

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА В УСЛОВИЯХ КЛИМАТИЧЕСКОГО КРИЗИСА

НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО РУКОВОДСТВА	1
ЦЕЛИ ЗАДАНИЙ СЕМИНАРА	1
РЕКОМЕНДУЕМОЕ ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ	2
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МАТЕРИАЛЫ	2
ЗАДАНИЯ СЕМИНАРА	2
СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	10
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ ДЛЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ОЗНАКОМЛЕНИЯ	11

НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОГО РУКОВОДСТВА

В данном руководстве предлагается ряд заданий для участников семинаров, посвященных воздействию климатического кризиса на психическое здоровье и психосоциальное благополучие, а также последствиям климатического кризиса для программ и служб психического здоровья и психосоциальной поддержки (ПЗПСП).

Это не полное руководство по организации семинаров, а, скорее, набор заданий для участников, которые помогут задуматься и обсудить проблемы изменения климата и ПЗПСП. Вы можете включить некоторые из этих заданий в существующие семинары или использовать приведенные ниже материалы для разработки своего собственного семинара, посвященного ПЗПСП и климатическому кризису.

ЦЕЛИ ЗАДАНИЙ СЕМИНАРА

Задания для участников семинара, представленные в данном руководстве, направлены на достижение следующих целей:

1. Повышение понимания прямого воздействия климатического кризиса на психическое здоровье.
2. Повышение понимания косвенного воздействия климатического кризиса на психическое здоровье.
3. Повышение осведомленности о рисках, связанных с климатом и экстремальными погодными условиями, в регионах, где работают участники семинара.
4. Обсуждением участниками, с кем они могут сотрудничать и как интегрировать ПЗПСП в существующую работу, направленную на адаптацию к изменению климата и снижение риска бедствий.



РЕКОМЕНДУЕМОЕ ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ СЕМИНАРА

12 – 20 участников.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- По одной бумажной копии на участника – [Информационный буклет по вопросам изменения климата и психического здоровья](#)
- По одной бумажной копии на участника – [Аналитическая записка ВОЗ по психическому здоровью и изменению климата](#)
- Документ Центра по психосоциальной поддержке МФОККиКП, [Руководство по благополучию](#) или [Карты благополучия](#)

ЗАДАНИЯ СЕМИНАРА

Следующие задания представлены не в строго заданном порядке. Вам, как ведущему, необходимо будет продумать наилучший порядок проведения и структуру семинара, которые будут наилучшим образом соответствовать вашей цели и аудитории.

Приветственное слово и представление участников

Необходимое время: 10 минут

Проведите краткое представление фасилитаторов и участников семинара, обойдя зал и попросив назвать участников свои имена, должности, организацию и оценить свои знания о ПЗПСП и изменении климата по шкале от 1 до 10. 1 означает «Я знаю термины “ПЗПСП” и “климат”», а 10 – «Я написал кандидатскую диссертацию (диссертацию PhD) по психическому здоровью и изменению климата».

Найти радугу

Необходимое время: 30 минут

1. Участники семинара, действуя в парах, должны найти и сфотографировать один объект окружающей среды для каждого цвета радуги (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый).
2. Дайте участникам 10-15 минут для прогулки на улице для поиска соответствующих объектов и их фотографирования.
3. Участники возвращаются в зал семинара и демонстрируют сделанные фотографии. Участники могут показать фотографии фасилитатору прямо на своем телефоне или отправить их фасилитатору или группе в социальных сетях (например, WhatsApp, Signal), чтобы они были доступны всей группе.

Резюме:

- a. Исследования показывают, что пребывание на природе полезно для здоровья. Исследование, в котором приняли участие 20 000 человек, показало, что люди, проводящие два часа и более в неделю в «зеленых зонах», с большей вероятностью сообщают о хорошем самочувствии и психологическом благополучии, чем те, кто этого не делал.
- b. Воспитание любопытства и уважения к природой среде может помочь нам справиться с чувством тревожности и подавленности перед лицом изменения климата. См.: [Проект «Объятия природы» \(Wild Embrace\)](#), [Проект «Фосфоресценция» \(Phosphorescence\)](#)
- c. Начало семинара с этого задания не только настраивает участников на тему климата, но и показывает, как природная среда способствует нашему благополучию.



