

## **Depresja klimatyczna. Krytyczna analiza pojęcia**

### **Climate depression. Critical analysis of the concept**

Magdalena Budziszewska<sup>1</sup>, Weronika Kałwak<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii

<sup>2</sup> Uniwersytet Jagielloński, Instytut Psychologii

#### **Summary**

The aim of this paper is to discuss the challenge posed to mental health by climate change. Our inquiry is based on literature review and original qualitative studies. The data are collected from both desk research and in-depth interviews with participants belonging to following groups: high school and university students, young parents, activists, and psychotherapy patients. This paper also offers the critical review of contemporary terminology used for mental health problems and emotions appearing in the context of climate change, as well as the history of scientific interest in the issue at hand. The term and phenomenon of climate depression acquires a special focus, based on qualitative studies participants' self-reports and main arguments critical to medicalization of emotions experienced when facing the climate crisis. The additional analysis of socio-political and cultural aspects of climate change and mental health concludes in establishing the urgent need for further research in the area, so as to gain multidimensional understanding necessary for providing adequate mental health services. It is very likely that it will be increasingly needed in the future.

**Słowa kluczowe:** zmiana klimatu, depresja, lęk

**Key words:** climate change, depression, anxiety

#### **Wprowadzenie**

*Coraz bardziej upalne lata. Coraz mniej śniegu zimą. Płoną lasy. Coraz bardziej sucho, brakuje wody. Znikają lodowce w górach. Znika lód morski w Arktyce. Rozmarza zmarzlina. Metan uwalnia się do atmosfery. [...] Amazonia w ogniu. Syberia w ogniu. Australia w ogniu.*

W filmie *Można panikować* [1], z którego pochodzi cytat, polski fizyk atmosfery prof. Szymon Malinowski opowiada, jak zmiana klimatu spłotła się z jego życiem oso-

bistym i profesjonalnym. To, o czym mówi, jest faktem. Jednocześnie taka lista brzmi nieskończenie depresyjnie, natarczywie, jak natrętnie myśli. Malinowski, podobnie jak wielu innych badaczy, zajął stanowisko w sprawie prawomocności emocjonalnych reakcji na kryzys klimatyczny. Nature Climate Change opublikowało w 2018 roku raport, który pokazuje, że świadomość powagi problemu zmiany klimatu może być poważnym stresorem, a nawet czynnikiem ryzyka zdrowia psychicznego, także dla zajmujących się tym tematem naukowców [2].

Celem niniejszego tekstu jest refleksja nad zagadnieniem zdrowia psychicznego w obliczu kryzysu klimatycznego. Punktem wyjścia stał się sam termin „depresja klimatyczna”, którego nieoczywistość skłoniła autorki do dyskusji. Artykuł opiera się na przeglądzie dostępnej literatury naukowej i wynikach badań jakościowych. Na podstawie badań prowadzonych w latach 2018–2020 w formie wywiadów pogłębionych i analizy danych zastanych stwierdzono, że temat silnego emocjonalnego przeżywania zmiany klimatu i radzenia sobie z nim okazał się żywy w takich grupach osób jak młodzież szkolna, aktywiści, młodzi rodzice i osoby planujące potomstwo, studenci czy pacjenci psychoterapii<sup>1</sup>. Uczestnicy i uczestniczki badań deklarowali uciążliwe objawy depresyjno-lękowe, rezygnacyjne, a także przypominające objawy traumy, niektórzy opisywali swój stan za pomocą pojęcia depresji klimatycznej, a część szukała profesjonalnej pomocy. Choć badania jakościowe nie pozwalają wnioskować o rozpowszechnieniu badanego zjawiska w populacji, to ogromny odzew na nasze badania sugeruje, że mamy do czynienia z konkretnym zjawiskiem, a także wyłanianiem się nowych potocznych terminów („lęk klimatyczny”, „depresja klimatyczna”), które zasługują na uwagę środowiska praktyków i badaczy.

Zaskakujący jest przy tym ogrom materiałów medialnych oraz prób poszukiwania wsparcia w mediach społecznościowych, w których użytkownicy posługują się terminem depresji klimatycznej. Pojawia się on również w wypowiedziach praktykujących psychologów i psychoterapeutów formułowanych w ramach ich działalności psychoedukacyjnej, a o depresji klimatycznej pisze nawet Polskie Towarzystwo Suicydologiczne w swoim biuletynie z końca 2019 roku (powołując się na materiały prasowe) [3]. Jednocześnie termin ten nie występuje w żadnym z artykułów naukowych w przeglądzie literatury przedmiotu<sup>2</sup>. Środowiska profesjonalne zdają się dystansować od

<sup>1</sup> Niezależnie prowadzone badania własne obu autorek są w większości nadal w trakcie realizacji. Korzysta się w nich z różnych technik jakościowych: najczęściej ze skoncentrowanych na doświadczeniu wywiadów pogłębionych prowadzonych twarzą w twarz, a także z analizy materiałów zastanych będących próbkami dyskursu. Przeciętna grupa osób badanych w badaniu jakościowym tego typu liczy około dziesięciu osób dla jednej podgrupy. Do tej pory zebrano w sumie kilkadziesiąt wywiadów, składających się na kilka różnych linii badań z grupami pacjentów psychoterapii, młodzieży, rodziców, aktywistów. Współautorami części tych badań są także studenci uczestniczący w naszych zajęciach, seminarium magisterskim i zespole badawczym.

