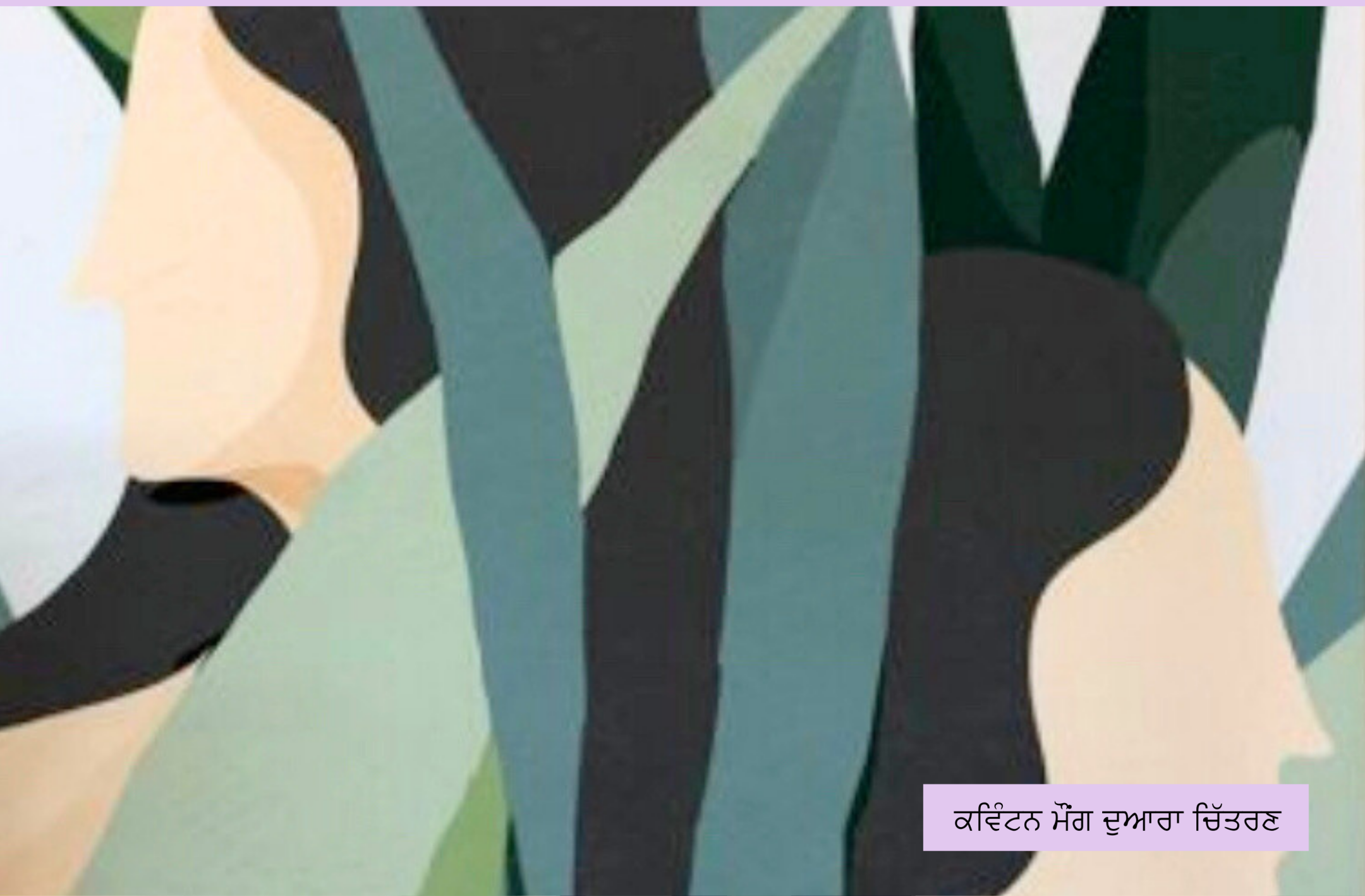


ਜਲਵਾਯੂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲੜੀ



ਜਲਵਾਯੂ ਚਿੰਤਾ



ਕਵਿੰਟਨ ਮੌਗ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤਰਣ

ਜਲਵਾਯੂ ਚਿੰਤਾ ਕੀ ਹੈ?



- ਆਗਾਮੀ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਡਰ, ਤਣਾਅ, ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ।
- ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਬਾਰੇ ਧਮਕੀ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।
- ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਜਲਵਾਯੂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੱਧੀਆਂ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਮੌਸਮ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਲਵਾਯੂ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਆਯੋਜਨ ਵੀ ਸੋਗ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਬੇਬਸੀ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮੌਸਮ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਲਵਾਯੂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?