Возможные «правила»

Вы можете сообщить участникам, что учитываются только цвета природной среды (то есть учитываются только фотографии природных объектов, а фотографии объектов, созданных человеком, не учитываются). Тогда это будет скорее упражнение на осознанность. Или вы можете оставить выражение «окружающая среда» открытым для интерпретации. Если участники сделают фотографии пластмассовых и других объектов, сделанных человеком, это может стать хорошей темой для обсуждения масштабов воздействия человека на окружающую среду.

Мое любимое время года*Необходимое время: 15 – 20 минут*

1. Разделите группу на пары
2. Предложите участникам обсудить их любимое время года со своим напарником:
 - a. Почему это время года у вас самое любимое?
 - b. Какие воспоминания у вас есть об этом времени года?
3. Дайте участникам 5-10 минут на обсуждение.
4. Предложите нескольким парам рассказать всей группе, какое время года у них самое любимое и одну или две причины, почему оно является самым любимым.
5. Предложите участникам обсудить следующее:
 - a. Менялось ли у вас любимое время года в течение жизни? (видите ли вы влияние изменения климата на ваше любимое время года?)
 - b. Если да, то какие чувства изменения климата вызывает у вас по отношению к настоящему и будущему времени?
6. Резюме:
 - a. В этом задании используется элемент утраты, и психосоциальное значение утраты, если исчезает любимое время года.
 - b. Вы можете сделать прямую связку между этим заданием и краткой лекцией, посвященной обсуждению научных доказательных данных и новых концепций, и связать опыт утраты с косвенными последствиями климатического кризиса, описанными в новых исследованиях.

Краткая лекция по научным доказательным данным и новым концепциям, связанным с ПЗПС/изменением климата*Необходимое время: 20 – 30 минут*

1. Научные доказательные данные о воздействии климатического кризиса на психическое здоровье продолжают накапливаться в ходе исследований. С одной стороны, мы много знаем о воздействии экстремальных погодных явлений и конфликтов на психическое здоровье, однако наши знания по этим вопросам продолжают расти и меняться.
2. Наше понимание прямого и косвенного воздействия изменения климата на психическое здоровье все еще находится на стадии становления.



3. Как практики ПЗПСП, мы должны постоянно быть в курсе научных доказательных данных по мере их появления.

Нам известно на данный момент, что изменение климата оказывает различное прямое и косвенное воздействие на психическое здоровье:

- a. Предложите участникам кратко описать, каким, по их мнению, может быть это прямое и косвенное воздействие. Задайте группе вопрос: «Как бы вы определили “прямое” и “косвенное” воздействие изменения климата на психическое здоровье? В чем, по вашему мнению, разница?» Предложите участникам поделиться примерами прямого или косвенного воздействия.
 - b. Делайте заметки на флипчарте по мере того, как участники делятся своими мыслями. В качестве альтернативы, предложите участникам обсудить свои соображения в парах, прежде чем высказывать их всей группе.
4. Покажите на флипчарте/слайдах диаграммы из работы Lawrance et al. 2021. Сравните и сопоставьте мысли, которыми поделились участники, с тем, что демонстрируется на экране. Объясните прямое и косвенное воздействие изменения климата на здоровье и психику, используя следующие материалы (см. Справочные материалы):
- a. Флипчарт или слайд со схемой, иллюстрирующей пути воздействия из работы Lawrance et al. 2021;
 - b. Флипчарт или слайд с изображением последствий изменения климата и воздействия на психическое здоровье из работы Lawrance et al. 2021.
5. Сравните и сопоставьте приведенные ранее участниками примеры прямого воздействия. К видам «прямого воздействия» относятся травмы, горевание и переживание утраты, увеличение числа самоубийств и случаи тревожности, депрессии и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), некоторые примеры которых приведены ниже:¹
- Сильная жара, волны аномальной жары – научные доказательные данные указывают на рост числа самоубийств, психических расстройств и госпитализаций, связанных с сильной жарой
 - Экстремальные погодные явления и психическое здоровье – научные доказательные данные указывают на рост числа случаев ПТСР, депрессии и тревожности, а некоторые научные доказательные данные подтверждают рост числа самоубийств после бедствий, связанных с экстремальными погодными условиями.
 - Люди с имеющимися психическими заболеваниями более уязвимы к прямому воздействию, оказываемому изменением климата.
 - Климатический кризис нарушит предоставление медицинской помощи людям с имеющимися психическими заболеваниями и затруднит доступ к медицинской помощи людям с вновь возникающими психическими заболеваниями.