<sup>2</sup> W rezultacie przeszukiwania bazy artykułów naukowych EBSCO z użyciem hasła *climate depression* uzyskano 306 tytułów (198 tytułów po usunięciu duplikatów). Przegląd wyłonił z tego 7 tekstów o tematyce zmian klimatu, w których była mowa o depresji, z czego trzy miały charakter naukowy, a pozostałe były tekstami prasowymi. W żadnym z nich nie posługiwano się terminem *climate depression*. Wyszukiwanie w bazie Google Scholar wykazało ponad 120 tys. stron wyników. Do strony 20 termin *climate depression* pojawił się raz, w materiale prasowym dotyczącym trudności psychicznych przeżywanych przez naukowców zajmujących się zmianami klimatu i wyłącznie w jego tytule nadanym przez dziennikarkę (M. Thomas, *Climate depression is for real: Just ask a scientist*, „Grist”, październik 2014). Ponowne wyszukiwanie

stosowania tego pojęcia, preferując bardziej neutralny język (np. „stres klimatyczny”). Chodzi o to, by unikać nadmiernej medykalizacji zjawiska, na które można patrzeć jako na wyraz realistycznej troski o stan planety, dowodzącej adekwatnej i wolnej od wyparcia oceny rzeczywistości. Chociaż częste martwienie się jest z reguły silnie powiązane z objawami psychopatologii, Verplanken i Roy [4] wykazali, że zależność ta nie zachodzi w wypadku osób martwiących się o klimat. Zamiast tego są one bardziej otwarte na doświadczenie i częściej działają prośrodowiskowo. Autorzy podkreślają, że troska o klimat jest w obecnej sytuacji troską racjonalną, a nie wyrazem „masowej neurozy” czy „histerii”.

Z drugiej strony, uczestnicy przeprowadzonych przez nas wywiadów ujawniają, jakie znaczenie ma dla nich samoidentyfikacja z depresją klimatyczną, zachodząca zwykle w momencie rozpoznania swojej własnej sytuacji w napotkanych treściach. Mówią o podnoszącym na duchu poczuciu wspólnoty, o świadomości, że „inni mają tak samo jak ja”. A przede wszystkim o utracie bolesnego poczucia odosobnienia wśród innych, którzy nie rozumieją, z którymi nie można podzielić się silnymi negatywnymi emocjami związanymi z ociepleniem klimatu. Część po raz pierwszy spotkała się z tym pojęciem w ogłoszeniu zapraszającym do badania i rozpoznanie siebie w etykiecie „depresji klimatycznej” dało im poczucie, że przeżywane cierpienie jest w pełni uprawnione („to jest prawdziwe (...), skoro nawet jest na to słowo i się to bada”). Co ciekawe, jak dotąd znaczna część uczestników zastrzega na początku badania, że „nie ma diagnozy depresji klimatycznej” (czy w ogóle depresji). Ale też wielu z nich obecnie lub w przeszłości leczyło się psychiatrycznie i/lub psychoterapeutycznie, w tym ze względu na cierpienie przeżywane w obliczu wizji katastrofy klimatycznej (Budziszewska, Kałwak, niepublikowane badania własne).

Dowodem powszechności użycia terminu „depresja klimatyczna” jest też powstanie grup wsparcia spotykających się pod tym hasłem – przykładowo w Łodzi, Warszawie czy Poznaniu. Pamiętajmy jednak, że termin „depresja” (zatem być może także „depresja klimatyczna”) jest w mowie potocznej używany w sposób odmienny i bardziej pojemny, niż sugeruje jego profesjonalne znaczenie. Co więcej, w efekcie wieloletnich międzynarodowych programów psychoedukacyjnych mamy do czynienia z relatywną normalizacją i destygmatyzacją depresji w życiu społecznym, co może sprzyjać używaniu pojęcia znanego, ugruntowanego i społecznie dopuszczalnego do określania zjawiska nowszego i mniej znanego. Być może mamy tu więc do czynienia z przypadkiem folksonomii, sygnalizowania nauce przez społeczeństwo istnienia ważnego fenomenu, którym należy się profesjonalnie zająć.

