



ΑΝΟΙΚΤΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΚΥΠΡΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

## Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα

### ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

#### ΔΙΑΤΡΙΒΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΑΣΤΕΡ

Οι επιδράσεις της κλιματικής αλλαγής στην ψυχολογία των  
κατοίκων του αστικού ιστού

Κακαβέλα Μάρω

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια

Σίσσυ Ευθυμιάδου

[Αύγουστος, 2015]

**Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κύπρου**  
**ΣΧΟΛΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ**  
**ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**  
**ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ**

Οι επιδράσεις της κλιματικής αλλαγής στην ψυχολογία των  
κατοίκων του αστικού ιστού

Κακαβέλα Μάρω

Επιβλέπουσα Καθηγήτριας  
Σίσσυ Ευθυμιάδου

Αύγουστος 2015

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Ευχαριστίες.....	vi
Περίληψη.....	vii
Abstract.....	ix
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ.....	1
1.1 Εισαγωγή.....	1
1.2 Καταγραφή του προβλήματος.....	4
1.2.1 Το φαινόμενο του θερμοκηπίου.....	5
1.2.2 Αύξηση της θερμοκρασίας.....	6
1.2.3. Κατακρημνίσεις.....	7
1.2.4. Τροπικές καταιγίδες.....	7
1.2.5. Βιόσφαιρα.....	7
1.2.6. Σύνθετες αλλαγές.....	8
1.3 Ο προβλεπόμενος αντίκτυπος της κλιματικής αλλαγής.....	9
1.3.1 Ποιος θα επηρεαστεί από την κλιματική αλλαγή.....	10
1.3.2. Ζητήματα Κοινωνικής Δικαιοσύνης.....	11
1.4. Πιθανή συνεισφορά των Επαγγελματιών της Ψυχικής Υγείας στην αντιμετώπιση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής και στην προσαρμογή σε αυτήν.....	12
Κεφάλαιο Δεύτερο.....	16
2.1. Ψυχολογικές Αντιδράσεις, προσαρμογή και επιπτώσεις.....	16
2.1.1 Τι περιλαμβάνεται στην «Κλιματική Αλλαγή»;.....	16
2.1.2. Είναι η «κλιματική αλλαγή» διαφορετική από τις άλλες υποτιθέμενες απειλές;.....	17
2.1.3 Κίνδυνοι και Ανησυχία: Ο Κίνδυνος ως αντικείμενο ανάλυσης και Κίνδυνος ως απότοκος συναισθημάτων.....	18
2.1.4. Ψυχολογικές αντιδράσεις, προσαρμογή και επιπτώσεις.....	20
2.1.5 Προοπτικές στην Υγεία και την Ψυχική Υγεία.....	21
2.1.6 Κλιματική Αλλαγή, Σημασία του Τόπου, Σύνδεση και Ταυτότητα.....	27

2.2 Χρόνια Περιβαλλοντική Αλλαγή: Αναδυόμενα «Ψυχο- γήινα» Σύνδρομα (Psychoterratic syndromes).....	28
2.2.1 Η απώλεια της κανονικότητας .....	28
2.2.2 Κλιματικό άγχος σε μη ανθρώπινα όντα.....	29
2.2.3 Κλιματικό Άγχος και Άνθρωποι.....	31
2.2.4 Ψυχοσωματικά σύνδρομα που σχετίζονται άμεσα με τη γη (Psychoterratic and Somaterratic Syndromes) .....	34
2.2.4.1 Οικο-ανησυχία (Ecoanxiety).....	37
2.2.4.2 Οικο-παράλυση (Ecoparalysis) .....	37
2.2.4.3 Solastalgia .....	38
2.2.4.4 Οικο-νοσταλγία (Econostalgia).....	41
2.3 Ακραία καιρικά φαινόμενα : Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία.....	43
2.3.1 Περιγραφή των ακραίων καιρικών φυσικών φαινομένων .....	43
2.3.2. Επιπτώσεις σε Φυσικά και Κοινωνικά Συστήματα.....	44
2.3.3 Άγχος που σχετίζεται με την φυσική καταστροφή.....	44
2.3.4 Επιπτώσεις σε μεμονωμένα άτομα.....	44
2.3.5 Επιπτώσεις των Καταστροφών στην Ψυχική Υγεία .....	45
Κεφάλαιο Τρίτο .....	47
3.1. Βασικός προβληματισμός που οδήγησε την επιλογή του θέματος .....	47
3.2. Σκοπός της έρευνας .....	47
3.3 Δείγμα μελέτης .....	48
3.4. Περιγραφή του ερωτηματολογίου .....	48
3.5. Τεχνική συλλογής των δεδομένων .....	49
Κεφάλαιο Τέταρτο.....	50
4.1. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ .....	50
4.1.1 Φύλο .....	50
4.2.1 Ηλικιακό γκρουπ.....	51
4.1.3 Ακαδημαϊκό Υπόβαθρο.....	52

4.1.4 Οικογενειακή κατάσταση.....	53
4.1.5. Επαγγελματική Ιδιότητα .....	54
4.1.6. Περιοχή κατοικίας.....	55
4.2 ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ/ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ .....	56
4.2.1 Σημασία της Υγείας.....	56
4.2.2 Αναγκαιότητα της Υγείας .....	57
4.2.3 Μέθοδοι επίτευξης καλής υγείας .....	57
4.2.4 Αξιολόγηση προσωπικής κατάστασης .....	58
4.2.5 Διάκριση μεταξύ κατοίκων πόλεων και υπαίθρου.....	59
4.2.6. Ορισμός ψυχικής/πνευματικής υγείας σύμφωνα με τους ερωτώμενους.....	60
4.2.7 Χαρακτηριστικά πνευματικά και ψυχικά υγείων ανθρώπων .....	61
4.2.8 Προϋποθέσεις για ψυχική/πνευματική υγεία .....	62
4.2.9 Αυτοαξιολόγηση .....	62
4.2.10 Αντιμετώπιση προβλημάτων.....	63
4.2.11 Αντιμετώπιση υπαρκτών προβλημάτων.....	64
4.2.12 Ενδυνάμωση της ψυχικής και πνευματικής υγείας .....	65
4.2.13 Αποδυνάμωση της ψυχικής και πνευματικής υγείας .....	66
4.2.14 Τεχνικές για την διατήρηση της καλής ψυχικής/πνευματικής υγείας.....	67
4.2.15 Αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων.....	67
4.2.16 Σημασία του οικιστικού περιβάλλοντος.....	68
4.2.17 Ο ρόλος της φύσης στην ίαση .....	69
4.2.18 Πνευματική/ψυχική πρόκληση.....	70
4.2.19 Ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.....	71
4.2.20 Επικαιρότητα.....	72
4.2.21 Κρατικές κοινωνικές υπηρεσίες .....	72
4.2.22 Δικαιολόγηση ερωτήσεων και αποτίμηση αποτελεσμάτων.....	73
4.3 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΤΗΝ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ.....	74
4.3.1 Αλλαγές.....	74

4.3.2 Αντίκτυπος των αλλαγών .....	74
4.3.3 Αντίκτυπος των καιρικών αλλαγών .....	75
4.3.4 Σημασία κλιματικών αλλαγών .....	76
4.3.5 Προσαρμογή στις κλιματικές αλλαγές .....	76
4.3.6 Επίδραση των κλιματικών αλλαγών .....	77
4.3.7 Ιδιαίτερη σημασία των κλιματικών αλλαγών για τον ερωτώμενο .....	78
4.3.8 Ιδιαίτερη σημασία των κλιματικών αλλαγών για τους άλλους .....	79
4.3.9 Αντίδραση στις κλιματικές αλλαγές .....	80
4.3.10 Χειμώνας 2014-15 .....	81
4.3.11 Αντίδραση στα καιρικά φαινόμενα του χειμώνα 2014-15 .....	81
4.3.12 Συνάφεια διάθεσης και κλιματικών αλλαγών .....	82
4.3.13 Ενέργειες για την βελτίωση της ψυχικής διάθεσης .....	83
4.3.14 Προβολή στο μέλλον .....	84
4.3.15 Επόμενες γενιές .....	84
4.3.16 Χρονικός ορίζοντας .....	85
4.3.17 Δράσεις απέναντι στην κλιματική αλλαγή .....	86
4.3.18 Κρατική παρέμβαση .....	86
4.3.19 Αναγνωρισιμότητα του όρου κλιματική αλλαγή .....	87
4.3.20 Προσωπική στάση απέναντι στην κλιματική αλλαγή .....	88
4.3.21 Επιδράσεις στην προσωπική ζωή .....	89
4.3.22 Δικαιολόγηση ερωτήσεων και αποτίμηση αποτελεσμάτων .....	89
4.4 ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ .....	90
4.4.1 Θέμα προβληματισμού .....	90
4.4.2 Σημασία της κλιματικής αλλαγής .....	91
4.4.3 Επιδράσεις της κλιματικής αλλαγής σε επαγγελματικό επίπεδο .....	92
4.4.4 Παρατηρήσεις .....	93
Κεφάλαιο Πέμπτο .....	94
5.1 Συζήτηση-Συμπεράσματα .....	94

5.2	Εισηγήσεις.....	102
	Κεφάλαιο Έκτο.....	104
	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι.....	117
	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ.....	126

# Ευχαριστίες

Ευχαριστώ πρωτίστως την επιβλέπουσα καθηγήτρια κυρία Σίσσυ Ευθυμιάδου γιατί από την πρώτη στιγμή υπήρξε ενθουσιώδης θιασώτης αυτής της ιδέας για την παρούσα διπλωματική και ελπίζω να μην την απογοήτευσα με το αποτέλεσμα.

Κατά δεύτερο λόγο τον Αντώνη τον Ρόμπο, τον εξαιρετικό γιατρό που με βοήθησε εξαιρετικά με τις πολύτιμες γνώσεις του.

Και τέλος την Μαργαρίτα, τον Δημήτρη και το Νίκο, την «οικογένειά» μου. Χωρίς την στήριξή τους αυτό το πόνημα δεν θα ολοκληρωνόταν.



# Περίληψη

Η ιδέα αυτής της διπλωματικής εργασίας προέκυψε από την παρατήρηση ότι από τη στιγμή που το κλίμα αποτελεί βασικό ρυθμιστή της καθημερινότητάς μας και επιδρά στον ψυχισμό μας κατά την ίδιο τρόπο και η δραματική του αλλαγή σαφέστατα θα έχει τις ανάλογες συνέπειες. Η κλιματική αλλαγή είναι μια πραγματικότητα και μια παγκόσμια πρόκληση που όλοι μας καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε. Είναι δεδομένο λοιπόν ότι οι μεταβολές του κλίματος και η υποβάθμιση του περιβάλλοντος εξαιτίας των αποτελούν από τα πιο σοβαρά προβλήματα που πρόκειται να αντιμετωπίσει η κοινωνία και οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας θα πρέπει ν' ανταποκριθούν στις επιταγές των καιρών με στόχο την ουσιαστική τους παρέμβαση

Η μακροπρόθεσμα καλή υγεία του πληθυσμού εξαρτάται από τη συνεχιζόμενη σταθερότητα και τη λειτουργικότητα των οικολογικών και φυσικών συστημάτων της βιόσφαιρας, που συχνά θεωρούνται ως συστήματα υποστήριξης της ζωής. Το παγκόσμιο κλιματικό σύστημα αποτελεί αναπόσπαστο μέρος αυτής της περίπλοκης διαδικασίας που υποστηρίζει την ανθρώπινη ζωή, και είναι ένα από τα πολλά και μεγάλα φυσικά συστήματα που στις μέρες μας δέχονται σοβαρές πιέσεις από την αύξηση του ανθρώπινου γένους και τις οικονομικές του δραστηριότητες. Ωστόσο, η κλιματική αλλαγή αναμένεται να έχει εκτεταμένες και πολύπλοκες επιπτώσεις με σημαντικές συνέπειες στους φυσικούς πόρους και στην κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη.

Έχει καταστεί σαφές ότι η κλιματική αλλαγή δεν επηρεάζει εξίσου όλους. Η επίδραση της παγκόσμιας κλιματικής αλλαγής σε συγκεκριμένες χώρες και κοινωνίες δεν εξαρτάται μόνο από την ευαίσθητη γεωγραφική τους θέση, αλλά και από τα υποκείμενα κοινωνικοοικονομικά τρωτά σημεία τους και την ικανότητά τους να προσαρμόζονται στις όποιες καταστάσεις. Έτσι ερχόμαστε να με την εργασία αυτή ερχόμαστε να καταγράψουμε τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει η κλιματική αλλαγή σε διαφορετικούς πληθυσμούς, κατά κύριο λόγο ευάλωτους, σε διαφορετικά περιβάλλοντα.

