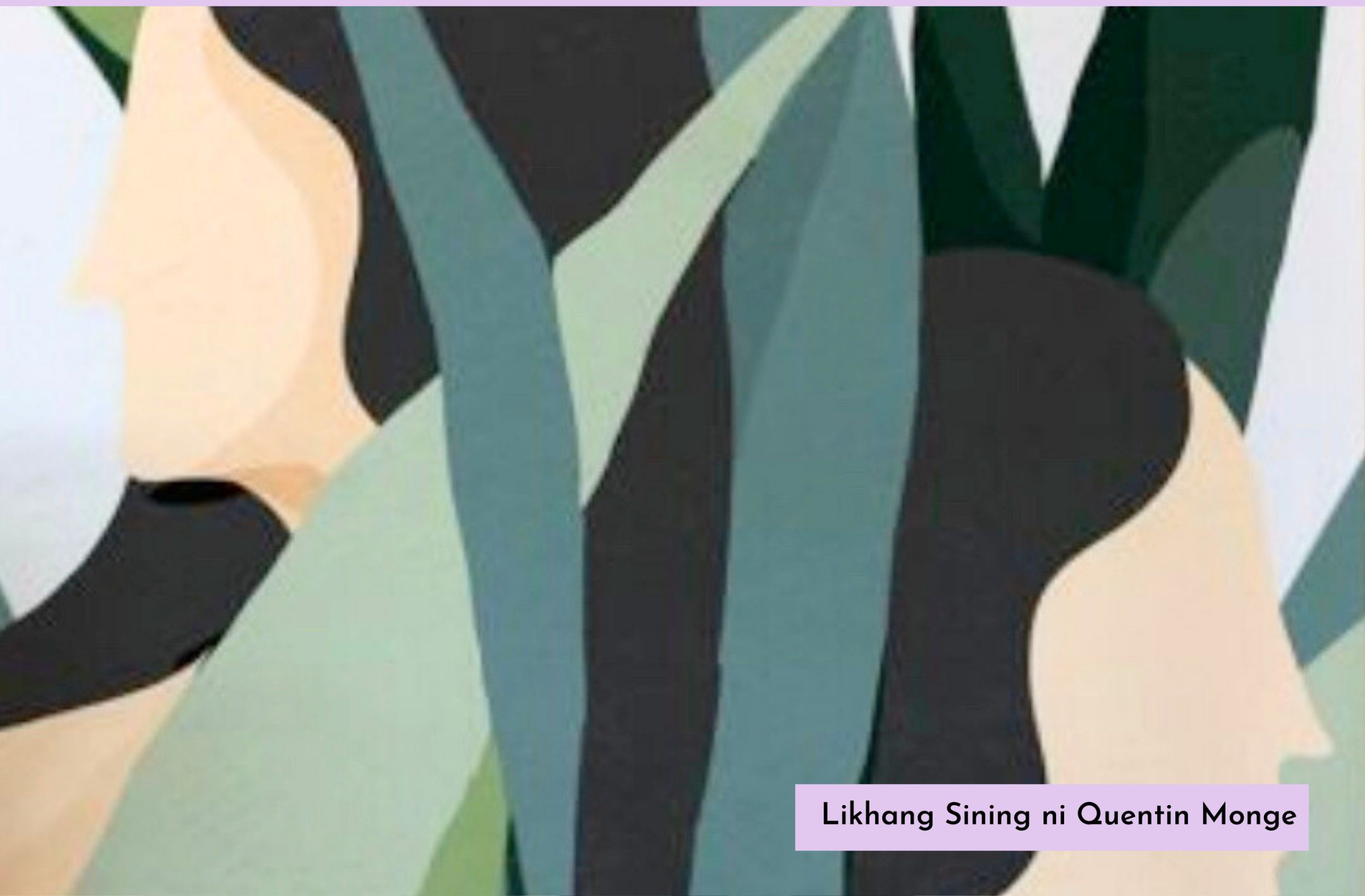


SERYE PARA SA KAAYUSAN NG KLIMA



Klima + Pagkabalisa



Likhang Sining ni Quentin Monge

Ano ang Climate Anxiety? (klima + pagkabalisa)