---

w bazie EBSCO z zastosowaniem bardziej „liberalnych” haseł (*climate change or global warming* i *depression* i *mental*) pozwoliło uzyskać listę 199 tytułów, z których 19 dotyczyło zależności między zmianami klimatu a zdrowiem psychicznym (14 artykułów naukowych, 5 materiałów prasowych). W żadnym z tekstów nie pojawia się pojęcie depresji klimatycznej, w jednym z artykułów mowa jest natomiast o *climate-induced depression* [5].

## Historia uwzględniania wpływów środowiskowych i klimatycznych w psychiatrii

Temat zagrożeń dla zdrowia psychicznego związanych z globalnym ociepleniem jest podejmowany w literaturze naukowej z rosnącą częstotliwością przynajmniej od lat 80. XX wieku. W pierwszym okresie pojawiały się pojedyncze wzmianki: ostrzeżenia przed możliwym pogorszeniem zdrowia psychicznego populacji. Autorzy raczej stawiali pytania o możliwe psychologiczne reakcje ludzi w odpowiedzi na zmiany w dystrybucji dóbr oraz o wpływ sytuacji ekonomicznej, która – jak podejrzewali – miała się pogorszyć w efekcie zmian klimatycznych [6]. Dotto [7] jako jedna z pierwszych ostrzegała przed chorobami psychicznymi i „psychologicznym wyczerpaniem”, gdyby doszło do szybkiego ocieplenia klimatu.

W latach dziewięćdziesiątych pojawiające się doniesienia dotyczące zdrowia psychicznego miały nadal charakter przewidywań i ostrzeżeń, jednak bardziej sprecyzowanych. Sugerowano na przykład możliwość pojawienia się potrzeby całościowego wsparcia i pomocy psychologicznej wśród społeczności wyspiarskich zmuszonych do emigracji [8]. Autorzy koncentrowali się na podwyższonym ryzyku dla zdrowia spowodowanym ekstremalnymi zdarzeniami pogodowymi. Ważnym prekursorem obecnej literatury z tego zakresu jest książka pod redakcją Ante Lundberg *The environment and mental health: A guide for clinicians* [9]. Autorzy poszczególnych rozdziałów włączają refleksję nad globalnymi zmianami środowiska naturalnego i ociepleniem klimatu do rozumienia psychofizycznego zdrowia środowiskowego (*environmental health*), które to pojęcie ograniczało się dotąd przede wszystkim do zagadnień medycyny i psychologii pracy. Badacze ci przedstawiają siebie jako adwokatów tezy, że troska o środowisko naturalne ma znaczenie dla ochrony publicznego zdrowia psychicznego. Ante Lundberg we wprowadzeniu akcentuje potrzebę modyfikacji utrwalonego w dziedzinie badań nad środowiskowym zdrowiem psychicznym rozumienia środowiska, które ogranicza się do rodziny i najbliższego otoczenia społecznego. Jej zdaniem należy zwrócić się w stronę środowiska niespołecznego i rozpoznać znaczenie tego, co biologiczne i fizyczne, dla psychologicznego funkcjonowania człowieka.

Pierwsza dekada XXI wieku i lata późniejsze przyniosły eksplozję naukowego zainteresowania tematem, a także zmianę wydźwięku tekstów. Poza prognozami pojawiły się doniesienia o faktycznym pogorszeniu zdrowia psychicznego (szczególnie mieszkańców rejonów świata już dotkniętych skutkami globalnego ocieplenia). Literatura ta liczy obecnie setki pozycji, w tym kilkanaście instytucjonalnych raportów i kilka większych prób syntezy. W ogólnym zarysie konsekwencje zmiany klimatu dla zdrowia psychicznego dzieli się na bezpośrednie i pośrednie oraz na ostre i chroniczne. Ich szczegółowy opis można znaleźć w innych miejscach [10–12]. Raport APA z 2017 roku [11] wymienia m.in.: lęk i depresję, uzależnienia, zwiększone ryzyko agresji i przemocy, nadwężenie relacji społecznych, przewlekły wielowymiarowy stres, utratę autonomii i poczucia kontroli, PTSD, utratę tożsamości osobistej i zawodowej, poczucie bezradności, fatalizm, utratę sensu życia. Kluczowe jest to, że część z tych reakcji ma charakter antycypacyjny, to znaczy przeżywane cierpienie i objawy psychopatologiczne wiążą się z przewidywaniem, a nie doświadczeniem katastrofy. Jest

to charakterystyczne zwłaszcza dla mieszkańców względnie bezpiecznych regionów globalnej Północy, w tym Polski, w odróżnieniu od mieszkańców globalnego Południa, częściej padających ofiarą katastrof naturalnych, wojen i pogarszających się warunków życia spowodowanych zmianami klimatycznymi [13].