Εξετάζεται αυτή η υπαρκτή και η πραγματοποιήσιμη απειλή και οι επιπτώσεις της, καθώς μπορεί να βασίζονται είτε σε άμεση εμπειρία μέσω δραματικών βιωμάτων λόγω των έντονων καιρικών φαινομένων, είτε σε έμμεση και εικονική εμπειρία είτε μέσα από τις κοινωνικές προσλαμβάνουσες και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Είναι και αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία, καθώς είναι αντιπροσωπευτικό της έκθεσης της κοινωνίας στην κλιματική αλλαγή, και είναι και αυτό που

χαρακτηρίζει σήμερα την σχέση με την κλιματική αλλαγή που έχουν οι περισσότεροι άνθρωποι που ζουν στον αστικό ιστό και που οι επαγγελματίες της υγείας έχουν αναδείξει αυτό το θέμα της συνεχούς απειλής, ιδιαίτερα στον απόηχο της 9/11, στο πλαίσιο των καταστροφών όπως ο τυφώνας Κατρίνα και οι πλημμύρες, ο καύσωνας, και οι ανεξέλεγκτες πυρκαγιές σε όλο τον κόσμο, σε σχέση πάντα με τις πολεμικές συγκρούσεις και την πολιτική αστάθεια.

Αναφέρονται και εξετάζονται επίσης και διάφορα αναδυόμενα ψυχικά σύνδρομα, τα επονομαζόμενα «ψυχο-γήινα» σύνδρομα (psychoterratic syndromes), όπως η οικο-ανησυχία (ecoanxiety), η οικο-παράλυση (ecoparalysis), η οικο-νοσταλγία (econostalgia), και η solastalgia, τα οποία έχουν άμεση σχέση με τις συνέπειες των έντονων καιρικών φαινομένων στον ψυχισμό των πληττόμενων πληθυσμών.

Παρουσιάζονται τα αποτελέσματα ενός ερωτηματολογίου που διανεμήθηκε και απαντήθηκε από 100 συμμετέχοντες, όλους κατοίκους της ευρύτερη περιφέρειας Αθηνών. Το ερωτηματολόγιο ανιχνεύει την επίδραση της κλιματικής αλλαγής στην ζωή, την καθημερινότητα, τον επαγγελματικό τομέα, και κατά επέκταση τον ψυχισμό όλων αυτών των ανθρώπων.

Σκοπός αυτής της διπλωματικής εργασίας είναι να καταδείξει την άμεση σχέση που έχουν η κλιματική αλλαγή και οι επιπτώσεις της στον ψυχισμό του σύγχρονου ανθρώπου, κατά τρόπο που και ο ίδιος ακόμα δεν τον έχει αντιληφθεί και αναδείξει το γεγονός ότι η ψυχολογική προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή εντάσσεται στο ίδιο πλαίσιο με «την αντιμετώπιση των παγκόσμιων περιβαλλοντικών προβλημάτων και μεταβολών».

# Abstract

The idea of this thesis project arose from the observation that since the climate is a key regulator of our everyday lives and affects our psyche in the same way can the dramatic changes have similar consequences. Climate change is a reality and a global challenge that all of us we have to face. It is assumed therefore that the climate changes and the environmental degradation due to these changes, are of the most serious problems to be faced by society nowadays and mental health professionals will have to meet the requirements of the times with a view to their effective intervention

The long-term good health of populations depends on the continued stability and functionality of ecological and natural systems of the biosphere, which are often regarded as life-support systems. The global climate system is an integral part of this complex process that supports human life, and is one of the many large natural systems nowadays are under intense pressure from the increase of the human race and its economic activities. However, climate change is expected to have far-reaching and complex effects with significant consequences on natural resources and social and economic development.

It has become clear that climate change does not affect everyone equally. The effect of global climate change on specific countries and communities depends not only on the sensitive geographical position, but also on their underlying socioeconomic vulnerability and their ability to adapt to any conditions. So the objective of this thesis is to record the impact that climate change may have in different populations, mainly the vulnerable ones, living in different environments.

Examine this real and feasible threat and its implications, as either can be based on direct experience through dramatic experiences due to intense weather phenomena or in indirect and virtual experience or through social perceptions and the media. It is what is most important, as they are representative of the exposure of society to climate change, and is also what characterizes today the relationship with the climate change that have most people living in the urban areas and that mental health professionals have highlight this issue of continuous threat, especially in the wake of 9/11, in the context of disasters like Hurricane Katrina and floods, the heat wave, and wildfires all over the world, always in relation to warfare and politics instability.

In this thesis it is also mentioned and examined the several emerging mental syndromes, the so-called psychoterratic syndromes, such as ecoanxiety, ecoparalysis, econostalgia and solastalgia, which are directly related to the consequences of severe weather phenomena on the psyche of the affected populations.

In chapter 4 it is presented the results of a questionnaire distributed and answered by 100 participants, all residents of the wider region of Athens. The questionnaire detects the impact of climate change on life, everyday life, professional sector, and by extension on the psyche of all these people.

The aim of this thesis is to demonstrate the direct relationship of the climate change and its impact on the psyche of modern man, in a way and even he is not aware of and highlight the fact that psychological adaptation to climate change forms the same framework as "to address global environmental problems and changes."

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### 1.1 Εισαγωγή

Πριν από μερικά χρόνια ο όρος κλιματική αλλαγή και η επίδρασή της στο περιβάλλον έδινε μια αίσθηση επιστημονικής φαντασίας, και οι επιστήμονες και ο κόσμος που ασχολούνταν με αυτήν κινδύνευαν να χαρακτηριστούν γραφικοί. Σήμερα η κλιματική αλλαγή είναι κάτι πολύ περισσότερο από τις μεταβολές του καιρού. Η Κλιματική Αλλαγή όπως καθορίστηκε από τη Διακυβερνητική Επιτροπή για την Κλιματική αλλαγή (Intergovernmental Panel on Climate Change [IPCC], 2007b) είναι η «οποιαδήποτε αλλαγή στο κλίμα με την πάροδο του χρόνου, είτε λόγω της φυσικής μεταβλητότητας είτε ως αποτέλεσμα της ανθρώπινης δραστηριότητας», και αποτελεί μια καθημερινή πραγματικότητα που όλοι βιώνουμε. Η IPCC είναι μια διεθνής ομάδα που αριθμεί πάνω από 2.000 κορυφαίους επιστήμονες απ' όλο τον κόσμο και σε πάνω από 130 χώρες, η οποία ιδρύθηκε από τον Παγκόσμιο Μετεωρολογικό Οργανισμό (World Meteorological Organization, WMO) και το Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών για το Περιβάλλον (United Nations Environment Program, UNEP), το 1989. Το 2007, το IPCC δημοσίευσε την Τέταρτη Έκθεση Αξιολόγησης του και του απονεμήθηκε το βραβείο Νόμπελ Ειρήνης από κοινού με τον Al Gore για «τις προσπάθειές του να εμπλουτίσει και να διαδώσει την γνώση σχετικά με τους ανθρωπογενείς παράγοντες που συντελούν στην κλιματική αλλαγή, και να θέσει τα θεμέλια ώστε να ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα για την εξουδετέρωση των συνεπειών της» (IPCC, 2007c).

Οι αλλαγές στο κλίμα θεωρούνται οι αλλαγές των συνθηκών και της μεταβλητότητας, για παράδειγμα, η αλλαγή θερμοκρασίας, βροχόπτωσης, και ανέμου κατά τη διάρκεια του μήνα σε βάθος εκατομμυρίων χρόνων. Γενικότερα, η έννοια κλίμα μας παραπέμπει σε αλλαγές στην ατμόσφαιρα (η αέρια μάζα που περιβάλλει τη γη), την υδρόσφαιρα (το νερό στην επιφάνεια της γης), την κρυόσφαιρα (χιόνι, πάγος, και αιώνιους πάγους πάνω και κάτω από την επιφάνεια της γης και των ωκεανών), την επιφάνεια της γης και την βιόσφαιρα (οικοσυστήματα και οργανισμοί που ζουν στην ατμόσφαιρα, τη γη, και τους ωκεανούς). Η παγκόσμια κλιματική αλλαγή είναι ουσιαστικά ένα βιοφυσικό φαινόμενο. Ωστόσο, η πρόσφατη και επιταχυνόμενη αύξηση της θερμοκρασίας του κλίματος της Γης οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην ανθρώπινη δραστηριότητα, και οι επιπτώσεις της που επηρεάζουν κατά κύριο λόγο ψυχολογικές και κοινωνικές διεργασίες και είναι ένα από τα πιο σοβαρά απότοκα αυτής της κατάστασης.

Η ψυχολογία είναι ένα μέσο που μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα τις αιτίες και τις συνέπειες της κλιματικής αλλαγής και μπορεί να συμβάλει στο να αντιμετωπίσει η ανθρωπότητα τη συνεχιζόμενη διαδικασία της παγκόσμιας κλιματικής αλλαγής. Οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας (ψυχίατροι και ψυχολόγοι) ως μέλη μιας πνευματικής κοινότητας διαθέτουν τις σχετικές δεξιότητες για την κατανόηση του γιατί και του πώς οι άνθρωποι συμβάλλουν στην κλιματική αλλαγή, των ψυχολογικών επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής, και των τρόπων που μπορεί να μετέλθει η κοινωνία για την αντιμετώπιση των σημερινών και των αναμενόμενων επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής τόσο μέσω στρατηγικών προσαρμογής ώστε να αμβλυνθούν οι επιπτώσεις όσο και δράσεων που αποσκοπούν στην μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου. Για να μπορέσουν να συμβάλουν αποτελεσματικά, οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας χρειάζεται να συνεργαστούν και με τους άλλους κλάδους των κοινωνικών και φυσικών επιστημών ώστε να αποκτήσουν μια πιο διευρυμένη αντίληψη των σχετικών ανθρώπινων φαινομένων που σχετίζονται με την κλιματική αλλαγή.

Μια πρόσφατη σημαντική διεθνής επιστημονική συνάντηση (IPCC) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι ανθρώπινες δραστηριότητες μεταβάλλουν το κλίμα σε πλανητικό επίπεδο, και παρά το γεγονός ότι πολλές γεωφυσικές και βιοφυσικές επιπτώσεις είναι ήδη εμφανείς, ο κίνδυνος να υπάρξουν ακόμα μεγαλύτερες συνέπειες είναι αναπόφευκτος (IPCC, 2007c). Σύμφωνα λοιπόν με τα συμπεράσματα αυτής της συνάντησης υπάρχει η σχετικά υψηλή πιθανότητα (από 67 έως 95%) η κλιματική αλλαγή να δώσει τα παρακάτω αποτελέσματα:

- Υψηλότερες μέγιστες θερμοκρασίες οι οποίες θα οδηγήσουν σε αύξηση των θανάτων και των ασθενειών που σχετίζονται με την αυξημένη θερμοκρασία και παρατηρούνται σε κτηνοτροφία, άγρια πανίδα και γεωργία.
- Υψηλότερες ελάχιστες θερμοκρασίες που συμβάλλουν στην εμφάνιση ενός εκτεταμένου φάσματος κάποιων παρασίτων και φορέων ασθενειών.
- Πιο έντονες βροχοπτώσεις με αποτέλεσμα την αύξηση των πλημμυρών, των κατολισθήσεων λόγω της λάσπης και της διάβρωσης του εδάφους.
- Αυξημένα ξηρή ατμόσφαιρα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες καθώς και ξηρασία, γεγονότα που σχετίζονται με μειώσεις στην απόδοση των καλλιεργειών και της ποιότητας των υδάτινων πόρων καθώς και του αυξανόμενου κινδύνου δασικών πυρκαγιών.
- Αύξηση στον αριθμό των τροπικών κυκλώνων καθώς και του ύψους της βροχής, γεγονότα που θέτουν σε ακόμα μεγαλύτερο κίνδυνο την ανθρώπινη υγεία, αυξάνουν τον κίνδυνο των

λοιμωδών επιδημιών, της διάβρωσης των ακτών και της καταστροφής των παράκτιων υποδομών, και επιφέρουν καταστροφές στα παράκτια οικοσυστήματα.

