

# Túlérzékenység vagy valós reakció?

## Így élnek meg a fiatalok a klímaszorongást

**Manapság a klímaváltozás kérdése bőven jelen van mindannyiunk életében, és ezzel együtt a gondolatainkat is jelentősen befolyásolja. Noha felnőttként is kihívást jelent megbirkózni ezekkel a gondolatokkal, a gyerekek is egyre korábban szembesülnek ezzel a problémával.**

A hazai kutatások [alapján](#) ugyanis a fiatalok többségét meglehetősen [foglalkoztatja a kérdés](#), sőt, jelentős részük kifejezetten szorong rajta. Ez az érzés pedig nem áll meg itt: sokuk hangulatát befolyásolja, de még a jövővel kapcsolatos elképzeléseiket is. A jelenség, amiről beszélünk már nevet is kapott: ez a klímaszorongás. Hogy mennyire jelen van? Az UNICEF 2022-es felmérése szerint a magyar 13-25 évesek 62%-a állítja, hogy nagyon aggódik, szorong a klímaválság miatt; ebből 27% azok aránya, akiknek a klímaválság miatti szorongás meghatározó az életében.

A klímaszorongás, ugyan leírható egy egyszerű szóval, valójában nem egy jól körülírható érzés. Sokkal inkább egy olyan összetett érzelmi reakció, amelyben többféle állapot keveredik egymással: félelem a jövőtől, düh a döntéshozókkal vagy a társadalmi folyamatokkal szemben, frusztráció a lassú változások miatt, vagy éppen tehetetlenség azzal kapcsolatban, hogy mi mégis mit és mennyit vagyunk képesek tenni ellene. És akárcsak bármilyen más pszichés folyamatnál, itt is állandóan változnak az érzéseink.

Ebben az érzelmi káoszban segít eligazodni a klímaérzelmek kereke, amelynek egyik legfontosabb üzenete, hogy a klímaválság sokféle érzelmet válthat ki, és ezek közül egyik sem érvényesebb vagy valósabb a másiknál – mindenki bennünk másképp csapódik le. A negatív érzelmek mellett, mint amilyen a szorongás vagy a kétségbeesés, ugyanúgy helyet kaphatnak a pozitív gondolatok, mint például a remény, az érdeklődés vagy az inspiráció. Az érzelmek csoportosítása viszont rengeteget segít abban, hogy ne akarjunk azonnal kardunkba dőlni, és elmenekülni egy lakatlan szigetre – amit reméljük nem tüntet el az emelkedő vízszint –, hanem elfogadjuk azokat és a lehetőségek mentén feldolgozzuk, cselekvésbe fordítsuk az érzelmeinket.

Márpedig ez sokak számára rendkívül hasznos lehet, akit egy kicsit is érint a klímaszorongás. Ez a felismerés ugyanis nem csak elméleti jelentőségű, hanem ahogy számos kutatásból kiderül, kulcsfontosságú, mivel az érintetteknek igenis képesnek kell lenniük arra, hogy pontosan megnevezzék az érzéseiket. Amíg azonban ez nem történik meg, addig a helyzet csak romlik. Ha viszont konkrét megnevezéseket társítunk hozzájuk – mondjuk félelem, tehetetlenség stb. –, akkor már lehet róluk beszélni, ez pedig végre megnyitja az utat a feldolgozás felé.

Ugyanakkor fontos hangsúlyozni, hogy a szorongás önmagában nem feltétlenül jár azonnali cselekvéssel, sőt, az a rossz hír, hogy ez gyakran igen békítő tud lenni. A kutatások is rámutatnak: a túl erős, riasztó üzenetek hatására képtelenné válhatunk a cselekvésre, és akár elutasítással vagy a probléma tudatos háttérbe szorításával reagálhatunk. A skála egy másik fontos tanulsága, hogy ezek az állapotok nem állandóak.

Az aggodalom tartós szorongássá mélyülhet, szélsőséges esetben akár annyira, hogy az illető már képtelen reagálni a problémára (ezt nevezik öko-paralízisnek). Viszont ugyanebből a kiindulópontból elindulhat egy másik folyamat is, amelyben megjelenik a kapcsolódás- vagy a tenni akarás érzése.

A fiatalokkal dolgozó szakemberek számára ebből egyenesen következik, hogy az első lépés nem az, hogy rögtön megoldásokat keressünk, hanem hogy felismerjük és el is fogadjuk az érzéseinket. Ha ezek nem kapnak teret, könnyen háttérbe szorulnak, és később sokkal erősebben térhetnek vissza. Ezzel szemben egy biztonságos kommunikációs helyzet, akár egy egyszerű beszélgetés, ahol a fiatal kimondhatja, mit él át, már önmagában csökkentheti a felgyülemlett feszültséget.

A közösségi szempont sem elhanyagolható. Az érzelmek és a megküzdési módok is kapcsolatokon keresztül erősödnek, ergo, ha a fiatalok azt tapasztalják, hogy nincsenek egyedül ezekkel a megélésekkel, az mindenképpen segíthet nekik abban, hogy ne elszigetelten, hanem közösen keressenek válaszokat.

A klímaszorongás tehát nem hiszti és nem is hiba, amit ki kell javítani, hanem egy érthető reakció egy valós helyzetre és arra, hogy a fiatalok márpedig érzékelik a körülöttük zajló változásokat. A kérdés mindezek fényében nem az, hogy ez megszüntethető-e, hanem az, hogy milyen eszközökkel válik kezelhetővé, és hogy a fiatalok egyáltalán hozzájuthatnak-e ezekhez az eszközökhöz. A klímaérzelmek kereké ebben kínál gyakorlati kapaszkodót: segít eligazodni az érzéseik között, és közelebb viszi őket ahhoz, hogy ne maradjanak velük egyedül a világban.

*Zimre Zsuzsa*

**Szabadon felhasználható:** Ezt a cikket teljesen szabadon, akár forrásmegjelölés vagy szerző feltüntetése nélkül is utánközlheti, módosíthatja vagy beépítheti más szövegekbe bármely sajtótermék. A szöveg a Creative Commons CC0 1.0 Egyetemes licenc alapján közkinccsnek ("Public Domain") minősül.