### **Współczesna reakcja profesjonalna i instytucjonalna**

Zarówno indywidualni profesjonaliści [14], jak i stowarzyszenia branżowe, coraz wyraźniej zabierają w ostatnich latach głos w sprawie zobowiązań, jakie nakłada kryzys klimatyczny. Pierwszy raport Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego na temat związków psychologii z globalnym ociepleniem [15] postulował szereg działań z zakresu psychologii społecznej (np. konfrontacja z denializmem), jak i psychologii społeczności i klinicznej. Kolejny raport APA z 2014 roku [10] rozbudował znacznie poruszany od początku wątek, a ostatni, opublikowany w 2017 roku [11] dotyczył już wyłącznie negatywnych konsekwencji zmiany klimatu dla zdrowia psychicznego. Od 2017 roku przedstawiciele APA uczestniczą także formalnie w obradach międzynarodowego panelu do spraw zmiany klimatu przy ONZ – IPCC. W ślady APA idą inne organizacje profesjonalne, dla przykładu International Psychoanalytical Association przyjęło w 2015 roku tzw. deklarację bostońską, w której stwierdza, że zadaniem analityków powinno być aktywne dążenie do odwrócenia „zaprzeczenia, bezradności i apatii” wobec zmiany klimatu. Z drugiej strony globu Australijskie Towarzystwo Psychologiczne wydało szereg publikacji i rekomendacji, m.in. dla osób doświadczających trudności emocjonalnych w związku ze zmianą klimatu. W Polsce deklarację w tej sprawie wydał m.in. Wydział Psychologii UW (w 2019 roku), grupę dotyczącą zmian klimatycznych stworzył Instytut Analizy Grupowej Rasztów (także w 2019 roku), a w 2020 roku Komisję do spraw Psychiatrii Klimatycznej utworzyło Polskie Towarzystwo Psychiatryczne. Powyższa lista reakcji instytucjonalnych jest oczywiście z konieczności przykładowa.

### **Najczęściej używane pojęcia**

#### **Lęk ekologiczny i lęk klimatyczny**

Na określenie omawianych trudności emocjonalnych i w zakresie zdrowia psychicznego w literaturze profesjonalnej używane są różne pojęcia. Termin „lęk klimatyczny” albo „lęk ekologiczny” (*climate anxiety, eco-anxiety*) często pojawia się zarówno w raportach [10, 11, 15], jak i w literaturze przedmiotu. Historycznie pojęcie lęku ekologicznego odnosiło się raczej do obsesyjnego i irracjonalnego lęku przed różnymi formami zanieczyszczenia środowiska. Klinikom radzono, aby komunikować takim pacjentom relatywnie mniejsze znaczenie zagrożeń środowiskowych w odniesieniu do innych znanych źródeł ryzyka (takich jak wypadki samochodowe czy palenie papierosów), a zatem oddziaływać przez odwołanie się do racjonalności. Jednak w wypadku zmiany klimatu, biorąc pod uwagę jej globalny charakter, otwarte pozostaje pytanie: jaki poziom niepokoju jest tu adekwatny? Ryzyko związane ze zmianą klimatu jest

w społeczeństwie wyraźnie niedoszacowane, a stosowanie mechanizmów obronnych typu zaprzeczania, dystansowania się i odsuwania w czasie jest udokumentowane empirycznie [15]. Natomiast osoby doświadczające lęku klimatycznego mają często większą wiedzę od reszty społeczeństwa (i nierzadko od samych klinicystów), a ich percepcja egzystencjalnego zagrożenia jako poważnego i obecnie dalekiego od rozwiązania jest zasadniczo trafna.

Wśród grup zawodowych narażonych na szczególne ryzyko są zresztą, co wielokrotnie wskazywano, sami naukowcy i osoby z racji zawodu dobrze poinformowane: dziennikarze, twórcy polityk publicznych, aktywiści [2]. Wstępne przesłanki wskazują, że kolejną z narażonych grup mogą być sami klinicyści. W badaniu Seaman [16] dotyczącym tego, jak reagują oni na wnoszenie przez pacjentów tematu zmiany klimatu do terapii, 62% pytanym klinicystów odpowiedziało, że sami doświadczyli w trakcie takich rozmów uczuć strachu, lęku, zagrożenia, złości i smutku. Jednocześnie większość uznała, że rozmowy te były bardzo znaczące i miały wpływ na ich stosunek do pacjentów.

Podsumowując, lęk związany ze zmianą klimatu jest często lękiem realistycznym i może dotyczyć każdego, w tym klinicystów, co stanowi szczególne wyzwanie dla procesu terapeutycznego (szczegółowo pisze o tym Sally Weintrobe [17]).

### Lęk egzystencjalny i emocje kolektywne

Innym często przywoływanym terminem jest „lęk egzystencjalny”. Totalność zagrożenia zmianą klimatu, konfrontująca ze śmiertelnością, nadaje mu charakter egzystencjalnego kryzysu. W psychologii zwraca się uwagę, że emocje mogą być odczuwane w odniesieniu do samego siebie, a także w odniesieniu do ważnych grup, z którymi się identyfikujemy. W tym drugim wypadku mowa o emocjach kolektywnych. Rozważa się przewagę myślenia o lęku klimatycznym jako emocji kolektywnej, np. w badaniach nad *collective angst* – niekoniernie świadomym lękiem o ciągłość, przyszłość i przetrwanie grupy własnej [18].