Οι προβλέψεις για τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής έχουν συχνά χρονικό ορίζοντα το 2050 ή το 2100. Είναι σημαντικό να σημειωθεί, ωστόσο, ότι ορισμένοι πιστεύουν ότι οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής είναι ήδη εμφανείς και θα διαρκέσουν για πάνω από χίλια χρόνια. Ωστόσο, η θεώρηση ότι η κλιματική αλλαγή συνεχίζει να διευρύνεται είναι απαραίτητη για να μπορέσουμε να είμαστε σε θέση να προσδιορίσουμε τη χρονική πορεία των διαφόρων επιπτώσεων. Η ακριβής χρονική στιγμή και η ένταση αυτών των γεγονότων παραμένει άγνωστη γιατί, όπως είναι φυσικό εξαρτάται από το πώς οι άνθρωποι ανταποκρίνονται στα διάφορα φυσικά φαινόμενα και τι πληροφόρηση έχουν, και επίσης είναι πιθανόν να υπάρξουν και απρόβλεπτες επιπτώσεις λόγω της αλληλεξάρτησης των βιοφυσικών φαινομένων, μιας και μπορεί να έχουμε πιθανότατα διαφορετικές χρονικές πορείες για διαφορετικά γεγονότα. Αν και άλλες περιβαλλοντικές ανησυχίες είναι επίσης πειστικές, η κλιματική αλλαγή χρήζει συντονισμένης δράσης γιατί οι μη αναστρέψιμες αλλαγές στα οικοσυστήματα που μπορεί να προκύψουν εξαιτίας της (μέσα σ' ένα χρονικό πλαίσιο 1000 χρόνων) θα απαιτήσουν πολύ μεγάλη και ριζική προσαρμογή (IPCC, 2001, 2007c Solomon, Plattner, Knutti, & Friedlingstein, 2009) έτσι λοιπόν και αυτή ακόμη η πρόληψη και η αποτροπή δραστικότερων αλλαγών θα απαιτήσει σημαντικές διαφοροποιήσεις σε ατομικές και συλλογικές συμπεριφορές.

Κάποιοι ισχυρίζονται ότι οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής μπορεί και να μην καθολικά αρνητικές, δηλαδή θεωρούν ότι μπορεί να υπάρξουν «νικητές» και «ηττημένοι». Ορισμένες περιοχές μπορεί να επωφεληθούν από αυτή και να μπορέσουν, για παράδειγμα, να αυξήσουν τη γεωργική τους παραγωγή, να αποκτήσουν πρόσβαση στα αποθέματα πετρελαίου που βρίσκονται σήμερα σε απρόσιτες περιοχές (όπως η Σιβηρία), να υποστηρίξουν την εγκατάσταση κατοίκων σε περιοχές (όπως ο Βόρειος Καναδάς), που προηγουμένως ήταν αφιλόξενες για τους ανθρώπους, και αν το δούμε και σε πιο ευρεία κλίμακα θα υπάρξει αύξηση του πλούτου λόγω των παραπάνω αλλαγών και κατά συνέπεια θετική κατανομή του πλούτου σε άλλους (Easterbrook, 2007). Ωστόσο, αυτό σημαίνει ότι το γεγονός ότι μπορεί να υπάρξουν ωφελημένοι, μας αποσπά την προσοχή και μειώνει την ανησυχία μας για τους «χαμένους». Με αυτόν τον τρόπο παρακάμπτεται η αλληλεξάρτηση μεταξύ των ανθρώπων και υποθέτουμε ότι οι ατυχίες κάποιων μπορεί να έχουν μικρή ή καμία αρνητική επίδραση σε εκείνους που έχουν επωφεληθεί. Επιπλέον, δεν λαμβάνεται υπόψη το πλήρες φάσμα των προβλέψεων για την κλιματική αλλαγή καθώς και οι δυνατότητες για τις όποιες αναδράσεις. Όσο μεγαλύτερη είναι η αύξηση της θερμοκρασίας, τόσο λιγότεροι είναι οι «νικητές» και αν το δούμε και υπό μια διαφορετική γωνία, όσο περισσότεροι «νικητές» υπάρχουν τόσο περισσότερο συμβάλλουν στην κλιματική αλλαγή με υψηλά επίπεδα εκπομπών αερίων του

θερμοκηπίου λόγω της βελτίωσης των συνθηκών ζωής τους, γεγονός που μακροπρόθεσμα τους καθιστά «χαμένους», αφού το μέγεθος της κλιματικής αλλαγής όλο και διογκώνεται. Επιπλέον, το να ασχολούμαστε με την ελαχιστοποίηση των δυσμενών επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής είναι σε πλήρη αντιστοιχία με την ψυχολογική ηθική αρχή της αποφυγής βλαβών και τη διασφάλιση της ανθρώπινης ευημερίας.

*Η μακροπρόθεσμα καλή υγεία του πληθυσμού εξαρτάται από τη συνεχιζόμενη σταθερότητα και τη λειτουργικότητα των οικολογικών και φυσικών συστημάτων της βιόσφαιρας, που συχνά θεωρούνται ως συστήματα υποστήριξης της ζωής. Αγνοούμε αυτή την ιστορική αλήθεια που υφίσταται εδώ και πάρα πολλά χρόνια, βάζοντας την ζωή μας σε κίνδυνο: όμως είναι πολύ εύκολο να παραβλέψουμε αυτή την εξάρτηση, ιδιαίτερα σε μια εποχή που το ανθρώπινο είδος αστικοποιείται όλο και περισσότερο, και αποστασιοποιείται από αυτά τα φυσικά συστήματα. Το παγκόσμιο κλιματικό σύστημα αποτελεί αναπόσπαστο μέρος αυτής της περίπλοκης διαδικασίας που υποστηρίζει την ανθρώπινη ζωή, και είναι ένα από τα πολλά και μεγάλα φυσικά συστήματα που στις μέρες μας δέχονται σοβαρές πιέσεις από την αύξηση του ανθρώπινου γένους και τις οικονομικές του δραστηριότητες. (McMichael, 2003).*

## **1.2 Καταγραφή του προβλήματος**

Η σχετική με την κλιματική αλλαγή βιβλιογραφία αυξάνεται με ταχείς ρυθμούς, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα θεμάτων και σεναρίων. Διάφοροι ερευνητές, ομάδες και οργανισμοί έχουν αρχίσει να διερευνούν τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής σε θέματα όπως η υγεία (Costello et al., 2009), της ασφάλειας και των συγκρούσεων (Smith & Vivekananda, 2007), και της ανθρώπινης ανάπτυξης (Πρόγραμμα Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών, 2007), καθώς επίσης υπάρχουν έρευνες που αφορούν συγκεκριμένες ομάδες όπως οι γυναίκες (Aguikar, 2009, Carvajal- Escobar, Quintero- Angel, & Garcia-Vargas, 2008) και τα παιδιά (Shea, 2007, UNICEF, 2007). Διάφοροι μελετητές έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η κλιματική αλλαγή έχει τη δυνατότητα να έχει πολύ μεγάλη επίδραση στην ανθρώπινη ευημερία, καθώς και στο ότι τα άτομα και οι κοινότητες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο πως αντιδρούμε και προσαρμοζόμαστε στην κλιματική αλλαγή (Fritze, Blashki, Burke, & Wiseman, 2008, American Psychological Association, 2009, Berry, 2009). Ωστόσο, η όποια συνεισφορά που προέρχεται από το πεδίο της ψυχολογίας συχνά απουσιάζει από την συζήτηση γύρω από την κλιματική αλλαγή, και οι πιθανές επιπτώσεις της στην ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική ευεξία σπάνια αποτελούν θέμα προς συζήτηση. Η συνεισφορά των επαγγελματιών της ψυχικής υγείας στο πλαίσιο της κλιματικής αλλαγής τώρα αρχίζει να κάνει



γίνεται εμφανής (Morrissey & Reser, 2007, Fritze et al., 2008, Gifford, 2008, American Psychological Association, 2009, Kazdin, 2009, Berry, 2009, Nolan, 2009, Psychologists for Social Responsibility, 2010, Berry, Bowen, & Kjellstrom, 2010, Nurse, Basher, Bone, & Bird, 2010, Page & Howard, 2010). Το 2009, μια ομάδα που δημιουργήθηκε από την Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση (American Psychological Association, APA) και η οποία συστάθηκε προκειμένου να μελετήσει την «διασύνδεση ανάμεσα στην ψυχολογία και στην παγκόσμια κλιματική αλλαγή», δημοσίευσε μια ολοκληρωμένη έκθεση, η οποία εξέταζε υπό το πρίσμα της ψυχολογικής έρευνας τις αντιλήψεις που διέπουν την παγκόσμια κλιματική αλλαγή, τις ανθρώπινες δραστηριότητες που οδηγούν στην κλιματική αλλαγή, τις ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις μιας τέτοιας αλλαγής, τα εμπόδια στην αντιμετώπισή της, καθώς και την αντίδραση ανθρώπου στην κλιματική αλλαγή μέσω της προσαρμογής και του περιορισμού του φαινομένου (American Psychological Association, 2009). Αυτή η ομάδα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η ψυχολογία είχε πολλά να προσφέρει σε όλους εκείνους τους φορείς που αποφασίζουν για την χάραξη της πολιτικής, στις κυβερνήσεις, και σε διάφορες οργανώσεις, και παράλληλα ανακάλυψε ότι υπάρχει επίσης μια ισχυρή ανάγκη για μεγαλύτερη εμπλοκή της ψυχιατρικής κοινότητας στις συζητήσεις της κλιματικής αλλαγής (American Psychological Association, 2009). Μάλιστα, ο πρώην πρόεδρος της APA, ο Alan Kazdin δήλωσε ότι οι μεταβολές του κλίματος και η υποβάθμιση του περιβάλλοντος είναι από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που πρόκειται να αντιμετωπίσει η κοινωνία και κάλεσε τους επαγγελματίες της ψυχικής υγείας ν' ανταποκριθούν σ' αυτή την πρόκληση, με στόχο την ουσιαστική τους παρέμβαση (Kazdin, 2009).

### **1.2.1 Το φαινόμενο του θερμοκηπίου**

Η κλιματική αλλαγή είναι το αποτέλεσμα της αύξησης των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, τα οποία είναι ένα προϊόν της αυξανόμενης εκβιομηχάνισης. Το κυριότερο αέριο του θερμοκηπίου είναι το CO<sub>2</sub>, ακολουθούμενο από το μεθάνιο, το υποξείδιο του αζώτου, τα αερολύματα, και άλλα αέρια όπως το όζον το οποίο σχηματίζει διάφορες χημικές ουσίες. Τα αέρια του θερμοκηπίου μπορεί να παραμένουν στην ατμόσφαιρα για πολλά χρόνια και να παγιδεύουν την ηλιακή ακτινοβολία, γεγονός το οποίο προκαλεί αύξηση της θερμοκρασίας της επιφάνειας της γης και της τροπόσφαιρας, και αυτό αναφέρεται ως το «φαινόμενο του θερμοκηπίου». Η συγκέντρωση CO<sub>2</sub> στην ατμόσφαιρα εκτιμάται ότι αυξήθηκε κατά 31% από το 1750 (IPCC, 2007b). Οι κύριοι παράγοντες που συντελούν στην δημιουργία των αερίων του θερμοκηπίου είναι η καύση των ορυκτών καυσίμων, οι αλλαγές στη χρήση γης, (π.χ. η αποψίλωση των δασών) και η εντατικοποίηση της γεωργίας. Η κλιματική αλλαγή είναι το αποτέλεσμα πολύπλοκων διαδικασιών που επηρεάζουν την ατμόσφαιρα, την επιφάνεια της γης, των ωκεανών, και την κρυόσφαιρα

(χιόνι, πάγος, και τα μονίμως παγωμένα εδάφη). Οι επιστήμονες που μελετούν το κλίμα προβλέπουν μια συνεχιζόμενη αύξηση της παγκόσμιας θερμοκρασίας, καθώς και μια αύξηση της στάθμης της θάλασσας και αλλαγές στη βροχόπτωση. Το IPCC επεξεργάζεται μια σειρά από πιθανά σενάρια που αφορούν την εξέλιξη της κλιματικής αλλαγής κατά τις επόμενες δεκαετίες, τα οποία εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες όπως η οικονομική ανάπτυξη, οι αλλαγές στο μέγεθος του πληθυσμού, και οι μελλοντικές εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου. Με βάση αυτά τα σενάρια, οι προβλέψεις περιλαμβάνουν διάφορες πιθανές αλλαγές με ευρείες συνέπειες που περιγράφονται στην επόμενη ενότητα.

