们必须承认和解决历史上和正在持续的不公正处。这些不公正的继续，会使人们产生不公平的心理健康和气候焦虑症的负担。



# 不公平的制度是如何使人们体验到不成比例的经历

殖民主义、奴役、白人至上和资本主义的制度，已经并继续对土著人、黑人、女同性恋者，男同性恋者，双性恋者和变性和不同种族的群体，社区、残疾人、妇女、女孩、老年人、无房者和生活贫困者造成不成比例的不利气候影响。

然而，那些统治政策往往优先考虑或集中于有特权的声音，而不是听取那些受气候危害影响和风险最大的大众人民。气候焦虑症、心理健康的讨论和政策应需要具有包容性和公平性。



# 穿越和超越气候焦虑的策略:

分享对气候地知识，可以增强人们和社区应对策略的能力，也可使大众准备好应对气候变化所带来的复杂心理健康和安康快乐的影响。



# 自我关怀的方法



- 照顾好你的心理健康和安康。增强你的思想、身体健康，这样才能为长期的气候倡导活动提供更可持续的能力。
- 从厄运的事态里退后一步。优先考虑突出气候动力事件!
- 伸出援手，与你信任的人分享你的感受。
- 在建立气候行动的过程中，保持或采取为希望、快乐、意义和目的留出空间的做法。
- 与家庭、地方、文化、社区和自然相连。





# 行动主义和宣传方法

- 做个网络领导者，教育大众对气候变化，心理安康的影响做出应对的策略。
- 加入地方或全球气候运动团体，致力提倡气候正义、可持续性的撤资和社区复原力。
- 与商业和行业领导人一起参加运动，游说政治、以实施符合气候科学和气候正义的政策。
- 在你的社区内为当地的组织做志愿者。

# 系统变化的方法



- 呼吁各机构优先考虑气候心理健康和安康的气候影响。
- 投票给致力于解决气候变化心理安康影响的社区领导人。
- 优先解决与贫穷、种族主义和无家可归相关的社区不平等问题。
- 要求公正地改用可再生能源系统，以减少对化石燃料的依赖，并创造有意义的新工作机会。

# 请记住：这是集体努力！

- 我们都具有不同的能力、拥有不同的资源和面对不同的挑战。做你所及。
- 寻找空间来促进社区交联、大众的希望和快乐。任何行为都不会太小，都会产生一定的影响。
- 在感到有气候焦虑症、悲痛或沮丧时，你并不孤单。伸出救援之手，与你信任的人讲述你的情况。
- 通过社区关怀和合作，建立社区信任和凝聚力。



# 参考文献

**Coping With Climate Change Distress**

Australian Psychological Society

**A Field Guide to Climate Anxiety**

Sarah Jaquette Ray

**What is Climate Anxiety and What Can We Do About It?**

Climate Reality Project

**Climate Change and Mental Health: A Systemic Approach to Action in Post-Secondary Education**

Jenalee Kluttz

**Community Resilience and Wellbeing Amid Climate Crisis**

Meghan Wise

：参考文献未翻译，因为它们是从英文来源。