### Strach, panika

Ponieważ zagrożenie zmianą klimatu ma charakter realistyczny, czasami postuluje się używanie terminu „strach klimatyczny” dla podkreślenia jego realności. Ale że konsekwencje zmiany klimatu są rozciągnięte w czasie i obarczone niepewnością, wydaje się, że słowo „lęk” pozostaje w użyciu zgodnie z uzusem językowym, niezależnym od psychologicznej definicji. Wokół publicznego stosowania takich określeń, jak „lęk”, „strach”, „panika”, i wokół adekwatności w obecnych realiach wskazywanych przez nie odczuć rozgrywa się gorąca i nacechowana politycznie debata. Aktivistka klimatyczna Greta Thunberg w 2019 roku, podczas szczytu Światowego Forum Ekonomicznego w Davos, zwróciła się do publiczności słowami: „Chcę, żebyście panikowali” (*I want you to panic*). Fraza ta weszła do kanonu medialnego dyskursu o kryzysie klimatycznym, a zarazem wywołała falę żywej krytyki. Oponenti zarzucają Thunberg, że wzywa do nadmiernych reakcji emocjonalnych, i wskazują na irracjonalność i szkodliwość

takich emocji jak panika. Druga strona podkreśla, że to właśnie brak żywych emocji wobec groźby katastrofy ekologicznej i humanitarnej – której mechanizm jest znany, pewny i oparty na konsensusie naukowym – zasługuje na krytykę, być może nawet jako wyraz swoistej psychopatii. Zatem debata o adekwatności przeżywania takich stanów jak strach, lęk i panika – jako pozornie tylko psychologiczna i medyczna polemika dotycząca ich miejsca na kontinuum normy i patologii – okazuje się sporem o kształt reakcji społecznej i politycznej na być może najpoważniejsze globalne wyzwanie naszych czasów. Sytuacja taka nie jest zresztą niczym nowym w psychiatrii. Za pytaniem, w jakim stopniu wolno, lub nawet należy, bać się zmiany klimatu, stoi podstawowe pytanie cywilizacyjne, a publicznie ujawniane reakcje lękowe wywołują silną odpowiedź otoczenia, bo kontestują status quo.

### Solastalgia, żałoba, fatalizm i brak nadziei

Filozof Glenn Albrecht [19] wprowadził szerokie pojęcie solastalgii na określenie bolesnych, nostalgicznych uczuć związanych z utratą znanego środowiska naturalnego, np. krajobrazu, ważnego miejsca czy rytmu pór roku. Często w literaturze przedmiotu przywoływane jest także pojęcie żałoby, czasem w opozycji do depresji. Żałoba (także po utracie świata przyrodniczego) może być nierozpoznana i nieuznana społecznie, ale samo pojęcie żałoby nie konotuje zaburzenia (jak depresja). Wskazuje za to na procesualność. Zaproponowano kilka modeli stadialnych żałoby klimatycznej [20]. Natomiast pojęcia braku nadziei oraz fatalizmu są używane raczej w badaniach empirycznych niż w pracach klinicznych, ze względu na ich lepszą operacjonalizację.

### Apatia i melancholia

Renee Lertzman, autorka zorientowanej psychoanalitycznie książki *Environmental melancholia* [21], twierdzi, że istnieje przepaść między rzeczywistym przejęciem się ludzi degradacją środowiska a ich brakiem zdolności do wyrażania tych uczuć i przekuwania ich w działanie, co sprawia wrażenie powszechnej społecznej bierności. Postuluje istnienie zjawiska melancholii środowiskowej (*environmental melancholia*) – podskórnego odczuwania głębokiego zaburzenia stanu rzeczy i utraty, z jednoczesną trudnością z nazywaniem i wyrażaniem tego doświadczenia. Skutkiem takiego stanu rzeczy są apatia, świadome nieangażowanie się i pesymizm, zjawiska w swojej naturze depresyjne.

### Stres klimatyczny

„Stres klimatyczny” został zaproponowany jako pojęcie parasolowe obejmujące wielość reakcji psychologicznych [10] na stresor, jakim jest doświadczana lub antycypowana zmiana klimatu. W zależności od indywidualnej oceny poznawczej i posiadanych zasobów może być postrzegany jako mniej lub bardziej poważny. W wypadku oceny zagrożenia jako wysoce prawdopodobnego i o rozmiarze apokaliptycznym (a przynajmniej zagrażającego życiu i zdrowiu, własnemu lub dzieci) może ujawniać

się w symptomach w rodzaju stresu traumatycznego, co określa się w literaturze przedmiotu jako „pre-PTSD”.

