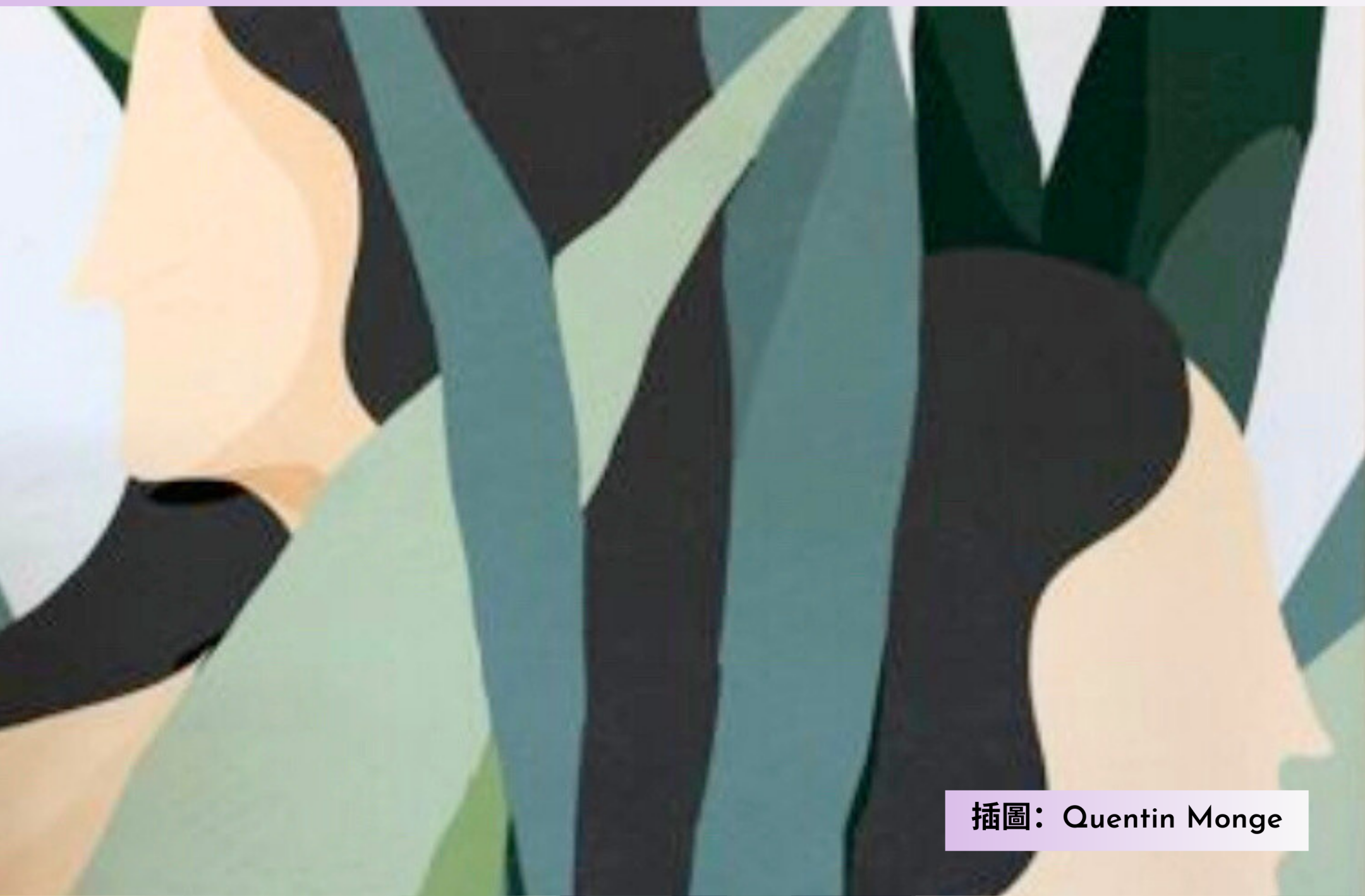


氣候環境福利系列

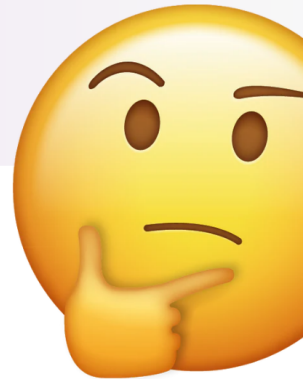


# 氣候焦慮症



插圖：Quentin Monge

# 什麼是氣候焦慮症？



- 一種持續的恐懼、壓力或擔憂狀態，源於對即將到來的氣候變化影響和過程的感覺。
- 對氣候環境末日的威脅和不確定性的感覺。
- 雖然我們可能還沒有經歷過與氣候直接有關的災難，但卻擔心災難很快就到來。
- 氣候焦慮癥狀可以是從精神、情感和身體上體現出來。
- 氣候焦慮症也可因為缺乏對氣候工作和組織的政治性行動和所需的重要變化，從而造成悲痛、沮喪、無助。

