



Aki hivatalból minden nap azal foglalkozik, hogy a közelgő klímakatasztrófát próbálja valahogy mérsékelni és késleltetni, annak nem ismeretlen az ezzel a tevékenységgel járó

**1. szorongás és stressz** – Tudjuk, hogy korábban sosem tapasztalt méretű katasztrófa fenyeget, és ha nem teszünk azonnali lépéseket, az emberiség nem lesz képes fennmaradni a bolygón.

**2. félelem és reménytelenség** – Látjuk ugyan a kiutat, és reménykedhetünk is a XXI. századra megálmodott – szél-, nap- és geotermikus energiára épülő – zöld gazdaságban, de a szívünk mélyén rettegünk, hogy a nagy gazdasági hatalmak és a szavazók tudatlansága vagy nehéz anyagi helyzete útjába áll a zöld fejlődésnek, és semmit nem tudunk elérni, vagy csak nagyon keveset, és azt is túl későn.

**3. érzés, hogy párhuzamos univerzumban élünk** – Ismerős? Mintha lennének mi, klímaharcosok, és mindenki más egy másik univerzumban létezne. Nem látják az emberek, hogy egyenesen a szakadékba rohanunk? Hogyan lehet, hogy még most is azon vitatkoznak, tényleg melegszik-e a bolygó? Hogy lehet, hogy akik tudják, azok is ugyanolyan pazarlóan és szennyezően élnek továbbra is? Megszállottak vagyunk és magányosak, és néha már nincs kedvünk újra és újra elismételni mindazt, amit annyiszor elmondunk már.

**4. depresszió, ingerlékenység, düh** – Ki ne lenne letörve egy ilyen helyzetben? De ha hagyjuk, hogy eluralkodjanak rajtunk a negatív érzelmek, nem lesz erőnk felvenni a kesztyűt korunk és talán az emberiség legnagyobb kihívásával szemben. Szükségünk van egymásra – a kollégáinkra, a csapatmunkára és szeretteinkre –, hogy ne adjuk fel.

Tudjuk, hogy ez a válság egyben lehetőség is az újrakezdésre, a

fenntartható életmód kialakítására. Lehetőség, hogy a Föld nevű hányattott sorsú hajót biztosságozabb kikötőbe kormányozzuk. Minden lelkesedésünkre, elkötelezettségünkre és erőnkre szükségünk lesz azonban, hogy kétségbeesés helyett összefogjunk és lankadatlanul, megállíthatatlanul küzdjünk a változásért. Ha fáradunk, és utolér bennünket a csüggedés, fontoljuk meg az alábbiakat!

**Túlélőtípek klímatraumában szenvedőknek Dr. Lise Van Susterentől:**

- Vigyázzunk magunkra, fizikailag és lelkileg is, éljünk egészségesen, és szánjunk időt a magánéletünkre!

- A testmozgás nagyon fontos; ha tornázzunk, edzünk, mozgunk, testünk endorfint termel, amely természetes hangulatjavítóként hat, és fizikai fájdalmainkat is enyhíti. A mozgás erősíti az immunrendszerünket is. Ha feszültek vagyunk és gyakran megbetegszünk, rendszeres testmozgásra van szükségünk – az úzás például kifejezetten nyugtatóan hat.

- Legyünk szabad levegőn, amennyit csak lehet – merüljünk el a természet szépségében, és éltető erejében! Ettől garantáltan új erőre kapunk.

- Ne feledjük, hogy nem vagyunk egyedül! Sokakat legalább annyira traumatizál a helyzet, mint minket, csak nem beszélnek róla.

- Törekedjünk a változottságra: ha kell, kényszerítsük magunkat, hogy olyan tevékenységekben is részt vegyünk, amelyeknek nincs köztük a klímaváltozáshoz.

- Húzzunk éles vonalat a szakmai és a magánéletünk közé! Mondani persze könnyű, de komoly nehézséget jelenthet átállni a munkahelyi apokaliptikus klímajelenségekről a „jelentéktelen”

## Hogyan kerüljük el a kiégést és depressziót?

Tippek mindenkinek, aki a klímaváltozással a munkája révén (is) foglalkozik

otthoni problémákra. Ha másképp nem megy, „kapcsoljunk ki” tíz percre, csukjuk be a szemünket, és ürítsük ki a fejünket.

- Töltsünk időt munkahelyen kívül is „harcostársainkkal” – ülünk össze, játszunk, táncolunk, viccelődünk, nevessünk sokat! És ne beszéljünk a klímáról!

**Mit ne tegyünk?**

- Ne hajtsuk túl magunkat a munkahelyünkön!

- Nehezen alszunk el? Éjjel már ne foglalkozzunk klímaproblémákkal. Lefekvés előtt legalább két órával kapcsoljuk ki a számítógépet. A képernyő által kibocsátott kék fény megzavarja a belső órákat, a nyugodt alvást biztosító melatoninszint leesik, és nem tudunk rendesen pihenni. A sötétség viszont ráhangol bennünket az alvásra.

- Ne higgyük, hogy sebezhetetlenek vagyunk! Ha szembe merünk nézni azzal, hogy min megyünk keresztül, ellenállóbbá válunk.

- Ne ignoráljuk a kiégés jeleit és tüneteit. Ahogy a túldolgoztatott izmoknak, a kiégéstől szenvedőnek is jár a szünet, különben csak romlik a helyzet.

- Ne feledjük, hogy a dolgok megértéséhez nem kell a bőrünkön is tapasztalni, miről van szó.

- Ne veszítsük szem elől a lényeges feladatokat!

- Ne adjuk fel! Az előrejelzések baljósak, de az összefogás a bolygóért még sosem volt ilyen széleskörű és elszánt.

**Fordítás: Antal Orsolya**

**Forrás:** Kislábnym hírlevél 100. száma

Eredeti megjelenési helyén az írás internetes hivatkozásokat is tartalmaz,

ezeket a [www.kislabnyom.hu](http://www.kislabnyom.hu) címen találhatja meg az érdeklődő olvasó.