¹ Lawrance, et al. 2021. The impact of climate change on mental health and emotional wellbeing: current evidence and implications for policy and practice. *Grantham Institute, Briefing paper No 36*. [Воздействие изменения климата на психическое здоровье и эмоциональное благополучие: современные доказательные данные и последствия для политики и практики]



6. Сравните и противопоставьте ранее приведенные участниками примеры косвенного воздействия. К видам «косвенного воздействия», которое люди испытывают даже в тех случаях, когда они непосредственно не подвержены воздействию бедствий, связанных с климатом, относятся эмоциональные и психические расстройства, горевание, переживание утраты, тревожность, получившие название «экотревожность», «климатическая скорбь» и «соластальгия»:²
- О Изменение климата усугубляет психические расстройства у тех, кто непосредственно не затронут этим изменением (экотревожность и т.д.)
 - О На флипчарте или на слайде можно указать следующие определения:
 - Климатическая тревожность – расстройство, связанное с опасениями по поводу последствий изменения климата. Это тревожность, происходящая из неуверенности в будущем и предупреждающая нас об опасностях, связанных с изменением климата. Тревожность по поводу климата часто сопровождается чувством горя, гнева, вины и стыда, которые, в свою очередь, могут влиять на настроение, поведение и мысли.³
 - Экотревожность—общий термин, описывающий тревожность, связанную с восприятием изменений окружающей среды.⁴
 - Соластальгия – расстройство, возникающее вследствие изменений окружающей среды, оказывающих воздействие на людей, когда оно непосредственно связано с их домашней средой.⁵
 - Экологическое скорбь – скорбь, испытываемая в связи с пережитыми или ожидаемыми экологическими утратами, включая утрату биологических видов, экосистем и значимых ландшафтов в результате острых или хронических изменений окружающей среды.⁶
 - Климатическая скорбь – чувство грусти, утраты и тревоги в связи с климатическими разрушениями.⁷
 - О Конфликт: усиление конкуренции за ресурсы и воздействие на источники средств к существованию могут привести к обострению конфликтов. Например, многие аналитики подчеркивают, что засуха в Сирии являлась фактором, способствовавшим беспорядкам, которые привели к разрушительной гражданской войне, начавшейся в 2011 г. Вместе с тем, другие специалисты оспаривают это утверждение, полагая, что мы все еще многого не знаем о более широких социальных последствиях изменения климата.

2 Там же.

3 Collier, S. (2022). If climate change keeps you up at night, here's how to cope. [Как справиться с беспокойством по поводу изменения климата, если оно не дает вам спать по ночам] [Harvard Health Publishing. https://www.health.harvard.edu/blog/is-climate-change-keeping-you-up-at-night-you-may-have-climate-anxiety-202206132761](https://www.health.harvard.edu/blog/is-climate-change-keeping-you-up-at-night-you-may-have-climate-anxiety-202206132761)

4 Augustinavicius, J. L., Lowe, S. R., Massazza, A., Hayes, K., Denckla, C., White, R. G., Cabán-Alemán, C., Clayton, S., Verdeli, L., Berry, H. (2021) Global climate change and trauma: An International Society for Traumatic Stress Studies Briefing Paper. [Глобальное изменение климата и травма: справочный документ Международного общества исследований травматического стресса]. Retrieved from: <https://istss.org/public-resources/istss-briefing-papers/briefing-paper-global-climate-change-and-trauma>

5 Albrecht G, Sartore G, Connor L, Higginbotham N, Freeman S, Kelly B, Stain H, Tonna A & Pollard G. Solastalgia: the distress caused by environmental change. [Соластальгия: расстройство, вызываемое экологическими изменениями]. *Australas Psychiatry*. 2007; 15 Suppl 1:S95–S98.