Pojęcie stresu klimatycznego, z uwzględnieniem całego kontinuum reakcji, pozwala na stosowanie w badaniach teorii radzenia sobie ze stresem. Silną stroną takiej konceptualizacji jest też zwrócenie uwagi na fakt rzadkiego występowania emocji i reakcji w sposób izolowany. Doznaje się raczej zespołu dynamicznie zmieniających się w czasie uczuć lęku, smutku, złości, a także poczucia sprawczości i sensu. Lepiej wyjaśnia to zatem ogólny model reakcji stresowej niż model emocji jednego typu [22], w dodatku odpowiada to doświadczeniu ujawnianemu przez osoby badane w wywiadach (Budziszewska, Kałwak, niepublikowane badania własne).

### Depresja klimatyczna

Dopiero na tle powyższego przeglądu stosowanej terminologii zaczyna się wyłaniać znaczenie pojęcia depresji klimatycznej, wiążące się ze wspomnianym już paradoksem. Z jednej strony, jest ono najrzadziej omawiane w profesjonalnej literaturze. Z reguły ten termin w ogóle się tam nie pojawia. Mówi się jednak o depresji jako jednej z możliwych reakcji wywołanych zmianami klimatu [10, 11, 15]. Oszacowanie rozpowszechnienia tego nowego zjawiska jest trudne, nie tylko ze względu na brak formalnych kryteriów rozpoznania, lecz przede wszystkim ze względu na niedostępne jak dotąd profesjonalne stanowisko dotyczące jego natury. „Depresja klimatyczna” zdaje się zatem terminem języka potocznego o zmedykalizowanym brzmieniu. Z drugiej strony – co szczególnie ważne z perspektywy niniejszego tekstu i celów eksploracyjnych badań jakościowych – jest to termin spontanicznie wybierany przez uczestników badań do opisu własnego doświadczenia lub z którym chętnie się identyfikują. Może to oznaczać, że określenie „depresja klimatyczna” dobrze opisuje pewne współdzielone doświadczenie, odpowiada na autentyczny, ważny i dobrze potocznie rozumiany subiektywny fenomen, choć nie wskazuje na precyzyjne pojęcie czy diagnozę psychiatryczną.

Co jest centralną osią tego fenomenu? Być może intensywność doświadczanego cierpienia i brak nadziei, wiążące się z powszechnym poczuciem bezradności wobec kryzysu klimatycznego. Depresja, w odróżnieniu od innych form przygnębienia, konotuje wyjątkowo zjadliwe, przewlekłe wewnętrzne cierpienie. Ze słowem tym łączy się czasem jakiś rodzaj oskarżenia lub wołania o pomoc. To, co wywołuje „aż depresję”, jest nie do zlekceważenia, domaga się wysłuchania. Częste wątki w wywiadach z osobami identyfikującymi się z depresją klimatyczną obejmują lęk, bezradność, brak nadziei, fatalizm („jest już za późno, by zapobiec katastrofalnej zmianie klimatu”), utratę sensu życia i zainteresowań („w tej sytuacji po co się uczyć, rozwijać?”), wycofanie społeczne i osamotnienie, poczucie wypalenia w działaniu, braku sprawczości i pasywność, rozdrażnienie i złość, fantazje agresywne i autoagresywne, uporczywe koszmarne sny i bezsenność. Wiele wątków dotyczy rodzicielstwa: rozważania, odwlekania decyzji lub rezygnacji z posiadania potomstwa, także lęku o przyszłość dzieci, które już ktoś ma. Jednocześnie trudności te zazwyczaj nie osiągają natężenia o charakterze klinicznym, albo osiągają je na krótki czas (kilka dni do kilku miesięcy). Podobne trudności, podobnym językiem, zgłaszają zarówno osoby wysoko funkcionu-



jące społecznie i zawodowo, bez historii zaburzeń nastroju, jak i te, którym diagnoza depresji i zaburzenia lękowe, na innym niż klimatyczne tle, towarzyszyły wcześniej w życiu. W tym drugim wypadku nasi rozmówcy jednak często dzielą się wrażeniem, że uczucia związane z klimatem są jakościowo inne. Doświadczają ich zwłaszcza jako bardziej racjonalnych i zewnętrznie umiejscowionych, a przez to trudniejszych do opanowania, np. za pomocą umiejętności nabytych na drodze psychoterapii. Często formułowane oczekiwanie wobec udzielających pomocy psychologów, psychiatrów sprowadza się do tego, by mieli oni już wiedzę w tej sprawie i pogląd oparty na konsensusie naukowym, tak aby pacjenci nie musieli ich „uświadamiać”, ani tym bardziej spotykać się z formami negacjonizmu klimatycznego (Budziszewska, Kałwak, niepublikowane badania własne).