## 1.2.2 Αύξηση της θερμοκρασίας

Η μέση παγκόσμια θερμοκρασία στην επιφάνεια της γης έχει ήδη αυξηθεί κατά  $0,74^{\circ}\text{C}$  μεταξύ του 1906 και του 2005, γεγονός το οποίο εν μέρει οφείλεται στην ανθρώπινη δραστηριότητα. Επιπλέον, έντεκα από τα δώδεκα χρόνια μεταξύ του 1995 και του 2006 κατατάσσονται ανάμεσα στα δώδεκα θερμότερα χρόνια από το 1850 (IPCC, 2007b). Το IPCC προβλέπει ότι οι θερμοκρασίες θα συνεχίσουν να αυξάνονται με ρυθμό  $0,2^{\circ}\text{C}$  ανά δεκαετία, λαμβάνοντας υπόψη διάφορα τα σενάρια εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου. Ακόμη και αν οι συγκεντρώσεις όλων των αερίων του θερμοκηπίου διατηρηθούν στα ίδια επίπεδα μ' εκείνα του 2000, μια περαιτέρω αύξηση της θερμοκρασίας κατά περίπου  $0,1^{\circ}\text{C}$  ανά δεκαετία, είναι αναμενόμενη. Στα τέλη του 21ου αιώνα, η μέση παγκόσμια θερμοκρασία αναμένεται να κυμαίνεται μεταξύ  $1,1$  και  $6,4^{\circ}\text{C}$  υψηλότερα από τη μέση θερμοκρασία της δεκαετίας 1980-1999, και με μια πιο αισιόδοξη εκτίμηση μεταξύ  $1,8$  και  $4,0^{\circ}\text{C}$  υψηλότερη (IPCC, 2007b) με αποτέλεσμα να παρατηρηθούν λιγότερες κρύες μέρες και περισσότερες θερμές μέρες, καθώς και συχνότερα κύματα καύσωνα. Η αύξηση της μέσης θερμοκρασίας θα είναι μεγαλύτερη στις βόρειες περιοχές της Βόρειας Αμερικής, στην Ευρώπη και στη Βόρεια και Κεντρική Ασία (IPCC, 2007a). Η αύξηση της στάθμης της θάλασσας έχουν φτάσει περίπου τα 17 cm (12-22 cm) κατά τη διάρκεια του 20ου αιώνα (IPCC, 2007b). Η αύξηση της μέσης θερμοκρασίας των ωκεανών, οι απώλειες σε παγόβουνα, καθώς και η μείωση των παγετώνες και των πολικών πάγων αναμένεται να συνεχιστεί, συμβάλλοντας στην περαιτέρω άνοδο της στάθμης της θάλασσας. Λαμβάνοντας υπόψη το λιώσιμο των πάγων της Γροιλανδίας και της Ανταρκτικής, μια αύξηση της τάξεως των 28 με 79 εκατοστών, αναμένεται να σημειωθεί μέχρι το 2100. Ωστόσο η πλήρης τήξη των επιφανειακών πάγων της Γροιλανδίας και της Δυτικής Ανταρκτικής θα οδηγούσε σε μια άνοδο της στάθμης της θάλασσας από 5 μέχρι και 7 μέτρα. Αυτό θα μπορούσε να έχει καταστροφικές συνέπειες για πολλούς ανθρώπινους οικισμούς κατά μήκος των ακτών καθώς και σε περιοχές με χαμηλό υψόμετρο.

### **1.2.3. Κατακρημνίσεις**

Οι επιστήμονες προβλέπουν τις αλλαγές στα πρότυπα των βροχοπτώσεων, οι οποίες θα διαφέρουν, ανάλογα με την περιοχή του κόσμου. Έχουν παρατηρηθεί αυξημένες βροχοπτώσεις στις ανατολικές περιοχές της Βόρειας και Νότιας Αμερικής, στη Βόρεια Ευρώπη, και τη Βόρεια και Κεντρική Ασία. Από την άλλη πλευρά, ξηρασία έχει σημειωθεί στην υποσαχάρια Αφρική, τη Μεσόγειο, τη Νότια Αφρική και σε τμήματα της Νότιας Ασία. Οι τάσεις αυτές αναμένεται να συνεχιστούν, γεγονός που θα επιφέρει συνέπειες τόσο στην ξηρασία όσο και στις πλημμύρες. Μια αύξηση της ξηρασίας, ιδίως στις τροπικές και υποτροπικές περιοχές, έχει ήδη παρατηρηθεί από τη δεκαετία του 1970. Πιο έντονες και μεγαλύτερες σε διάρκεια περίοδοι ξηρασίας αναμένεται να σημειωθούν λόγω της αύξησης της θερμοκρασίας, μειωμένες βροχοπτώσεις, αλλαγές στην θερμοκρασία των ωκεανών, διαφοροποίηση των ανέμων, και μείωση των χιονοπτώσεων και της χιονοκάλυψης. Περιοχές στην Αφρική, την Κίνα, την Ινδία, την Αυστραλία, τη Νότια Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική (Νοτιοδυτική Αμερική, Καλιφόρνια, και περιοχές του Ειρηνικού), πιθανότατα να επηρεαστούν από την επικείμενη ξηρασία. Ταυτόχρονα, η αύξηση της μέσης θερμοκρασίας και η επακόλουθη αύξηση των υδρατμών στην ατμόσφαιρα έχει ήδη οδηγήσει σε πιο έντονες βροχοπτώσεις, οι οποίες αναμένεται να οδηγήσουν σε αυξημένο κίνδυνο πλημμυρών και ειδικά σε παράκτιες περιοχές και σε περιοχές με χαμηλό υψόμετρο.

### **1.2.4. Τροπικές καταιγίδες**

Η αύξηση της θερμοκρασίας μπορεί επίσης να επηρεάσει την ένταση των καταιγίδων. Οι καταιγίδες ενισχύονται με ιδιαίτερα ζεστά νερά, από όπου αντλούν ενέργεια και υγρασία. Έχει παρατηρηθεί ότι η αύξηση στην έντονη δραστηριότητα των τροπικών κυκλώνων στον Βόρειο Ατλαντικό κατά τη διάρκεια των τελευταίων 40 ετών συσχετίζεται με την αύξηση των τροπικών θερμοκρασιών του ωκεανού. Σύμφωνα με το IPCC, είναι πιθανό οι τροπικοί κυκλώνες (τυφώνες και θύελλες) να γίνουν πιο έντονοι, με μεγαλύτερες μέγιστες ταχύτητες ανέμων και εντονότερες βροχοπτώσεις.

### **1.2.5. Βιόσφαιρα**

Είναι επίσης πολύ πιθανό ότι η κλιματική αλλαγή θα επηρεάσει ένα ευρύ φάσμα φυτών και ζώων. Οι αλλαγές στο χρονοδιάγραμμα της άνοιξης μπορεί να επηρεάσουν την ανάπτυξη των φυτών, των κύκλων ζωής σε διάφορα ζώα, και τα πρότυπα της μετανάστευσης. Υπάρχει η πιθανότητα τα ζώα να μεταναστεύσουν σε διαφορετικές απ' ό,τι πριν περιοχές, γεγονός που μπορεί να έχει σημαντικές

επιπτώσεις σε άλλα είδη φυτών και ζώων (Confalonieri et al., 2007). Τα κουνούπια, για παράδειγμα, επεκτείνονται σε περιοχές με μεγαλύτερο υψόμετρο περιοχές πλέον, κι αυτό αυξάνει την συχνότητα εμφάνισης της ελονοσίας (McMichael, 2003). Επιπλέον, το περίπου 20-30% των φυτικών και ζωικών ειδών κινδυνεύουν με εξαφάνιση, αν η αύξηση της παγκόσμιας μέσης θερμοκρασίας ξεπεράσει τους 1,5 με 2,5°C (IPCC, 2007a).

### 1.2.6. Σύνθετες αλλαγές

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι αν και υπάρχει συναίνεση σχετικά με το φαινόμενο της κλιματικής αλλαγής, οι προβλέψεις για την ακριβή έκταση και την ταχύτητα των αλλαγών ποικίλλει, τόσο όσον αφορά τα σενάρια του IPCC περί κλιματικής αλλαγής, όσο και τις διαφορετικές μεθόδους και τις σχετικές επιστημονικές μελέτες που αυξάνονται με σταθερό ρυθμό. Σύμφωνα με τις προειδοποιήσεις ορισμένων επιστημόνων, οι αλλαγές μπορούν να συμβούν απότομα και μερικές από τις τρέχουσες προβλέψεις του IPCC θεωρούνται υπερβολικά συντηρητικές (Hansen, Sato, & Kharecha, 2008, Rahmstorf, 2007). Η πιθανότητα αιφνίδιων αλλαγών και η πολυπλοκότητα πολλών αλληλοεξαρτώμενων παραγόντων περιορίζουν τις δυνατότητες πρόβλεψης των μοντέλων που αφορούν την κλιματική αλλαγή. Η έννοια των σημείων καμπής, τα οποία αναφέρονται σε «κρίσιμα όρια που μπορούν να αλλάξουν δραματικά την κατάσταση ενός συστήματος» (Lenton, Held, & Kriegler, 2008), ισχύει και για την κλιματική αλλαγή. Η πλήρης τήξη του θαλάσσιου πάγου της Αρκτικής και το στρώμα πάγου της Γροιλανδίας θα ήταν ένα τέτοιο παράδειγμα σημείου καμπής, το οποίο θα μπορούσε να επιταχύνει με γοργό ρυθμό την υπερθέρμανση του πλανήτη με μη αναστρέψιμες συνέπειες (Lenton et al., 2008). Οι πολιτικές για την κλιματική αλλαγή και τη μείωση των αερίων του θερμοκηπίου που θα υιοθετούν σε παγκόσμια κλίμακα κατά τα επόμενα έτη θα είναι καθοριστικοί παράγοντες για το μέλλον μας, γιατί τα χειρότερα σενάρια και οι σοβαρότερες επιπτώσεις στο παγκόσμιο κλίμα συνδέονται άμεσα με τις υψηλότερες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου. Πράγματι, το IPCC αναφέρει ότι «πολλές επιπτώσεις μπορούν να αποσοβηθούν, μειώνοντας ή καθυστερώντας και μετριάζοντας τις εκπομπές». Παρά τη σπουδαιότητα του μετριασμού, η κλιματική αλλαγή είναι απίθανο να σταματήσει στο εγγύς μέλλον. Έχει υπολογιστεί ότι το «ασφαλές» όριο για την υπερθέρμανση του πλανήτη είναι περίπου 2°C πάνω από την μέση θερμοκρασία που παρατηρήθηκε κατά την προβιομηχανική εποχή. Ενώ ορισμένες περιοχές μπορούν να ωφεληθούν από την αύξηση της θερμοκρασίας μέχρι 2°C, μια αύξηση της τάξεως των 2-3°C είναι πιθανό να οδηγήσει σε αρνητικές συνέπειες για όλες τις υπόλοιπες περιοχές του πλανήτη (Schellnhuber, Cramer, Nakicenovic, Wigley, και Yohe, 2006). Ωστόσο, η άνοδος της θερμοκρασίας είναι πιθανό να υπερβεί το όριο αυτό, μιας και μια αύξηση

της 0,76°C έχει ήδη διαπιστωθεί. Ακόμα και αν όλες οι εκπομπές είχαν σταματήσει το 2000, μια ακόμα της τάξεως του 0,6°C θα πρέπει να αναμένεται μέχρι το 2050 (IPCC, 2007b, Schellnhuber et al, 2006). Σύμφωνα με αυτό, το IPCC σημειώνει ότι «η ανθρωπογενής θέρμανση και η άνοδος της στάθμης της θάλασσας θα συνεχιστεί για αιώνες λόγω της κλίμακας του χρόνου που σχετίζεται με τις διαδικασίες του κλίματος και τις ανατροφοδοτήσεις, ακόμη και εάν τα αέρια του φαινομένου του θερμοκήπιό σταθεροποιηθούν» (IPCC, 2007a). Λαμβάνοντας υπόψη τις προβλεπόμενες επιπτώσεις για τα άτομα και τις κοινωνίες, χρειάζεται να σχεδιαστούν στο άμεσο μέλλον μακροπρόθεσμες στρατηγικές που αποσκοπούν στην προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή αλλά και στην αντιμετώπισή της αλλαγών (Solomon, Plattner, Knutti, & Friedlingstein, 2009).