6 Cunsolo, A., Ellis, N.R. Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. [Экологическая скорбь как ответ психического здоровья на изменение климата, связанный с чувством утраты]. *Nature Climate Change* 8, 275–281 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0092-2>

7 Ellwood, B. (2022) Climate Grief: The Emotional Toll of Climate Change [Климатическая скорбь: эмоциональные последствия изменения климата] <https://www.psycom.net/anxiety/coping-climate-grief-anxiety>



Вопросы и ключевые моменты для обсуждения последствий для практики ПЗПС*Необходимое время: 15-30 минут*

1. Видели ли вы какие-либо примеры прямого и косвенного воздействия изменения климата на людей в вашем местном сообществе?
2. Как вы решали проблемы, связанные с воздействием изменения климата на людей, в вашей работе?
3. Пришлось ли вам изменить свои методы работы из-за воздействия изменения климата на людей, если да, то что вы изменили?
4. При разработке гуманитарных программ мы будем иметь дело в первую очередь с прямым воздействием, а не с косвенным.
5. Роль вовлечения местных сообществ в борьбу с изменением климата, потенциал для достижения хороших психосоциальных результатов.

Упражнение по климатической тревожности⁸*Необходимое время: около 30 минут*

1. Климатическая тревожность может привести к тому, что человек почувствует себя подавленным, бессильным и не будет иметь ни малейшего представления о том, что с этим делать. При тревожности по поводу изменения климата помните, что, определив и признав свои чувства, мы сможем быстрее понять, что с нами происходит, а также найти способы стать активным субъектом. Заметив климатическую тревожность, подумайте на минуту о том, что вы можете сделать сами, со своими друзьями, на работе, в школе или в качестве волонтера, чтобы принять меры по борьбе с изменением климата. Это способ сохранить свое благополучие.
2. Чтобы создать благоприятную атмосферу, проведите групповую дискуссию со своими сверстниками, коллегами, членами семьи или другими социальными кругами, используя следующие вопросы в качестве отправной точки:
 - a. Каковы наши чувства и реакции на проблему изменения климата?
 - b. Что мы можем сделать как индивиды и как группа для управления нашими реакциями на изменение климата?
 - c. Какие действия как индивиды и как группа мы можем предпринять, чтобы смягчить или остановить изменение климата?
 - d. Что мы можем сделать в нашей профессиональной деятельности и в нашей личной жизни?

Климатические риски вашего региона – индивидуальное или групповое задание*Необходимое время: 20 – 30 минут**Примечание: участники могут выполнять данное задание по одиночке или в небольших группах с другими участниками из их региона (или соседних регионов/стран).*

1. Климатические риски бывают разными, и их последствия для психического здоровья также бывают разными, поэтому важно знать климатические риски и опасные факторы⁹ вашего региона/сообщества.

⁸ Из Руководства по благополучию Центра МФОККиКП по психосоциальной поддержке.

⁹ Климатический риск – это потенциальная возможность того, что изменение климата может привести к неблагоприятным последствиям для человека или экологических систем. Климатические риски включают в себя воздействие на жизнь, средства к существованию, здоровье и благополучие, экономические, социальные и культурные активы и инвестиции, инфраструктуру, предоставление услуг, экосистемы и биологические виды. Опасный фактор – это опасное явление, вещество, деятельность человека или состояние. Климатические риски и опасные факторы могут приводить к гибели людей, травмам или другим последствиям для здоровья, материальному ущербу, потере средств к существованию и услуг жизнеобеспечения, социальным и экономическим сбоям или ущербу окружающей среде.