W literaturze przedmiotu [11, 13, 15] zwraca się uwagę, że trudności emocjonalne i adaptacyjne w obliczu zmian klimatu, gdy się je zaniedba, mogą prowadzić do fatalizmu i rozpacz, a także przyczyniać się do pogorszenia zdrowia psychicznego jednostek i populacji. To z kolei nie tylko stanowi wyzwanie dla zdrowia publicznego, lecz także może prowadzić do paraliżu w podejmowaniu koniecznych ze względu na ochronę klimatu zmian technologicznych, społecznych i gospodarczych. Zatem by utrzymać racjonalną nadzieję na konieczną zmianę społeczną, należy podejmować dyskusję o sposobach radzenia sobie z tymi trudnościami, tak w obszarze dyskursu publicznego, jak w psychiatrii i pomocy psychologicznej [24].

Omawiane dotąd w literaturze z tego zakresu sposoby radzenia sobie łączą się z pojęciem aktywnej nadziei [13], która ma wspierać indywidualne i zbiorowe poczucie sprawczości, doświadczenie wspólnotowości oraz transformacyjnego działania. Wstępne doniesienia świadczą o tym, że takie doświadczenia, zwłaszcza otwarta komunikacja i wspólne działanie, faktycznie poprawiają samopoczucie pacjentów [13, 22]. Jednocześnie z pojęciami nadziei i sprawczości wiążą się pułapki i paradoksy, eksplorowane dotąd w niewielkim stopniu. Na przykład coraz powszechniejsza jest świadomość niewystarczalności działań indywidualnych, a uwikłanie jednostki w złożone i przekraczające możliwość rozumienia systemy polityczne i gospodarcze sprzyjać może nieprawdziwej i niekorzystnej dla zdrowia psychicznego atrybucji odpowiedzialności, zamiast zwiększać poczucie sprawczości. Z tego względu nie do przecenienia jest rola pomocy psychologicznej i psychoterapii jako uzupełnienia lub alternatywa promowanych działań wspólnotowych, w zależności od potrzeb i możliwości osób i populacji, o których mowa. Korzyści płynące z indywidualnej psychoterapii oraz potrzeba organizacji profesjonalnych grup wsparcia to stale powracające zagadnienia w prowadzonych przez nas badaniach, a rola pomocy psychologicznej podkreślana jest też w fachowej literaturze [13]. Teoretyczne i etyczne ugruntowanie psychoterapii i wsparcia w obliczu zmian klimatu, wraz z możliwymi sposobami ich praktykowania, dyskutowane w ramach nowych dziedzin ekopsychiatrii i ekopsychologii, to kwestie, które powinny stać się tematem także w psychiatrii i psychologii głównego nurtu [25].

## Podsumowanie

Zjawisko depresji klimatycznej stanowi wyzwanie dla schematów rozumienia zaburzenia psychicznego, szczególnie utrwalonych sposobów myślenia w kategoriach racjonalności/irracjonalności, wewnętrznego/zewnętrznego źródła psychopatologii i warunkowania zdrowia psychicznego adekwatnością percepcji świata. Mamy do czynienia być może z patologiczną (cierpienie paraliżujące codzienne życie), ale uzasadnioną (zatem racjonalną) reakcją na realne i totalne zagrożenie w świecie: nie wewnątrz jednostki lub jej rodziny, ale na zewnątrz, w podstawowym, materialnym środowisku życia każdego człowieka.

Od samego początku mówienie o depresji klimatycznej spotyka się z krytyką stojących za nim mechanizmów medykalizacji [23]. Słuszny wydaje się głos przeciwstawiający się temu, by dyskurs sprzyjał budowaniu rozumienia siebie w oparciu o pojęcia psychopatologiczne, które motywują stygmatyzację i autostygmatyzację osób doświadczających trudności psychologicznych. Szczególnie gdy badania stopniowo ukazują niejednoznaczność usytuowania zjawiska depresji klimatycznej na kontinuum normy i patologii. Jednocześnie zjawisko to zdaje się wykraczać poza obszar psychicznego funkcjonowania człowieka. Posługiwanie się w mediach (tradycyjnych i społecznościowych) oraz w relacjach z innymi narracją o depresji klimatycznej można postrzegać jako specyficzną oddolną społeczno-polityczną działalność proklimatyczną. Głośne mówienie o swoich problemach oraz publiczna identyfikacja z etykietą wskazującą na diagnozę psychiatryczną służą bowiem zwiększaniu widoczności konsekwencji zmian klimatu i solidaryzowaniu się ze szczególnie podatnymi na te konsekwencje ofiarami systemowych zaniedbań wobec zagrożenia kryzysem klimatycznym [11, 24].

Namysł nad nieoczywistością pojęcia depresji klimatycznej ujawnia wielowymiarowość kryjącego się za nim zjawiska. Odślania potrzebę dalszego rozpoznania tego złożonego, etycznie i dyskursywnie uwarunkowanego obszaru wiedzy, by można było oprzeć na niej – prawdopodobnie coraz częściej – konieczną pomoc psychologiczną.