### **1.3 Ο προβλεπόμενος αντίκτυπος της κλιματικής αλλαγής**

Ενώ οι άμεσες συνέπειες της κλιματικής αλλαγής είναι σχετικά ανοιχτές σε μετρήσεις, το έμμεσο κοινωνικό και οικονομικό αντίκτυπο είναι πιο δύσκολο να προβλεφθεί ή να ποσοτικοποιηθεί (Confalonieri et al., 2007). Ωστόσο, η κλιματική αλλαγή αναμένεται να έχει εκτεταμένες και πολύπλοκες επιπτώσεις με σημαντικές συνέπειες στους φυσικούς πόρους και στην κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη. Η αύξηση της θερμοκρασίας, οι παράκτιες πλημμύρες, και τα μεταβλητά μοντέλα των κατακρημνίσεων αναμένεται να μειώσουν σημαντικά την εκμεταλλεύσιμη γεωργική γη και τους υδάτινους πόρους και μπορεί να οδηγήσουν σε σημαντικές οικονομικές απώλειες και απειλές για τη ζωή, κυρίως στις αναπτυσσόμενες χώρες (Parry, Canziani, Palutikof, van der Linden, & Hanson, 2007).

Τα περισσότερα μεταβλητά μοντέλα κατακρημνίσεων που οδηγούν τόσο σε πλημμύρες όσο και σε ξηρασίες μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο τα αποθέματα πόσιμου νερού (Confalonieri et al., 2007) και να οδηγήσουν σε χειρότερες συνθήκες υγιεινής (Patz, 2001). Η διαθεσιμότητα του πόσιμου νερού αναμένεται να μειωθεί σε πολλές περιοχές, η οποία, σε συνδυασμό με τη συνεχιζόμενη αύξηση του πληθυσμού, είναι πιθανό να οδηγήσει σε έλλειψη πόσιμου νερού και μειωμένη γεωργική παραγωγικότητα σε ορισμένες περιοχές. Δεν πρόκειται να επηρεαστούν στον ίδιο βαθμό είναι όλες οι περιοχές. Αρχικά, η Βόρεια Αμερική και η Βόρεια Ευρώπη θα έχουν αυξημένες δυνατότητες για ενίσχυση της γεωργίας. Άλλες περιοχές θα βιώσουν περισσότερες πλημμύρες ή ξηρασία. Ισχυρές βροχοπτώσεις μπορεί να οδηγήσουν σε διάβρωση του εδάφους και σε ζημιές στις καλλιέργειες, ενώ η ξηρασία μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση των δασικών πυρκαγιών, σε χαμηλότερες αποδόσεις των καλλιεργειών, καθώς και στον θάνατο των ζώων προς κτηνοτροφική εκμετάλλευση. Περιοχές που έχουν ήδη αρχίσει να πλήττονται από την επισιτιστική κρίση αναμένεται να επηρεαστούν περισσότερο (World Health Organization, 2003). Η κλιματική αλλαγή θα έχει επιπτώσεις τόσο στις αστικές περιοχές όσο και στους αγροτικούς τομείς,

συμπεριλαμβανομένου του στρες που οφείλεται στην ζέστη, στην καταστροφή των υποδομών από τις καταιγίδες και τις πλημμύρες, η αυξημένη ζήτηση για ενέργεια, και η ρύπανση του αέρα. Ο αντίκτυπος των ακραίων καιρικών φαινομένων, καθώς και η μετανάστευση και οι άλλοι κοινωνικοί και οικονομικοί στρεσογόνοι παράγοντες μπορούν να κατακερματίσουν την κοινωνία και τις κοινωνικές δομές. Η αλληλοεπικάλυψη και οι ευρείες επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία έχουν ήδη περιγραφεί και καταδεικνύουν υψηλότερα ποσοστά θανάτων και τραυματισμών, υποσιτισμό, ασθένειες που προέρχονται από τις τροφές και το νερό, καθώς και ψυχολογικές δυσλειτουργίες (Patz & Kovats, 2002).

Οι επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία του ανθρώπου στις υπό ανάπτυξη χώρες είναι πιθανό να γίνονται πιο πιεστικές εξαιτίας της αδυναμίας των υποδομών υγειονομικής περίθαλψης και της περιορισμένης πρόσβασης στην υγειονομική περίθαλψη. Η άνοδος της στάθμης της θάλασσας, η διάβρωση των ακτών και οι πλημμύρες, καθώς και άλλες δυσμενείς περιβαλλοντικές συνθήκες όπως η ξηρασία ή οι φυσικές καταστροφές μπορεί να προκαλέσουν μια ακόμα μεγαλύτερης κλίμακας μετακίνηση πληθυσμών ή όπως έχει επικρατήσει να λέγονται «περιβαλλοντικούς πρόσφυγες». Εικάζεται ότι η κλιματική αλλαγή μπορεί να οδηγήσει σε μεγάλης κλίμακας μετανάστευση, αν και η έκταση αυτού του φαινομένου είναι δύσκολο να προβλεφθεί (Brown, 2008). Ο Διεθνής Ερυθρός Σταυρός εκτιμά ότι ένας μεγάλος αριθμός ανθρώπων έχει μέχρι σήμερα εκτοπιστεί από περιβαλλοντικές καταστροφές, αριθμός που συγκρίνεται με τον εκτοπισμό από τον πόλεμο. Μια αύξηση στις ένοπλες συγκρούσεις και την αστάθεια έχει επίσης αποδειχθεί ότι αποτελούν μια ακόμη πιθανή έκβαση της κλιματικής αλλαγής, η οποία προκαλείται από έλλειψη πόρων, καταστροφές στις καλλιέργειες, οικονομικές απώλειες, και εκτοπισμό των πληθυσμών (Busby, 2007). Οι περιοχές που ήδη μαστίζονται από ταραχές, φτώχεια, άνιση πρόσβαση σε πόρους, και αδυναμία των κυβερνητικών οργάνων για επιβολή ειρήνης, είναι εκείνες που διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο (Stott, 2007). Όπως και ο αξιωματούχος των Ηνωμένων Εθνών, ειδικός Γραμματέας Ανθρωπιστικών Υποθέσεων, ο John Holmes είπε πρόσφατα, «η κλιματική αλλαγή δεν είναι μια μελλοντική ανησυχία, αλλά ένας πραγματικός κίνδυνος για εκατομμύρια ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένων πληθυσμών από τις πλέον ευάλωτες ομάδες του κόσμου» (Holmes 5 Ιουνίου 2009)

### **1.3.1 Ποιος θα επηρεαστεί από την κλιματική αλλαγή**

Έχει καταστεί σαφές ότι η κλιματική αλλαγή δεν επηρεάζει εξίσου όλους. Η επίδραση της παγκόσμιας κλιματικής αλλαγής σε συγκεκριμένες χώρες και κοινωνίες δεν εξαρτάται μόνο από την ευαίσθητη γεωγραφική τους θέση, αλλά και από τα υποκείμενα κοινωνικοοικονομικά τρωτά

σημεία τους και την ικανότητά τους να προσαρμόζονται στις όποιες καταστάσεις. Αυτή τους η ικανότητα τους και ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουν τις όποιες εκδηλώσεις της κλιματικής αλλαγής, όπως ξηρασίες, πλημμύρες, φυσικές καταστροφές, εξαρτάται από παράγοντες όπως οι τοπικοί και εθνικοί πόροι, καθώς και η προσωπική και η συλλογική ικανότητα της συγκεκριμένης κοινωνίας να ανταπεξέρχεται στις δύσκολες καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένης της διακυβέρνησης, των εισοδημάτων, των βιοτικών πόρων, του κοινωνικού κεφαλαίου καθώς και των μεμονωμένων τρόπων αντιμετώπισης. Η ευαισθησία αυτών των κοινωνιών απέναντι στην κλιματική αλλαγή και η ανικανότητα προσαρμογής τους είναι πολύ υψηλότερη στις αναπτυσσόμενες χώρες, πολλές από τις οποίες αναμένεται να επηρεαστούν περισσότερο. Επιπλέον, πολλές αναπτυσσόμενες χώρες εξαρτώνται από πόρους εξαιρετικά ευαίσθητους στην κλιματική αλλαγή, όπως τοπικές πηγές νερού και προμήθεια τροφίμων. Είναι πιθανό ότι η κλιματική αλλαγή θα συνεχίσει να εκθέτει και να επιδεινώνει τις υφιστάμενες πολιτικές, οικονομικές, κοινωνικές και υγειονομικές ανισότητες, αυξάνοντας έτσι το χάσμα μεταξύ πλούσιων και φτωχών ακόμη περισσότερο (Friel, Marmot, McMichael, Kjellstrom, & Vagero, 2008). Το πως αλληλεπιδρούν οι περιφερειακές επιπτώσεις, η μεγάλη ευπάθεια σε τοπικό επίπεδο και η μικρή προσαρμοστική ικανότητα μπορεί να έχει αθροιστικές ή και καταστροφικές συνέπειες για τις φτωχές κοινωνίες. Προβλέπεται ότι θα υπάρξει μια απώλεια ετών υγιούς ζωής στον πληθυσμό ως αποτέλεσμα της κλιματικής αλλαγής και άλλων παγκόσμιων περιβαλλοντικών αλλαγών η οποία θα είναι 500 φορές μεγαλύτερη σε ορισμένες αφρικανικές περιοχές απ' ό,τι στην Ευρώπη (McMichael, Friel, Nyong, & Corvalan, 2008). Αυτή η διαφορά στην κατάσταση της υγείας των πληθυσμών είναι το αποτέλεσμα των διαφορών στον τύπο και τη σοβαρότητα της κλιματικής αλλαγής, τις διαφορετικές υποκείμενες αδυναμίες (π.χ. το θερμικό στρες, η επισιτιστική ανασφάλεια, η έκθεση σε νοσογόνους φορείς), καθώς και τις διαφορές στην ικανότητα να προσαρμοστούν (π.χ. η διακυβέρνηση, οι εθνικοί πόροι, το ατομικό εισόδημα, Campbell-Lendrum, Corvalan, & Neira, 2007). Όλα αυτά μπορεί επίσης να οδηγήσουν σε ανθρωπιστικές κρίσεις, οι οποίες μπορούν να ανατροφοδοτήσουν την ήδη αυξημένη ευαισθησία των πληθυσμών και να μειώσουν την ικανότητα προσαρμογής τους, θέτοντας σε κίνδυνο με αυτόν τον τρόπο την υγεία του ανθρώπου και την περαιτέρω ανάπτυξη του (McMichael & Butler, 2004, Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών για την Ανάπτυξη, 2007).

