

Klímaszorongás – Túl a szelektív kukán

A klímaváltozás már nem egy elvont fogalom, hanem a mindennapjaink része. Nem véletlen, hogy egyre többen élnek meg a klímaszorongást, azaz azt, hogy a földön bekövetkező változásoknak milyen szerepe van az életünkben. De mi történik akkor, ha az, amit eddig megtettünk, vagyis a szelektív hulladékgyűjtés és a textil bevásárlószatyor már nem tűnik elégnek? Mi van, ha a valódi változás sokkal fájdalmasabb döntéseket igényel tőlünk?

Az UNICEF 2022-es felmérése lesújtó képet fest a magyar fiatalok lelkiállapotáról: a 13-25 évesek 62 százaléka aggódik vagy szorong a klímaválság miatt, és 27 százalékuk életében ez az érzés meghatározó. Csupán 12 százalék az, akinek a jövőbeli terveit nem befolyásolja jelenlegi érzékelésük szerint a klímaváltozás.

Egy 2025-ös magyar kutatás szerint a klímaszorongás egy összetett pszichés reakció, amely feszültséggel, nyugtalansággal és a jövőtől való félelemmel jár. A kutatás szerint a tudatosabb fiatalok körében gyakoribb a klímaszorongás, és a tünetek gyakorisága, intenzitása szorosan együtt jár. A szorongás pedig sok esetben bénítóan hat, szóval aki azt várja, hogy ettől majd mindenki észbe kap és a lehető legzöldebb lesz, az sajnos nagyon téved.

Felmerül a kérdés, hogy mit lehet egyáltalán tenni egyéni szinten? Mert első körben biztosan mindenkinek az egyszerű megoldások jutnak eszébe: kevesebb vízhasználat, szelektív hulladékgyűjtés, energiatakarékos izzók. Ezek fontosak, de a szakértők szerint a valódi, rendszerszintű változáshoz ennél sokkal többre van szükség. Ez az a pont, ahol a „tervező én” és a „megvalósító én” harcba száll, ahogy Richard Thaler amerikai közgazdász fogalmazott: a kivitelező én ragaszkodik a megszokotthoz, élvezni akarja az életet. A nehézség azonban éppen az, hogy a valódi változáshoz az apró kényelmi kompromisszumokon túl sokkal nagyobb alkalmazkodásra lenne szükség.

Radikális fogyasztáscsökkentés és életmódváltás

Ez nem csupán arról szól, hogy kevesebbet vásárolunk, hanem arról, hogy alapjaiban kérdőjelezzük meg a fogyasztói társadalom működését. Jelentheti a húsfogyasztás drasztikus csökkentését vagy teljes elhagyását, a használt ruhák vásárlását az újak helyett, vagy akár egy olyan vállalatot, hogy egyáltalán nem veszünk ruhát. Vagy éppen nem

vásárolunk autót, hanem a közösségi közlekedést és biciklit használunk helyette. Szintén nem egyszerű lemondani a déli gyümölcsökről, és a messziről szállított élelmiszerekről, pedig fontos lenne tartani az *“50 km-es diétát”*, ami annyit takar, hogy minden élelmiszer ötven kilométeren belül érkezzon hozzánk. Itt már sok mindenről le kell mondani a bolygó érdekében, de a szorongás gyakran éppen azokat motiválja a nagyobb lemondásokra, akik saját bőrükön tapasztalják a következményeket.

Nagyobb beruházás, de a lakásunk vagy házunk szigetelése az egyik legfontosabb dolog. Egy jól szigetelt házban kevesebbet kell fűteni, vagy ne adj isten a klíma is elhagyható. Ha pedig szigetelés, akkor a nyílászárókat se hagyjuk ki, hisz az energia egy része ott vész el. Bár ezek a fejlesztések sokba kerülnek, megéri őket meglépni.

Ültessünk fákat! Ha kertés házban élünk, akkor nem kérdés, úgy tehetünk legtöbbet a megfelelő mikroklímáért, ha minél több növényt ültetünk. A fák árnyékolnak és párologtatnak, ergo kevesebbet kell hűteni a házat, szén-dioxidot kötnek meg, és az élővilág több szereplőjének is otthont biztosítanak. Persze ne ültessünk fogalmatlanul, mindenképpen kérjük ki szakember tanácsát!

Közösségi aktivizmus és politikai nyomásgyakorlás

Az egyéni cselekvés mellett elengedhetetlen, hogy közösen lépjünk fel. A Gen Z Report 2025 szerint a fiatalok bizalmatlanok a döntéshozókkal szemben, és olyanokat szeretnének látni, akik tetteikkel is megmutatják, mire képesek. Ez azt jelenti, hogy nem elég otthon csendben szelektíven gyűjteni a szemetet; ki kell állni, szerveződni, és nyomást gyakorolni a politikai és gazdasági szereplőkre. Ez időt, energiát és persze egy csomó konfliktus felvállalását igényli, de a hatása messze túlmutat az egyéni szinten. Ahelyett, hogy a globális problémák súlya alatt összeroppannánk, koncentráljunk a helyi, közösségi szintű változásokra, amelyeket közvetlenül befolyásolhatunk. És ha elérünk valamit, akkor az újabb és újabb tettekre sarkalhat minket. Lobbizunk zöldfelületi fejlesztésekért, helyi bicibusz indításáért vagy szervezzünk barátokkal telekocsi rendszert.

A nyelv ereje: legyünk keményebbek!

Furán hangzik, de *Forgács Bálint*, a ELTE Kognitív Pszichológiai Tanszékének adjunktusa szerint a klímaválságról túl finoman beszélünk. A globális felmelegedés vagy klímaváltozás kifejezések nem elég fenyegetőek, sőt, félrevezetőek lehetnek, úgyhogy használjuk helyette bátran a klímapusztítás, klímaöngyilkosság kifejezéseket – javasolja a kutató. Ráadásul ezek

a szavak jelzik, hogy sürgős beavatkozásra van szükség, és itt a sürgős, nem egy elcsépelte kifejezés, hanem sajnós a valóság.

Ami viszont szomorú, hogy az Eurobarométer 2024-es felmérése szerint az EU-s átlaghoz képest a magyar fiatalok értékelték a legkevésbé fontosnak a környezetvédelem és klímaváltozás témakörét. Szeberényi András kutatása rámutat a „klíma-apátia paradoxonra”, ami annyit jelent, hogy az egyén egyszerűen közönyössé válik a drámai környezeti változásokkal szemben. Ez a közömbösség azonban nem feltétlenül nemtörődömség, hanem inkább a tehetetlenség okozta bénultság.

Éppen ezért van szükség nagyobb áldozatokra, amelyek nemcsak az egyéni felelősséget hangsúlyozzák, hanem a rendszerszintű változások szükségességét is. A cél nem az, hogy mindenki radikális aktivista legyen, hanem hogy minél többen felismerjék: a klímaválság elleni küzdelem nem ér véget a szelektív kukánál. Ha pedig ezt felvállaljuk, akkor a félelem cselekvéssé válik, a tehetetlenség helyett pedig ott lesz a remény. A jövőnk múlik rajta.

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 közkincsnek (“Public Domain”) minősül.