ਮਾਨਸਿਕ
ਤੌਰ 'ਤੇ

- ਚਿੰਤਾਜ
ਨਕ
- ਤਣਾਉ
- ਚਿੰਤਤ
- ਹਾਵੀ ਹੋ
ਗਿਆ



ਭਾਵਨਾਤਮ
ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ

- ਡਰਾਉਣਾ
- ਇਕੱਲਾ
- ਬੇਸਹਾਰਾ
- ਨਿਰਾਸ਼
- ਗੁੱਸਾ
- ਦੋਸ਼ੀ



ਸਰੀਰਕ
ਤੌਰ 'ਤੇ

- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਦਰਦ
- ਉਨੀਂਦਰਾ
- ਛਾਤੀ ਦੀ ਤੰਗੀ
- ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪਾਚਨ
ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੇਚੈਨੀ
- ਤਣਾਅ ਸਿਰ ਦਰਦ

ਹਾਂ, ਮੌਸਮ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ!

ਜਲਵਾਯੂ ਚਿੰਤਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਵਾਹੀ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਇਜ਼ ਜਵਾਬ ਹੈ। ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਈ "ਨਕਾਰਾਤਮਕ" ਜਾਂ "ਗੈਰ-ਸਕਾਰਾਤਮਕ" ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ।



ਅਸੀਂ ਮੌਸਮ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਪਰ ਅਸੀਂ ਮੌਸਮ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੀਡਾਇਰੈਕਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਲੇਖਣੀ ਨੂੰ ਤਬਾਹੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ, ਹਮਦਰਦੀ, ਉਮੀਦ, ਏਜੰਸੀ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਮੂਹਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਿਰਤਾਂਤ ਵੱਲ ਬਦਲਣਾ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਲਵਾਯੂ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਗਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹਰ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਬਰਾਬਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੌਸਮ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਅਤੇ ਅਸਪਸ਼ਟ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਮਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਬੋਝ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਅਸਮਾਨਤਾ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਅਸਪਸ਼ਟ ਅਨੁਭਵ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਬਸਤੀਵਾਦ, ਗੁਲਾਮੀ, ਗੋਰਿਆਂ ਦੀ ਸਰਵਉੱਚਤਾ ਅਤੇ ਪੂੰਜੀਵਾਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ, ਕਾਲੇ, ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, LGBTQ2+ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਅਪਾਹਜਾਂ, ਔਰਤਾਂ, ਕੁੜੀਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਅਤੇ ਬੇਘਰੇ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਜਲਵਾਯੂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਗਰੀਬੀ ਵਿੱਚ..

ਫਿਰ ਵੀ, ਬਿਰਤਾਂਤ ਅਕਸਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ। ਜਲਵਾਯੂ ਚਿੰਤਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਲਵਾਯੂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਗਿਆਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ
ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ
ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ
ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਵੈ ਦੇਖਭਾਲ ਪਹੁੰਚ



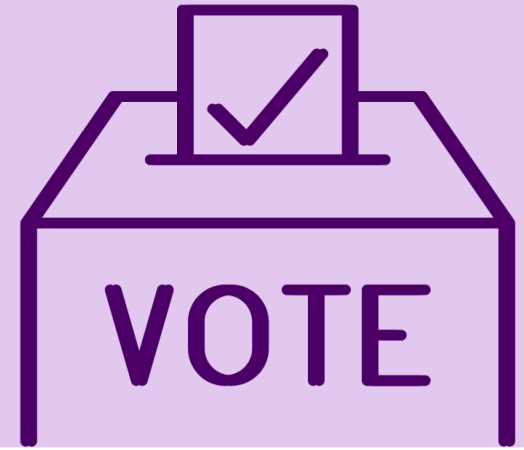
- ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਟਿਕਾਊ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਡੂਮ ਸਕ੍ਰੋਲਿੰਗ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟੋ। ਜਲਵਾਯੂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ!
- ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਅਪਣਾਓ ਜੋ ਮੌਸਮ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਮੀਦ, ਅਨੰਦ, ਅਰਥ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਪਰਿਵਾਰ, ਸਥਾਨ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।



ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਦੀ ਪਹੁੰਚ

- ਆਪਣੇ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮੀ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਗੂ ਬਣੋ।
- ਜਲਵਾਯੂ ਨਿਆਂ, ਸਥਿਰਤਾ, ਵਿਨਿਵੇਸ਼, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਗਲੋਬਲ ਜਲਵਾਯੂ ਅੰਦੋਲਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਜਨੀਤਿਕ, ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਲਾਬੀ ਕਰੋ ਜੋ ਜਲਵਾਯੂ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਨਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਿਤ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣੋ।

ਸਿਸਟਮ ਬਦਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ



- ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਲਵਾਯੂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਲਈ ਬੁਲਾਓ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੋਟ ਦਿਓ।
- ਗਰੀਬੀ, ਨਸਲਵਾਦ, ਅਤੇ ਬੇਘਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ
- ਜੈਵਿਕ ਈੰਧਨ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਨਵੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ!

- ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਰੋ।
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਫਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਬਣਾਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਮੌਸਮ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਸੋਗ, ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਪਹੁੰਚੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਹਵਾਲੇ + ਸਰੋਤ

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