### **1.3.2. Ζητήματα Κοινωνικής Δικαιοσύνης**

Η κλιματική αλλαγή μας αναγκάζει να αντιμετωπίσουμε τα θεμελιώδη ερωτήματα σχετικά με την κοινωνική δικαιοσύνη και την ευθύνη για την βοήθεια όλων εκείνων που πλήττονται ήδη και θα συνεχίσουν να επηρεάζονται για τις επόμενες δεκαετίες και, ενδεχομένως, ακόμη και για τους επόμενους αιώνες. Η ψυχολογία έχει μια την τάση να υπερασπίζεται ζητήματα κοινωνικής

δικαιοσύνης και μπορεί να συνεισφέρει κατά το μέγιστο στις παγκόσμιες προσπάθειες να δημιουργηθεί μια πιο δίκαιη και ισότιμη κοινωνία και στο να προωθήσει την ειρήνη και την ανθρώπινη ευημερία (Kazdin, 2009, Marsella, 2006). Ανισότητες και θέματα της κοινωνικής δικαιοσύνης γίνονται όλο και πιο εμφανή όταν εξετάζεται το ζήτημα της ευθύνης για την κλιματική αλλαγή. Οι χώρες που συνεισφέρουν τις μεγαλύτερες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου είναι οι Ηνωμένες Πολιτείες, οι χώρες της Δυτικής Ευρώπης, καθώς και οι πολύ γρήγορα οικονομικά αναδυόμενες χώρες όπως η Κίνα και η Ινδία. Οι πολύ φτωχές χώρες αλλά και οι αναπτυσσόμενες χώρες, ωστόσο, έχουν συμβάλει σχετικά σε μικρό βαθμό στην κλιματική αλλαγή. Με μόνο περίπου 5% του παγκόσμιου πληθυσμού, οι Ηνωμένες Πολιτείες συνεισφέρουν κατά το 25% περίπου στις παγκόσμιες εκπομπές CO<sub>2</sub> (World Resources Institute, 2008). Από την άλλη, το ενεργειακό αποτύπωμα σε άνθρακα των φτωχότερων χωρών (γύρω στο 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι) εκτιμάται γύρω στο 3% του συνολικού παγκόσμιου αποτυπώματος [Επιτροπή για τους Κοινωνικά Καθοριστικούς Παράγοντες για την Υγεία (Commission on Social Determinants of Health)], 2008, Patz, Gibbs, Foley, Rogers, & Smith, 2007). Οι χώρες που αναμένεται να επηρεαστούν λιγότερο από την κλιματική αλλαγή μπορεί να έχουν μικρότερο κίνητρο να λάβουν προληπτικά μέτρα, ενώ άλλες πιο ευάλωτες και φτωχές χώρες είναι από τις πλέον απειλούμενες περιοχές του πλανήτη και έχουν τις λιγότερες πιθανότητες να προσαρμοστούν σε αυτήν (American Psychological Association, 2009, Kasperson & Dow, 1991). Αυτή η τεράστια ανισότητα γίνεται ορατή κατά τη σύγκριση των χωρών με τα υψηλότερα ποσά των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου και εκείνων που θα αντιμετωπίσουν την μεγαλύτερη θνησιμότητα του πληθυσμού λόγω της κλιματικής αλλαγής (Patz, Gibbs, Foley, Rogers, & Smith, 2007).

#### **1.4. Πιθανή συνεισφορά των Επαγγελματιών της Ψυχικής Υγείας στην αντιμετώπιση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής και στην προσαρμογή σε αυτήν**

Οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στην κατανόηση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής και στην ανάπτυξη των τρόπων με τους οποίους τα άτομα, οι κοινότητες και οι κοινωνίες μπορούν να προσαρμοστούν και να ανταποκριθούν. Οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας που έχουν γράψει για την κλιματική αλλαγή έχουν ασχοληθεί σε μεγάλο βαθμό με το ζήτημα στο πλαίσιο της μεταβαλλόμενης στάσης, η οποία θα μπορούσε να οδηγήσει σε πιο φιλική προς το περιβάλλον συμπεριφορά. Αυτό έχει οδηγήσει στο να αναδείξει την συνεισφορά που έχουν οι διάφορες ψυχολογικές θεωρίες που ασχολούνται με την δημόσια αντίληψη για τον



κίνδυνο, την αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών, το κοινωνικό μάρκετινγκ, τη διάχυση των πληροφοριών, και την ανησυχία για την κλιματική αλλαγή κυρίως στις δυτικές χώρες (Gifford, 2008, Spence, Pidgeon, και Uzzel, 2009, Kazdin, 2009). Όλα αυτά αποτελούν ελπιδοφόρες προοπτικές. Ωστόσο, θα πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη ότι η κλιματική αλλαγή ήδη συμβαίνει, και ότι η προσαρμογή θα απαιτήσει τη συνεργασία μεταξύ των διαφόρων επιστημονικών κλάδων (Solomon et al, 2009). Οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας έχουν μία ευκαιρία να πάρουν μέρος στο παγκόσμιο διάλογο για την κλιματική αλλαγή και να αποδείξουν ότι το επάγγελμά τους μπορεί να συνεισφέρει πραγματικά στην αντιμετώπιση αυτού του σύνθετου ζητήματος (Kazdin, 2009). Αυτή η εργασία είναι μια προσπάθεια να καταδειχθεί ποιες είναι οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική ευεξία και να καταδείξει την σημασία που έχει για τα άτομα και τις κοινωνίες η προσαρμογή τους στην κλιματική αλλαγή. Έχει αναγνωριστεί ευρέως ότι η ανθρώπινη υγεία θα επηρεαστεί από το κλιματική αλλαγή και όλο και περισσότερες μελέτες δημοσιεύονται αυξάνοντας έτσι το εύρος και τον όγκο της σχετικής βιβλιογραφίας (Costello et al., 2008, McMichael et al., 2008, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2008). Οι επιστήμονες που ασχολούνται με το κλίμα προβλέπουν ότι οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην ανθρώπινη υγεία θα είναι ως επί το πλείστον αρνητικές (Confalonieri et al., 2007), θέτοντας «υπό σοβαρό κίνδυνο την ανθρώπινη υγεία, ιδίως μεταξύ των φτωχότερων πληθυσμών» (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 2003). Ωστόσο, οι συζητήσεις και οι προβλέψεις των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής στην ανθρώπινη υγεία έχουν επικεντρωθεί κυρίως στις φυσικές απειλές για την υγεία όπως οι θάνατοι από φυσικές καταστροφές και τα κύματα καύσωνα, ή στην αλλαγή της γεωγραφικής κατανομής των μολυσματικών φορέων της νόσου, όπως τα κουνούπια (Costello et al., 2009). Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας έχει καθορίσει την υγεία ως «μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας» (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 1948). Ωστόσο, τα ζητήματα της ψυχικής υγείας συχνά μένουν εκτός της παγκόσμιας θεματολογίας για τη δημόσια υγεία, καθώς και οι σύγχρονες συζητήσεις σχετικά με την υγεία και την κλιματική αλλαγή δεν αποτελούν εξαίρεση (Page & Howard, 2010). Αρκετές μελέτες αναφέρουν τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία ως πιθανά αποτελέσματα της κλιματικής αλλαγής, αλλά συνήθως δεν υπάρχει μια πιο συγκεκριμένη ανάλυση των αποτελεσμάτων αυτών (Confalonieri et al, 2007, Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 2003). Η ψυχική υγεία και η ψυχοκοινωνική ευεξία είναι πιθανό να επηρεαστούν τόσο άμεσα όσο και έμμεσα, μέσω πολλαπλών οδών (Fritze et al., 2008, Berry, Bowen, και Kjellstrom, 2010, Howard & Page, 2010), αυξάνοντας έτσι την επιβάρυνση της ψυχικής ασθένειας και τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα σε παγκόσμιο επίπεδο. Το γεγονός ότι η απειλή της κλιματικής αλλαγής έχει τη δυνατότητα να αυξήσει σε σημαντικό βαθμό το άγχος και την ανησυχία του γενικού πληθυσμού, συζητιέται όλο

και περισσότερο μεταξύ των ερευνητών (Moser, 2007) και αυτό φαίνεται να γίνεται αντιληπτό από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Η κλιματική αλλαγή μπορεί επίσης να οδηγήσει και σε πιο μεσοπρόθεσμες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική ευεξία, γεγονότα τα οποία δεν έχουν τύχει της απαιτούμενης προσοχής μέχρι σήμερα, και τα οποία είναι πιθανό να θέσουν νέα ερωτήματα. Πρόσφατα, ο όρος «solastalgia» επινοήθηκε για να περιγράψει την ψυχολογική δυσφορία που προκαλείται από τις περιβαλλοντικές αλλαγές που σχετίζονται από το κλίμα και την επιδείνωσή του στις αγροτικές περιοχές της Αυστραλίας (Albrecht et al., 2007). Επιπλέον, έχει προβλεφθεί ότι τα άτομα, και ιδιαίτερα τα παιδιά, μπορεί να αντιμετωπίσουν κάποιου είδους ανησυχία η οποία σχετίζεται με την συνεχή απειλή της κλιματικής αλλαγής (American Psychological Association, 2009, Fritze et al., 2008). Η λέξη «eco-anxiety» («οικο-άγχος») έχει χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει το άγχος και την ανησυχία για τα περιβαλλοντικά προβλήματα, όπως η κλιματική αλλαγή (Evitts-Dickinson, 2008). Περιβαλλοντικά γεγονότα, όπως οι φυσικές καταστροφές έχουν καλά τεκμηριωμένες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και ευεξία (Norris et al., 2002). Πολλά όμως απομένουν να γίνουν γνωστά σχετικά με τις επιπτώσεις αυτές καθώς και για τις τεκμηριωμένες παρεμβάσεις και τις βέλτιστες πρακτικές που πρέπει να ακολουθηθούν, ιδίως σε χώρες με χαμηλό βιοτικό επίπεδο και ποικίλες πολιτιστικές διαφοροποιήσεις (van Ommeren, Morris, και Saxena, 2008). Η έλευση της κλιματικής αλλαγής φέρνει στην επιφάνεια μια νέα επείγουσα ανάγκη για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων των φυσικών καταστροφών και των ανθρωπιστικών κρίσεων σχετικά με την ψυχική υγεία και την ανθρώπινη ευεξία. Επιπλέον, τόσο εργαστηριακές έρευνες όσο και έρευνες πεδίου έχουν ανακαλύψει συσχετισμούς μεταξύ των υψηλών θερμοκρασιών και της αυξημένης βίας και επιθετικότητας, οι οποίες μπορεί να έχουν επιπτώσεις στις φτωχότερες περιοχές του πλανήτη, που έχουν περιορισμένους οικονομικούς πόρους για να μπορέσουν να προσαρμοστούν σ' ένα θερμότερο κλίμα (Anderson, 2001, DeWall & Bushman, 2009, Rotton & Cohn, 2004). Μελέτες δείχνουν επίσης ότι τα άτομα που ζουν σε φτωχές χώρες καταγράφουν μικρότερου βαθμού ευτυχία στο πολύ κρύο ή την πολύ ζέστη (Van de Vliert, Huang, & Parker, 2004). Είναι ορατός ο διαφαινόμενος κίνδυνος των αυξημένων βίαιων συγκρούσεων που οφείλονται σε παράγοντες όπως ο περιορισμός των πόρων και η μεγάλη κλίμακας μετανάστευση (American Psychological Association, 2009). Οι συγκρούσεις και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες έχουν ήδη οδηγήσει στον εκτοπισμό εκατομμυρίων ανθρώπων, γεγονός που εξακολουθεί να είναι ένα παγκόσμιο πρόβλημα. Η μετακίνηση πληθυσμών ενέχει διαφόρους κινδύνους τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική υγεία. Πράγματι, αρκετές μελέτες έχουν αναφέρει μεγάλη αύξηση της ενδοοικογενειακής βίας, των αυτοκτονιών, της κατάχρησης ουσιών, και της κατάθλιψη μεταξύ των ανθρώπων που ζουν σε καταυλισμούς προσφύγων (Porter & Haslam, 2005, Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, το 2008). Πολλές