Напишите следующие вопросы на флипчарте или покажите их на экране с помощью проектора в формате PowerPoint, чтобы участники могли их обсудить:

- a. Какие климатические риски с наибольшей вероятностью будут затрагивать или уже затрагивают регион, в котором вы работаете/проживаете?
- b. Является ли воздействие по этим климатическим рискам прямым или косвенным?
- c. Каковы последствия для работы вашего национального общества Красного Креста или Красного Полумесяца по вопросам, связанным с изменением климата (например, для таких направлений работы, как «здравоохранение», «снижение риска бедствий», «адаптация к изменению климата»)? Знаете ли вы сотрудников, работающих по этим направлениям? Каким образом вы можете с ними сотрудничать, чтобы включить соображения ПЗПСП в их мероприятия? Запишите их имена и составьте план обсуждения включения вопросов ПЗПСП в их работу. Как вы можете работать вместе?

Полезные источники:

- Управление ООН по снижению риска бедствий <https://www.undrr.org/>, в частности <https://www.undrr.org/building-risk-knowledge/global-risk-analysis-and-reporting> и <https://www.undrr.org/publications>
- Климатический центр Красного Креста и Красного Полумесяца <https://www.climatecentre.org/>
- <https://resourcewatch.org/> (информационные панели по климату)
- <https://climateaction.unfccc.int/> Глобальные меры по борьбе с изменением климата

Человеческие слои¹⁰

Необходимое время: 45–60 минут

Примечание для фасилитаторов: это задание может быть сложным для участников, особенно для людей, испытывающих беспокойство по поводу будущего нашей планеты или страх по поводу своего текущего положения. Некоторых людей это может довести до слез. Перед началом задания предупредите, что для некоторых оно может быть неприятным и что участники не обязаны принимать участие в нем или продолжать его, если они почувствуют необходимость отказаться от него. Для тех, кто решил не участвовать в задании или выйти из него, предложите альтернативные варианты продолжения задания, такие как задания по наблюдению, которые они могли бы выполнять, или возможность вернуться к заданию ближе к его концу. Наконец, в конце этого задания рекомендуется выполнить краткое упражнение по заземлению (например, сканирование тела) и сделать небольшой перерыв, прежде чем переходить к другим темам.

Часть 1:

1. Сначала встаньте на открытом пространстве в линию, лицом в одном направлении. Между вами должна быть некоторая дистанция.
2. С закрытыми глазами сделайте шаг назад, представляя кого-то из старшего поколения, кого вы знаете и о ком заботитесь, например, родителей или бабушку с дедушкой.
3. Сделайте еще один шаг назад и представьте этого человека молодым, представьте его жизнь, его мысли и чувства, его надежды и тяготы.

¹⁰ Из проекта «Долгое время» (The Long Time Project). Создано культурными активистами Эллой Сальтмарше и Ханной Смит по идее эколога Джоанны Мейси. Krznaric, R., (2020), The Good Ancestor: How to think long term in a short-term world, pp66-67. [Хороший предок: как думать о долгосрочных периодах в краткосрочном мире]



- а. Для участия лиц с ограниченной мобильностью группа может в качестве альтернативы оставаться сидящей с закрытыми глазами и вместо этого визуализировать движение.
4. Через минуту сделайте третий шаг назад и представьте себе их пятый день рождения – всех присутствующих на дне рождения, выражение их лиц, чем они занимаются, эмоции, витающие в воздухе, как выглядит мебель и окружающие предметы.
5. Вернитесь в исходное положение.

Часть 2:

1. Сначала встаньте на открытом пространстве в линию, лицом в одном направлении. Между вами должно быть некоторая дистанция.
2. С закрытыми глазами представьте себе молодого человека (юношу или девушку) из вашей жизни, который вам небезразличен и с которым вы чувствуете связь, возможно, крестника, племянника, соседскую дочь или одного из ваших собственных детей.
3. Сделайте шаг вперед и представьте себе его (ее) лицо, голос, характерные черты, манеру смеяться, то, что он (она) любит делать.
4. Сделайте еще один шаг вперед. Вы перенеслись на 30 лет в будущее – что происходит в его (ее) жизни? Каковы его (ее) радости и проблемы? Каково состояние мира вокруг него (нее)?
5. Сделайте последний шаг. Сегодня он (она) празднует свой девятый день рождения. Вы представляете его (ее) в окружении детей, внуков, членов семьи, друзей, соседей и бывших коллег по работе.
6. Он (она) видит вашу фотографию на стене и произносят речь перед собравшейся группой о наследии, которое вы ему (ей) оставили: о том, чему он (она) научился у вас о том, как жить, и о том, как вы его (ее) вдохновляли.