- Estado ng patuloy na pagkatakot, pag-aalala o pagkabahala na nagmumula sa nagbabalang epekto sa pagbabago ng klima
- Isang pakiramdam na galing sa pag-aalinlangan at kawalang-katiyakan tungkol sa kapahamakan sa kapaligiran.
- Bagaman ang isa ay hindi nakararanas ng direktang sakuna kaugnay ang klima, maaari paring mangamba na nalalapit na ito.
- Ang climate anxiety (klima + pagkabalisa) ay maaaring maranasan sa mental, emosyonal o pisikal na kalagayan.
- Ang mga gawaing pang klima ay maaari rin humantong sa climate anxiety (klima + pagkabalisa), sa pamamagitan ng kalungkutan at pagkabigo mula sa kawalan ng pampulitikang aksyon at ng makabuluhang pagbabago.

Paano makaapekto ang climate anxiety sa ating kalusugan at kapakanan?



Pangkaisipan

- Pagkabahala
- Tensyon
- Pag-aalala
- Pagkakaroon ng Matinding emosyon



Emosyonal

- Pagkatakot
- Pangungulila
- Pagkalugmok
- Pagkabigo
- Pagkagalit
- Panghihinayang



Pisikal

- Tensyon o pananakit sa kalamnan
- Kawalan ng tulog
- Paninikip ng dibdib
- Sakit sa tiyan o mga isyu sa digestion
- Pagkabalisa
- Sakit sa ulo

Oo, normal na maranasan ang pagkakaroon ng klima + pagkabalisa!

Ang climate anxiety (klima + pagkabalisa) ay isang makatwirang tugon sa pagranas o pagsaksi sa nakababahalang isyu kaugnay ng pagbabago ng klima. Ang mga “negatibo” o “di-positibong” mental at emosyonal na tugon ay hindi likas sa tao at masama sa kalusugan.

Ang pagpapatunay at pagkilala sa gayong mga damdamin ay isang mahalagang hakbang upang manaig laban sa mga negatibong damdamin, sa hilap na panatilihin ang mga ito.



Hindi natin mapipigilan ang pagdanas ng climate anxiety (klima + pagkabalisa), ngunit maaari natin itong pagaanin sa pagbabahagi ng mga paraan at diskarte ng pagkaya.

Maaari nating palawakin at bigyang-diin ang pangangailan ng aksyon kung mababago ang paksa ng salaysay mula sa kapahamakan at kadiliman patungo sa pangangalaga, pag-asa, pakikiramay at sama-samang pagtutulungan.



Bagama't ang pagbabago ng klima ay nakaaapekto sa lahat, hindi pantay-pantay ang epekto nito sa bawat tao. Sa gayon, maaari itong makabuo ng iba't-ibang malalang karanasan at epekto sa kagalingan ng tao at mental health.

Sa Canada at sa buong mundo, dapat kilalanin ng mga sistema, mga institusyon at mga imprastraktura sa komunidad ang mga makasaysayan at lumalaganap na kawalang-katarunang mga karanasan na nagdudulot ng iba't ibang pasanin sa mental health at climate anxiety (klima + pagkabalisa)



Paano nabubuo ng mga hindi makatarungang sistema ang mga hindi kanais-nais na karanasan?

Ang mga sistema ng kolonyalismo, pang-aalipin, white supremacy at kapitalismo ay patuloy na nag-aambag sa walang katimbang na epektong dinaranas ng mga Katutubong komunidad, mga Black communities, mga People of Colour, mga LGBTQ2+ na komunidad, mga may kapansanan, mga babae, mga matatanda, mga walang tirahan at mga nabubuhay sa kahirapan.

Gayunpaman, binibigyang prayoridad ang mga pananaw at karanasa ng mga mayroong pribilehiyo, sa halip na bigyang-pansin ang mga pinaka naapektuhan at mga nasa panganib dahil sa klima. Ang mga diskurso at batas tungkol sa climate anxiety at mental health at kagalingan ay kinakailangang maging inklusibo at pantay pars sa lahat.