επιστημονικές δημοσιεύσεις και διάφοροι οργανισμοί σκιαγραφούν τις πιθανές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής σε συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες, όπως οι γυναίκες, τα παιδιά, οι αυτόχθονες πληθυσμοί, και εκείνοι που ζουν σε συνθήκες φτώχειας ή έχουν ανεπαρκή πρόσβαση σε πόρους (Aguikar, 2009, Balbus & Malina, 2009, Shea, 2007). Είναι σημαντικό να αναλυθούν οι συγκεκριμένες αδυναμίες αλλά και οι προσαρμοστικές ικανότητες, αυτών και άλλων ομάδων σε σχέση με την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική ευεξία. Θα πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη ότι οι διαφορετικοί πληθυσμοί και τα άτομα που επηρεάζονται από την κλιματική αλλαγή δεν είναι παθητικά θύματα, αλλά ενεργά όντα τα οποία θα πρέπει να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές στο περιβάλλον και τις ακραίες περιβαλλοντικές εκδηλώσεις. Η συμμετοχή στο διάλογο σχετικά με τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και τις πιθανές απαντήσεις απαιτεί επίσης δημιουργική σκέψη για τους τρόπους μετριασμού των επιπτώσεων της. Συνεισφορές από το πεδίο της περιβαλλοντικής ψυχολογίας, της γνωστικής ψυχολογίας, και άλλων κλάδων της ψυχικής υγείας μπορεί να αποδειχθεί γόνιμη σε αυτήν την προσπάθεια. Η κλιματική αλλαγή είναι ένα παγκόσμιο πρόβλημα που θα επηρεάσει ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων από διάφορες χώρες και πολιτισμούς. Ωστόσο, η πλειοψηφία των ερευνών σχετικά με το σημείο τομής μεταξύ της ψυχολογίας και της κλιματικής αλλαγής βρίσκεται στη Βόρεια Αμερική, την Δυτική Ευρώπη, και την Αυστραλία (American Psychological Association, 2009). Η εξεύρεση τρόπων για να κατανοήσουν και να ανταποκριθούν στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής θα απαιτήσει από τους επαγγελματίες της ψυχικής υγείας να ερευνήσουν πολλούς και διαφορετικούς και να συνεργαστούν με ανθρώπους διαφορετικών εθνικοτήτων και πολιτισμών. Η κλιματική αλλαγή δημιουργεί επίσης νέες ευκαιρίες για διεπιστημονική συνεργασία. Το πεδίο της ψυχολογίας είναι μοναδικό υπό την έννοια ότι έχει χαρακτηριστεί ως «κομβικό σημείο» που έχει πολλαπλές συνδέσεις και επικαλύπτεται με διάφορους άλλους επιστημονικούς τομείς (Boyack, Klavans, & Borner, 2005, Kazdin, 2009). Η εργασία αυτή είναι μια προσπάθεια να τονιστούν κατά έναν τρόπο οι σχετικά πολύπλοκες και αλληλένδετες επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής για την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική ευημερία. Η εργασία αυτή φιλοδοξεί να ξεκινήσει μια συζήτηση μεταξύ όλων εκείνων που μοιράζονται τον στόχο της προστασίας και την προώθηση της ευημερίας των ατόμων και των κοινωνιών που επηρεάζονται από την κλιματική αλλαγή.

## Κεφάλαιο Δεύτερο

### Η απειλή της κλιματικής αλλαγής

#### 2.1. Ψυχολογικές Αντιδράσεις, προσαρμογή και επιπτώσεις

##### 2.1.1 Τι περιλαμβάνεται στην «Κλιματική Αλλαγή»;

Στις περισσότερες περιπτώσεις ο όρος «κλιματική αλλαγή» περιλαμβάνει έμμεση αναφορά στις συνέπειες του παγκόσμιου μοντέλου αλλαγών του καιρού τόσο στα τοπικά όσο και στα διεθνή περιβάλλοντα και οικοσυστήματα, δηλαδή, στις κλιματικές αλλαγές και τις φυσικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις τους, οι οποίες είναι στην πραγματικότητα οι πιο αξιοσημείωτες αλλαγές που συμβαίνουν στο περιβάλλον μας. Αλλά υπάρχει, φυσικά, και ένα διαφορετικό «περιβάλλον», το ανθρωπογενές ψυχολογικό, κοινωνικό και πολιτιστικό περιβάλλον, όπου σημαντικές και δραματικές αλλαγές και επιπτώσεις που σχετίζονται με τις κλιματικές αλλαγές και τις επακόλουθες βιοφυσικές και περιβαλλοντικές αλλαγές που συμβαίνουν. Αυτές οι ανθρώπινες αλλαγές του περιβάλλοντος και οι επιπτώσεις τους είναι λιγότερο πιθανόν να αναφέρονται ρητά ή ακόμα και να υπαινίσσονται σε όλες τις συζητήσεις που αφορούν την «κλιματική αλλαγή» ή τις απαραίτητες πολιτικές αντιδράσεις, αλλά είναι πραγματικά πολύ σημαντικές, όχι μόνο από την άποψη της ανθρώπινης υγείας και ευημερίας (π.χ. Clarke & Bourke, 2005, Martens & McMichael, 2002, Patz, Engleberg & Last, 2000), αλλά και από την άποψη ότι θα πρέπει να εκμεταλλευτούμε πλήρως τις δυνατότητες και τις προκλήσεις του παγκόσμιου φαινομένου της κλιματικής αλλαγής που καλείται ν' αντιμετωπίσει η ανθρώπινη κοινωνία (Gifford, 2008, Moser & Dilling, 2007, Uzzell, το 2008, Vlek & Steg, 2007). Αυτή η πλήρης συνειδητοποίηση ότι η «κλιματική αλλαγή» είναι κάτι πολύ περισσότερο από μια απλή αλλαγή κλίματος έπεται οποιασδήποτε σκέψης για το ποιες ακριβώς είναι αυτές οι κλιμακωτές επιπτώσεις της άμεσης κλιματικής αλλαγής και πως επηρεάζουν το ανθρώπινο περιβάλλον. Ότι επιπλέον αφορά και ακολουθεί την κλιματική αλλαγή σχεδόν πάντα συνδέεται με μια χειροπιαστή απειλή για το τι πρόκειται να επιφέρουν οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις, λες και αυτή η πτυχή του μεγαλύτερου περιβαλλοντικού φαινομένου, έχει μια ιδιαίτερη σημασία για την δημόσια αντίληψη και αντίδραση, και επιδρά δραματικά στην ψυχολογία της κοινωνίας. Αυτή η πραγματοποιήσιμη απειλή και οι επιπτώσεις της μπορεί να βασίζονται είτε σε άμεση εμπειρία, είτε σε έμμεση και εικονική εμπειρία μέσα από τις κοινωνικές προσλαμβάνουσες και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Είναι και αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία, καθώς είναι αντιπροσωπευτικό της έκθεσης της κοινωνίας στην κλιματική αλλαγή, και

είναι και αυτό που χαρακτηρίζει σήμερα την σχέση με την κλιματική αλλαγή που έχουν οι περισσότεροι άνθρωποι που ζουν σε αστικό ιστό.

### **2.1.2. Είναι η «κλιματική αλλαγή» διαφορετική από τις άλλες υποτιθέμενες απειλές;**

Διατρέχοντας την έρευνα και τη βιβλιογραφία σχετικά με τις αντιλήψεις του δημόσιου κινδύνου και τις ψυχολογικές αντιδράσεις απέναντι στην απειλή της κλιματικής αλλαγής, διαπιστώνεται ότι υπάρχει μια αυξανόμενη τάση στο να συγκεντρωθούν αρκετές αποδείξεις που να συντείνουν στο ότι η απειλή και οι αντίστοιχοι τομείς που κινδυνεύουν να πληγούν εξαιτίας της παγκόσμιας κλιματικής αλλαγής είναι στην πραγματικότητα αρκετά διαφοροποιημένοι από τις άλλες υποτιθέμενες απειλές και πηγές γενικότερης ανησυχίας. Η κλιματική αλλαγή είναι ένα φαινόμενο που μοιάζει να έχει βαθιά κοινωνική επιρροή, μοιάζει να είναι ένα περιβαλλοντικό πρόβλημα, μια απειλή, και ένα αφήγημα περιβαλλοντικών και κοινωνικών κινδύνων και μεταβολών. Εξεταζόμενη υπό ψυχολογικούς όρους, η κλιματική αλλαγή είναι περισσότερο ένας χρόνιος στρεσογόνος περιβαλλοντικός παράγοντας (Evans, 2001, Evans & Stecker, 2004), ο οποίος παραμένει σταθερός, αλλά αβέβαιος, και με πιθανές επικίνδυνες συνέπειες, γεννά μεγάλο φόβο και δεν διαφέρει από αυτό που αναφέρεται ως «τεχνολογικός κίνδυνος» (Lewis & Tyshenko, 2009). Γίνεται ολοένα και πιο σαφές μέσω της εν λόγω ερευνητικής και θεωρητικής φιλολογίας και βιβλιογραφίας ότι οι τομείς εργασίας οι πιο σχετικοί για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της απειλής της κλιματικής αλλαγής, είναι εκείνοι που σχετίζονται με την πυρηνική απειλή, την τρομοκρατία και τις φυσικές καταστροφές. Σε κάθε ένα από αυτά τα πλαίσια, ενυπάρχουν ισχυροί κοινοί παρονομαστές, που αφορούν στη συνεχιζόμενη περιβαλλοντική απειλή, την υψηλή αβεβαιότητα, και την πιθανότητα ριζικών και εξαιρετικά δυσμενών μελλοντικών συνεπειών, τόσο για την ανθρώπινη κοινωνία όσο και για την ίδια την γη και όλα τα συστήματα που υποστηρίζουν την ύπαρξη ανθρώπινης ζωής. Η διαφορετική φύση αυτών των τομέων κινδύνου σε αντίθεση με πιο συμβατικές ψυχολογικά πηγές ανησυχίας και άγχους δεν θα πρέπει να εμποδίζει τις συμβατικές παρεμβάσεις και στρατηγικές αντιμετώπισης όσον αφορά την παροχή βοήθειας σε άτομα προκειμένου να μπορέσουν να διαχειριστούν την όποια αντίδρασή τους, αλλά τουλάχιστον και οι επαγγελματίες της υγείας έχουν αναδείξει αυτό το θέμα της συνεχούς απειλής, ιδιαίτερα στον απόηχο της 9/11, στο πλαίσιο των καταστροφών όπως ο τυφώνας Κατρίνα και οι πλημμύρες, ο καύσωνας, και οι ανεξέλεγκτες πυρκαγιές σε όλο τον κόσμο, σε σχέση πάντα με τις πολεμικές συγκρούσεις και την πολιτική αστάθεια και, όσο το δυνατό περισσότερο ενταγμένα όλα αυτά στο πλαίσιο της παγκόσμιας κλιματικής αλλαγής (Linden, 2006, Marshall et al., 2007, Oppenheimer & Todorov, 2006).

### **2.1.3 Κίνδυνοι και Ανησυχία: Ο Κίνδυνος ως αντικείμενο ανάλυσης και Κίνδυνος ως απότοκος συναισθημάτων**

Αξίζει να σημειωθεί ότι, για τους περισσότερους ανθρώπους, οι αντιλήψεις τους και η εμπειρία τους από την κλιματική αλλαγή είναι κυρίως έμμεσες και εικονικές, και διαμορφώνονται από τις εικόνες που κατασκευάζουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, η σύγχρονη τεχνολογία και οι κοινωνικές κατασκευές και απεικονίσεις των διαφόρων περιβαλλοντικών γεγονότων και των επιπτώσεων τους σε πολύ απομακρυσμένα μέρη του πλανήτη (Boykoff, 2008, Trumbo, 1996, Wilson, 1995). Αυτή η κατά πολύ μεγάλο βαθμό έμμεση εμπειρία είναι, ωστόσο, πολύ ισχυρή. Όλες αυτές οι εικόνες που αναμεταδίδονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, τα τηλεοπτικά ντοκιμαντέρ, και τις ταινίες με θέμα την κλιματική αλλαγή φαίνεται να δημιουργούν μεγάλη ανησυχία και συχνά αγωνία και να επηρεάζουν άμεσα την κατανόηση, την ετοιμότητα και την προσαρμοστική ικανότητα της κοινωνίας (Comer, 2000, Gamson, Croteau, Hoynes, & Sasson, 1992, Leiserowitz, Smith, 2005, Smith & Joffe, 2009). Υπάρχει ευρεία βιβλιογραφία στο τομέα της ψυχολογίας σχετική με την ψυχολογική αντίδραση στην απειλή της κλιματικής αλλαγής. Αυτή περιλαμβάνει την αντίληψη περί περιβάλλοντος και την αξιολόγησή του, την λήψη αποφάσεων υπό πίεση, την επικοινωνία του κινδύνου, την πρόσληψη και την εκτίμηση της απειλής και την αντιμετώπισή της μέσα σ' ένα στρεσογόνο πλαίσιο, το περιβαλλοντικό άγχος, και τις περιβαλλοντικές ανησυχίες. Τόσο η θεωρητική όσο και η ερευνητική βιβλιογραφία, αντιλαμβάνονται τον κίνδυνο, με έναν τρόπο ο οποίος αντλεί τα δεδομένα του από όλα τα διεπιστημονικά πεδία που ασχολούνται με τον κίνδυνο καθώς επίσης από το γνωστικό πεδίο, γεγονός το οποίο προσδίδει μεγαλύτερη έμφαση σε εκείνες τις γνωστικές διαδικασίες που εμπλέκονται στην αξιολόγηση του φαινομένου του κινδύνου, ενώ οι περιβαλλοντικές ανησυχίες και προοπτικές, προέρχονται κυρίως από την περιβαλλοντική και κοινωνική ψυχολογία, και τείνουν να δίνουν έμφαση στην ψυχολογική αντίδραση του ατόμου απέναντι σε μια αξιολόγηση των πιθανών κινδύνων που απειλούν να καταστρέψουν το περιβάλλον (Reser, 2010). Οι προοπτικές αυτές τείνουν να διαφέρουν από τα μοντέλα που έχουν σχεδιαστεί με βάση την προσωπικότητα και τα κίνητρα, τα οποία εξετάζουν «το στρες και την αντιμετώπισή του» και τα οποία μοντέλα θεωρούν ότι οι περιβαλλοντικές ή / και οι κοινωνικές απειλές έχουν κατευθείαν αναφορά στον ίδιο το άτομο (και τους άλλους), και δίνουν βάρος το πώς επιδρά μια ψυχολογική αντίδραση στην κρίση του ατόμου, αντί να εστιάζουν στην ίδια την απειλή και την διαδικασία της κρίσης. Αλλά η νέα τάση της ψυχολογίας που βασίζεται στην έρευνα του κινδύνου, ιδίως μέσα στο πλαίσιο των περιβαλλοντικών κινδύνων και της κλιματικής αλλαγής, είναι να αναγνωρίζει την πραγματικότητα