## Piśmiennictwo

1. Ramsey JL. *Można panikować* [film dokumentalny]. Ramsey JL, Malinowski S. scen. Polska, Ramsey United; 2020. 58 min.
2. Clayton S. *Mental health risk and resilience among climate scientists*. Nat. Clim. Chang. 2018; 8(4): 260–261.

---

<sup>1</sup> Publikacja współfinansowana ze środków Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego przyznanych przez MNiSW w formie subwencji na utrzymanie i rozwój potencjału badawczego w roku 2020 (501-D125-01-1250000 zlec\*. 5011000188).

<sup>2</sup> Publikacja powstała w wyniku realizacji w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego projektu badawczego o nr 2019/03/X/HS6/01854 finansowanego ze środków Narodowego Centrum Nauki.

3. Biuletyn PTS. <https://suicydologia.org/biuletyn-pts-listopadgrudzien-nr-18/> (dostęp: 31.07.2020).
4. Verplanken B, Roy D. "My worries are rational, climate change is not": Habitual ecological worrying is an adaptive response. *PLoS One* 2013; 8(9): e74708.
5. Majeed H, Lee J. *The impact of climate change on youth depression and mental health*. *Lancet Planet. Health* 2017; 1(3): e94–e95.
6. Torry WI. *Anthropological perspectives on climate change*. W: Chen RS, Boulding E, Schneider SH red. *Social science research and climate change*. Dordrecht: Springer; 1983. S. 205–227.
7. Dotto L. *Thinking the unthinkable: Civilization and rapid climate change*. Waterloo: Wilfrid Laurier University Press; 1988.
8. Lewis J. *The vulnerability of small island states to sea level rise: The need for holistic strategies*. *Disasters* 1990; 14(3): 241–249.
9. Lundberg A. red. *The environment and mental health: A guide for clinicians*. New York: Routledge; 1998.
10. Clayton S, Manning CM, Hodge C. *Beyond storms and droughts: The psychological impacts of climate change*. Washington, DC: American Psychological Association and ecoAmerica; 2014.
11. Clayton S, Manning C, Krygsman K, Speiser M. *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. Washington, DC: American Psychological Association and ecoAmerica; 2017.
12. Palinkas LA, Wong M. *Global climate change and mental health*. *Curr. Opin. Psychol.* 2020; 32: 12–16.
13. Fritze JG, Blashki GA, Burke S, Wiseman J. *Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and wellbeing*. *Int. J. Ment. Health Syst.* 2008; 2(1): 13.
14. Haseley D. *Climate change: Clinical considerations*. *Int. J. Appl. Psychoanal. Stud.* 2019; 16(2): 109–115.
15. Swim J, Clayton S, Doherty T, Gifford R, Howard G, Reser J i wsp. *Psychology and global climate change: Addressing a multi-faceted phenomenon and set of challenges. A report by the American Psychological Association's task force on the interface between psychology and global climate change*. Washington: American Psychological Association; 2009.
16. Seaman E. *Climate change on the therapist's couch: How mental health clinicians receive and respond to indirect psychological impacts of climate change in the therapeutic setting*. Masters Thesis, Smith College, Northampton, MA; 2016.
17. Weintrobe S. *The difficult problem of anxiety in thinking about climate change*. W: Weintrobe S. red. *Engaging with climate change: Psychoanalytic and interdisciplinary perspectives*. New York: Routledge; 2013. S. 55–77.
18. Wohl MJ, Squires EC, Caouette J. *We were, we are, will we be? The social psychology of collective angst*. *Soc. Personal. Psychol. Compass.* 2012; 6(5): 379–391.
19. Albrecht G. 'Solastalgia'. *A new concept in health and identity*. *PAN: Philosophy Activism Nature* 2005; 3: 41–55.
20. Head L. *Hope and Grief in the Anthropocene: Re-conceptualising human–nature relations*. New York: Routledge; 2016.
21. Lertzman R. *Environmental melancholia: Psychoanalytic dimensions of engagement*. New York: Routledge; 2015.
22. Reser JP, Swim JK. *Adapting to and coping with the threat and impacts of climate change*. *Am. Psychol.* 2011; 66(4): 277–289.

23. Horwitz AV, Wakefield JC. *The loss of sadness: How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder*. New York: Oxford University Press; 2007.
24. West H, Wruble S, Lee BX. *Addressing the elephant in the room: Stories of ethical activism in the age of Trump*. J. Humanist. Psychol. 2020; 60(4): 459–462.
25. Conesa-Sevilla J. *Ecopsychology revisited*. Arcata: Humboldt State University Press; 2019.

Adres: Magdalena Daria Budziszewska  
Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii  
e-mail: mbudzisz@psych.uw.edu.pl

Otrzymano: 6.08.2020  
Zrecenzowano: 15.09.2020  
Otrzymano po poprawie: 22.09.2020  
Przyjęto do druku: 27.09.2020