# 氣候焦慮症是如何影響我們的身體和安康呢？



**在精神上  
會出現：**

- 焦慮
- 緊張
- 憂慮
- 不堪重負



**情感上  
會有：**

- 恐懼
- 孤獨
- 無助
- 沮喪
- 憤怒
- 內疚



**身體上  
會出現：**

- 肌肉緊張或酸痛
- 失眠
- 胸部緊張
- 胃部不適或消化問題
- 煩躁不安
- 緊張型頭痛

# 然而，經歷氣候焦慮症是正常的!

氣候焦慮症是對經歷或目睹困難，或創傷性的氣候變化問題所呈現的所呈現的有效反應。對氣候變化的"消極"或"非積極"的心理和情緒反應並非天生就是一種不健康的病。

查證和承認這種感覺是幫助處理這些感覺的重要步驟，而不是陷入其中。



我們不能阻止氣候焦慮症的發生，但我們可以通過學習策略和應對技巧來重新引導和管理氣候焦慮症。

把厄運和憂鬱之情翻轉到關心、同情、希望、代理和改變系統的集體力量，這些都可以幫助製造和擴大所需的氣候行動的勢頭。



雖然氣候變化影響到每個人，但每個人受氣候變化的影響不盡相同。這可能會產生不同的和不相稱的氣候焦慮症的體驗，也對心理安康產生影響。

從加拿大和全球，社區系統、機構和基礎設施上看，我們必須承認和解決歷史上和正在持續的不公正處。這些不公正的繼續，會使人們產生不公平的心理健康和氣候焦慮症的負擔。



# 不公平的制度是如何使 人們體驗到不成比例的經歷

殖民主義、奴役、白人至上和資本主義的制度，已經並繼續對土著人、黑人、女同性戀者，男同性戀者，雙性戀者和變性和不同種族的群體，社區、殘疾人、婦女、女孩、老年人、無房者和生活貧困者造成不成比例的不利氣候影響。

然而，那些統治政策往往優先考慮或集中於有特權的聲音，而不是聽取那些受氣候危害影響和風險最大的大眾人民。氣候焦慮症、心理健康的討論和政策應需要具有包容性和公平性。

# 穿越和超越氣候焦慮的策略

分享對氣候地知識，可以增強人們和社區應對策略的能力，也可使大眾準備好應對氣候變化所帶來的複雜心理健康和安康快樂的影響。





# 自我關懷的方法



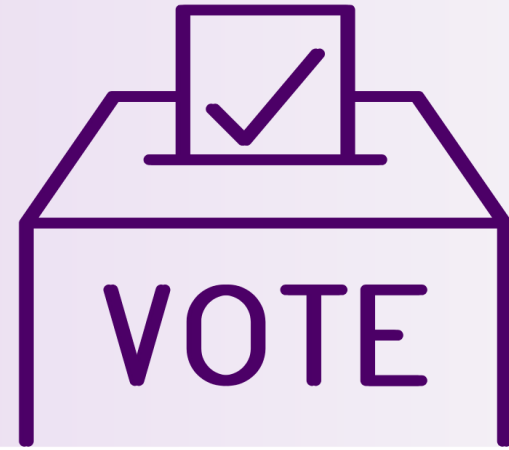
- 照顧好你的心理健康和安康。增強你的思想、身體健康，這樣才能為長期的氣候倡導活動提供更可持續的能力。
- 從厄運的事態里退後一步。優先考慮突出氣候動力事件!
- 伸出援手，與你信任的人分享你的感受。
- 在建立氣候行動的過程中，保持或採取為希望、快樂、意義和目的留出空間的做法。
- 與家庭、地方、文化、社區和自然相連。



# 行動主義和宣傳方法

- 做個網絡領導者，教育大眾對氣候變化，心理安康的影響做出應對的策略。
- 加入地方或全球氣候運動團體，致力提倡氣候正義、可持續性的撤資和社區復原力。
- 與商業和行業領導人一起參加運動，遊說政治、以實施符合氣候科學和氣候正義的政策。
- 在你的社區內為當地的組織做志願者。

# 系統變化的方法



- 呼籲各機構優先考慮氣候心理健康和安康的氣候影響。
- 投票給致力於解決氣候變化心理安康影響的社區領導人。
- 優先解決與貧窮、種族主義和無家可歸相關的社區不平等問題。
- 要求公正地改用可再生能源系統，以減少對化石燃料的依賴，並創造有意義的新工作機會。

# 請記住：這是集體努力！

- 我們都具有不同的能力、擁有不同的資源和面對不同的挑戰。做你所及。
- 尋找空間來促進社區交聯、大眾的希望和快樂。任何行為都不會太小，都會產生一定的影響。
- 在感到有氣候焦慮症、悲痛或沮喪時，你並不孤單。伸出救援之手，與你信任的人講述你的情況。
- 通過社區關懷和合作，建立社區信任和凝聚力。



# 參考文獻

**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

**說明：** 參考文獻未翻譯，因為它們是從英文來源。