Часть 3:

1. Возьмите ручку или карандаш и лист бумаги. Напишите речь, которую он (она) хотел бы произнести в память о вас, их покойном предке.
2. Эта речь может быть индивидуальной работой или зачитана вслух другим участникам семинара.

Предоставление участникам доступа к текущим проектам Движения Красного Креста и Красного Полумесяца, ресурсам, материалам и т.д.*Необходимое время: 5 минут*

- В рамках Движения Красного Креста и Красного Полумесяца появляется все больше материалов, ресурсов и проектов в области изменения климата и ПЗПСР.
- Использование этих материалов в вашей работе может помочь вам ознакомиться с последними исследованиями или почерпнуть идеи из других компонентов Движения.
- Ресурсы, с которых рекомендуется начать изучение материалов Красного Креста и Красного Полумесяца:

- О Страница на веб-сайте Центра по психосоциальной поддержке МФОККиКП
<https://pscentre.org/what-we-do/mhpss-and-climate-change/>
- О Проект «Объединение климатических умов» (Connecting Climate Minds)
<https://www.connectingclimateminds.org/>

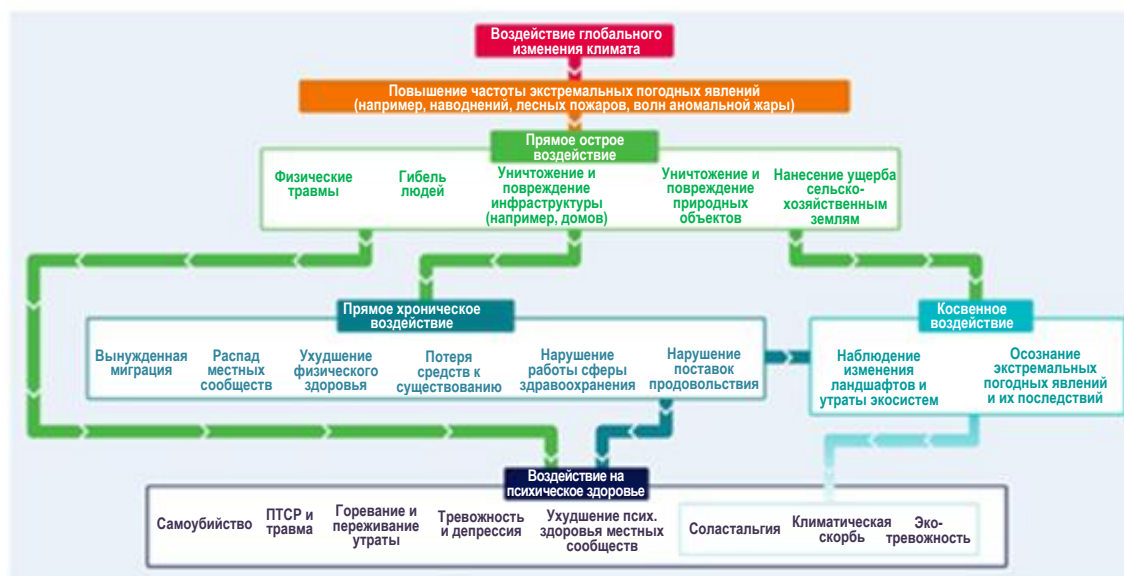


- О Климатический центр Красного Креста и Красного полумесяца
<https://www.climatecentre.org/>
- О Глобальный центр по обеспечению готовности к бедствиям, Набор для подготовки подростков:
<https://preparecenter.org/toolkit/teenprepkit/>