Mga Paraan Upang Malabanan ang Climate Anxiety

Ang pagbabahagi ng kaalaman at mga estratehiya upang maging matatag ay maaaring magbigay lakas at maghanda sa komunidad para sa mga epekto ng pagbabago ng klima sa mental health at kagalingan.



Pangangalaga sa Sarili



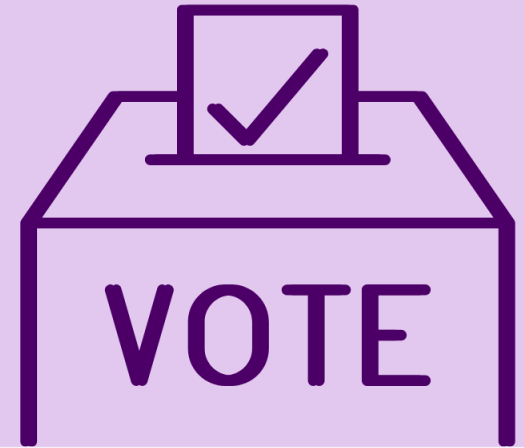
- Alagaan ang iyong mental health at kagalingan. Ang pagpapalusog ng iyong isip, katawan at kapakanan ay maaaring magbigay ng pangmatagalang kapasidad para sa adbokasiya at aktibismo sa klima
- Iwasang magbasa ng mga nakapanlulumong balita. Sa halip, bigyang pansin ang mga kwentong nagbibigay ng magagandang balita na tungkol sa klima.
- Makipag-ugnayan at magbahagi ng iyong mga nararamdaman sa mga taong pinagkakatiwalaan mo.
- Panatilihin o simulan ang mga gawi na nagbibigay puwang sa pag-asa, kagalakan, at layunin sa pag-ayos ng klima.
- Makipag ugnayan sa iyong pamilya, lugar, kultura, komunidad at kalikasan.



Aktibismo at Adbokasiya

- Maging pinuno sa pagbibigay ng kaalaman tungkol sa epekto ng pagbabago ng klima sa mental health at sariling kapakanan, gayundin ang mga paraan upang maging matatag.
- Sumali sa mga lokal o pandaigdigang kilusan na mayroong layunin ng 'climate justice', pagpapanatili ng kapaligiran o pagtitibay ng katatagan ng komunidad.
- Sumali sa mga kampanya at pag-lolobby sa mga pinuno sa politika, negosyo at industriya upang ipatupad ang mga batas na sangayon sa agham at climate justice.
- Tumulong sa mga lokal na grupo sa komunidad.

Pagbabago ng Sistema



- Anyayahan ang mga institusyon na bigyang-prioridad ang mga epekto ng klima sa kagalingan at mental health.
- Iboto ang mga pinuno ng komunidad na nakatuon sa pagtugon ng mental health at epekto ng pagbabago ng klima sa kagalingan ng tao.
- Bigyang prioridad ang pagtuon sa mga hindi pagkakapantay-pantay sa komunidad na maiuugnay sa kahirapan, rasismo at kawalan ng tirahan.
- Humingi ng makatarungang paglipat patungo sa pag-gamit ng nababagong sistema ng enerhiya, upang mabawasan ang pagdepende sa petrolyo, at upang makalikha ng mga makabuluhang bagong trabaho.

Tandaan: lahat ay kailangang sama-samang magsumikap!

- Lahat tayo ay mayroong iba't ibang kapasidad, yaman, at hamon. Gawin ang iyong makakaya, kung saan maari, hangga't maari.
- Humanap ng lugar sa komunidad kung saan maaaring pagyamanin ang pag-asa at kagalakan. Walang kilos ay maliit sa paggawa ng pagbabago.
- Itawid ang pagtitiwala at pagkakaisa ng komunidad sa pamamagitan ng pangangalaga at pagtutulungan.
- Hindi ka nag-iisa sa pagranas ng climate anxiety, kalungkutan o pagkabigo. Makipag-ugnayan at magbahagi ng iyong emosyon at pag-usapan ito kasama ang mga pinagkakatiwalaang mga tao.



Mga Sanggunian at Iba Pang Mapagkukunan

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