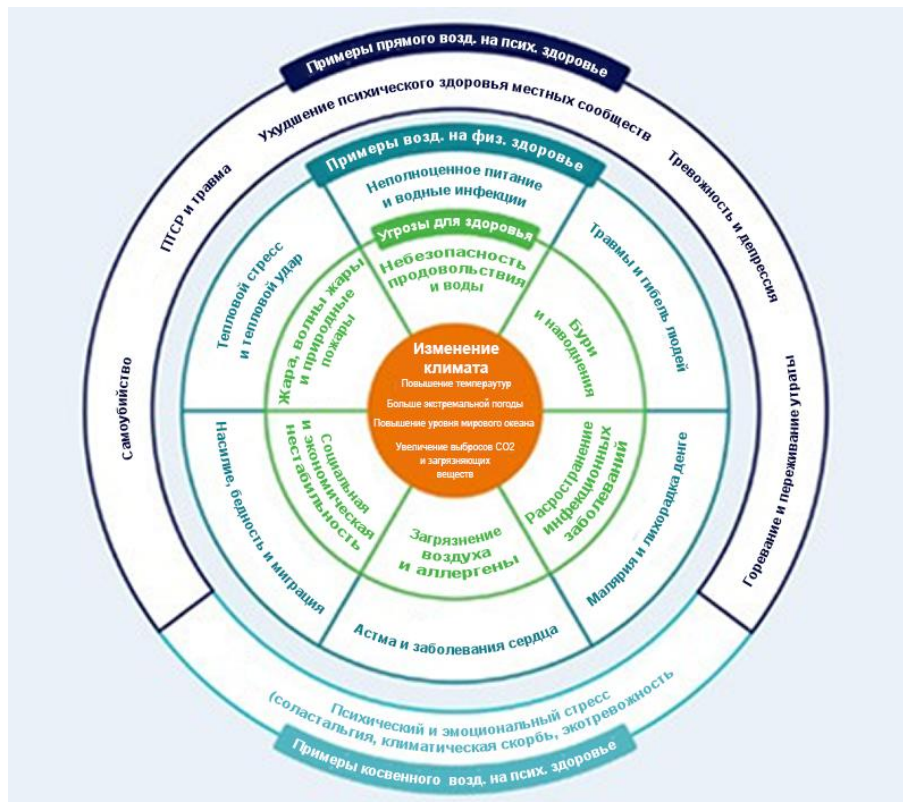


Справочные материалы

1. Схема, иллюстрирующая пути воздействия экстремальных погодных явлений на психическое здоровье, стрелки указывают направление между причиной и следствием (Lawrance et al. 2021).



2. Угрозы для физического и психического здоровья в результате нынешних и ожидаемых последствий изменения климата (Lawrance et al. 2021).



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ ДЛЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ОЗНАКОМЛЕНИЯ

Чтобы чувствовать себя уверенно при проведении семинара с использованием некоторых из этих заданий, фасилитаторам в качестве справочной информации рекомендуется ознакомиться со следующей литературой и ресурсами. Также будет полезно поделиться этой информацией с теми участниками семинара, которые хотят узнать больше. В перечень также включены некоторые материалы и ресурсы других организаций, которые могут оказаться полезными для изучения.

1. Lawrance et al. 2021. The impact of climate change on mental health and emotional wellbeing: current evidence and implications for policy and practice. Grantham Institute, Briefing paper No 36. [Воздействие изменения климата на психическое здоровье и эмоциональное благополучие: современные доказательные данные и последствия для политики и практики].
2. Климатический центр Красного креста, Центр по психосоциальной поддержке МФОККиКП и Нидерландский Красный Крест. 2022. Fact sheet: Climate and mental health. [Информационный буклет: климат и психическое здоровье].
3. ВОЗ. 2022. Mental health and Climate Change: Policy Brief. [Аналитическая записка по психическому здоровью и изменению климата]
4. Комплект документов академии проекта «Долгое время» (The Long Time Project): <https://www.thelongtimeacademy.com/toolkit>
5. Ресурсы Климатической инициативы: <https://www.theclimateinitiative.org/for-educators/>