που δημιουργεί η διασταύρωση των δύο δρόμων τόσο της αντίληψης του κινδύνου όσο και της αντίδρασης σε αυτόν, δηλαδή μια περισσότερο γνωστική ανάλυση της απειλής και ταυτόχρονα μια προσέγγιση που βασίζεται στα στιγμιαία συναισθήματα που πυροδοτούνται (Bohm, 2003, Lowenstein, Weber, Hsee, Welch, 2001, Slovic et al., 2004, Slovic, 2010). Λαμβάνοντας υπόψη την προέλευση της έρευνας για τον κίνδυνο και τη λήψη αποφάσεων στη γνωστική επιστήμη (Kahneman, Slovic & Tversky, 1982, Slovic, 1987), η προσέγγιση του κινδύνου, από συναισθηματικής πλευράς, είναι αναμφισβήτητα αρκετά μεταγενέστερη, αλλά, στην πραγματικότητα, αυτές οι τεμνόμενες οπτικές ήταν πάντα το σήμα κατατεθέν των μοντέλων που βασιζόνταν στην προσαρμογή, το κίνητρο, το άγχος και την αντιμετώπισή του, και υπήρχαν για πάνω από μισό αιώνα. Η συνάφεια των δύο αυτών κατευθύνσεων που χρησιμοποιούνται για την κατανόηση της ψυχολογικής αντίδρασης ενός κινδύνου, όπως η κλιματική αλλαγή είναι ότι αυτή η αντίδραση είναι πολύ περισσότερο από μια λογική, γνωστική αξιολόγηση μιας πιθανής απειλής. Πρέπει επίσης να εκτιμηθεί ότι η αντίδραση του κάθε ατόμου στον κίνδυνο όπως η κλιματική αλλαγή συνήθως βασίζεται στο πώς το κάθε άτομο έχει «επικοινωνήσει» τον κίνδυνο υπό τη μορφή μιας «κοινωνικής αντιπροσώπευσης» (εικόνα, κείμενο, προειδοποιητικό μήνυμα) ενός τέτοιου φαινομένου και ότι άλλο σχετίζεται με αυτόν, αντικατοπτρίζοντας έτσι την κοινωνική και πολιτιστική «κατασκευή» της περιβαλλοντικής απειλής ή του αντίστοιχου προβλήματος (Adam, 1998, Grauman & Kruse, 1990). Ως εκ τούτου, οι ατομικές αντιδράσεις σε συχνά έντονα επικοινωνιακά φορτισμένους κινδύνους επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από κοινωνικές εκτιμήσεις, εκτιμήσεις που σχηματίζονται και μορφοποιούνται μέσα από την νέα κοινωνία της πληροφορίας και των MME (Bartsch, Vorderer, Mangold, & Viehoff, 2008, Gifford, Steg & Reser, 2011). Αλλά αυτές οι εικόνες που μεταδίδουν τα MME, η σοβαρότητα του προβλήματος και η απειλή, αλλά και οι τραγικές συνθήκες από αυτές τις κοινωνίες που ήδη βιώνουν αυτό που θεωρείται και παρουσιάζεται ως περιβαλλοντικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής είναι πολύ ισχυρές, προκαλούν δυνατά συναισθήματα και άγχος επαγωγής και ταύτισης (Joffe, 2008, Nabi & Wirth, 2008). Η συνεχής κάλυψη της απειλής της κλιματικής αλλαγής από τα MME, η εικόνα της αποκάλυψης που συχνά την συνοδεύει, το γεγονός ότι η πληροφορία φτάνει σε κάθε άκρη αυτού του πλανήτη, οι εμπορικές ταινίες, τα ντοκιμαντέρ, τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης (Facebook και Twitter), και οι πανταχού παρούσες εικόνες σε αφίσες και εξώφυλλα περιοδικών καθώς και οι διαφημίσεις έχουν δώσει στο ίδιο το φαινόμενο αλλά και στην απειλή της κλιματικής αλλαγής μια πολύ ουσιαστική εικονική και ψυχολογική πραγματικότητα, πέρα από αυτό που πραγματικά υφίσταται, μια κατάσταση που όντως είναι ανησυχητική και θλιβερή. Ως εκ τούτου, η κλιματική αλλαγή και οι επιπτώσεις της είναι κάτι το πολύ κατανοητό από ανθρώπινη άποψη και σε σχέση με αυτές τις τρομακτικές αλλά αβέβαιες και νεφελώδεις προβλέψεις για τον κόσμο του μέλλοντος.

#### 2.1.4. Ψυχολογικές αντιδράσεις, προσαρμογή και επιπτώσεις

Η γλώσσα, οι δομές, και οι υποκείμενες διαδικασίες που εμπλέκονται στην αντιμετώπιση της ανθρώπινης αντίδρασης καθώς και οι επιπτώσεις από μια δυνητική απειλή διαφέρουν ανάλογα με το πλαίσιο, την σχολή και την τάση (π.χ., κοινωνικές, περιβαλλοντικές, γνωστικές σχολές ψυχολογικής υγείας) καθώς και το βαθμό στον οποίο μια πρωτοβουλία εφαρμόζεται ή/και διεπιστημονικά, σε ατομικό, κοινωνικό ή συστημικό επίπεδο. Τα ζητήματα αυτά ήρθαν στο προσκήνιο στο πλαίσιο της απειλής της κλιματικής αλλαγής. Καθώς το φαινόμενο αυτό είναι σαφώς πολύ πιο περίπλοκο και παγκόσμιο, εμπλέκει και περιλαμβάνει πολλούς επιστημονικούς κλάδους, και οι μελέτες αυτών των κλάδων εξετάζουν το βιοφυσικό και ανθρώπινο περιβάλλον και το φυσικό τοπίο, και την αντίστοιχη υγεία, ευημερία και καλή τους κατάσταση. Μέσα στο πλαίσιο της ψυχολογικής κατανόησης και προσέγγισης για την απειλή της κλιματικής αλλαγής, και στο επίπεδο του πώς αντιδρά ένα άτομο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι όλες οι ψυχολογικές αντιδράσεις σε μια ενδεχόμενη απειλή ή οι μεταβαλλόμενες περιβαλλοντικές συνθήκες αποτελούν προσαρμογές οι οποίες αντικατοπτρίζουν κυρίως εσωτερική ατομική διαδικασία, μια κατανόηση του τι συμβαίνει, αλλά και την διαδικασία της αντιμετώπισης των τεκταινόμενων, που συλλογικά αναφέρεται ως «ψυχολογική προσαρμογή» (Reser & Swim, 2011). Στην βιβλιογραφία της ψυχολογία της υγείας (Aspinwall, 2005, Taylor, 1983, Taylor, 2009), οι διαδικασίες αυτές συχνά αποκαλούνται «γνωστική προσαρμογή», γιατί συμβαίνει συχνά να έχουμε την περίπτωση όπου τέτοιες παρεμβάσεις είναι απαραίτητες για να βοηθηθούν τα άτομα να προσαρμόσουν ή να διαφοροποιήσουν τον τρόπο σκέψης τους σχετικά με τη φύση, τις αιτίες και τις συνέπειες του άγχους τους. Στην βιβλιογραφία που σχετίζεται με το άγχος και την αντιμετώπισή του, δίνεται έμφαση τόσο στην αναλυτική εκτίμηση όχι μόνο της απειλής αλλά και της ίδιας της πηγής της, όσο και στη συνδιαχείριση της συναισθηματικής αντίδρασης απέναντι στην απειλή, στην ίδια την κατάσταση, στον φόβο και το άγχος. Δεν είναι περίεργο ότι η *ψυχολογική προσαρμογή* στο πλαίσιο της κλιματικής αλλαγής παρουσιάζει ισχυρή συγγένεια με το άγχος και τις προοπτικές αντιμετώπισής του (Lazarus 1991, Zeidner & Endler, 1996), με μια σειρά από συγγραφείς να τοποθετούν την προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή μέσα στο ίδιο πλαίσιο με «την αντιμετώπιση των παγκόσμιων περιβαλλοντικών προβλημάτων και μεταβολών» (Homburg, Stolberg & Wagner, 2007). Οι περιβαλλοντικές αλλαγές τόσο σε παγκόσμιο όσο και σε τοπικό επίπεδο και η συνεχιζόμενη απειλή της κλιματικής αλλαγής μπορεί και, αναμφισβήτητα το κάνει, να δημιουργήσει καταστάσεις υψηλού και συχνά χρόνιου περιβαλλοντικού στρες, το οποίο με τη σειρά του προκαλεί αντιδράσεις προσαρμογής (Bell, Greene, Fisher, και Baum, 2001, Homburg & Stolberg, 2006, Lepore & Evans, 1996). Υπάρχουν, επίσης, οι συσχετισμοί σε θέματα ψυχολογικού και κοινωνικού κόστους αυτών των συγκεκριμένων στρατηγικών προσαρμογής και έχουν



σωρευτικές επιπτώσεις στην ψυχολογική και πνευματική υγεία. Προσπάθειες να γίνουν αντιληπτές επαρκώς, να μετρηθούν και να αντιμετωπιστούν αυτές οι ψυχολογικές αντιδράσεις και οι προσπάθειες προσαρμογής στην κλιματική αλλαγή σε ατομικό και ψυχολογικό επίπεδο έχουν μέχρι σήμερα σε μεγάλο βαθμό αποδειχτεί μη ικανοποιητικές (Reser & Swim, 2011). Αξίζει να σημειωθεί ότι πρόσφατα η Ειδική Ομάδα για την Ψυχολογία και την Κλιματική Αλλαγή της Αμερικανικής Ψυχολογική Ένωσης (APA, 2009) αφιέρωσε πολύ χρόνο και σκέψη στην προσπάθεια να επιτευχθεί μια πιο χρηστικά και στρατηγικά πιο επωφελής ενσωμάτωση των οπτικών της ψυχολογίας που σχετίζονται με τις ψυχολογικές επιπτώσεις της απειλής της κλιματικής αλλαγής (π.χ., την αντίληψη του κινδύνου, την περιβαλλοντικό άγχος, το στρες και αντιμετώπισή του, την ψυχολογική προσαρμογή, προληπτική αντιμετώπιση), με την ελπίδα ότι αυτό το ζωτικής σημασίας κομμάτι της έρευνας στην ψυχολογία θα μπορούσε να χαίρει μεγαλύτερης εκτίμησης και να αξιοποιηθεί περισσότερο.

### **2.1.5 Προοπτικές στην Υγεία και την Ψυχική Υγεία**

Αν θελήσει κάποιος να αναλύσει σε βάθος την οπτική «των κοινωνικών επιστημών και της υγείας» για το πώς τα άτομα και οι κοινωνίες έχουν επηρεαστεί από την απειλή της κλιματικής αλλαγής, θα δυσκολευτεί πολύ να τις εντοπίσει. Εκείνες οι πηγές οι οποίες αναφέρονται στην αντιμετώπιση των κλιματικών αλλαγών και στις επιπτώσεις τους στα ανθρωπογενή περιβάλλοντα σε όλο τον κόσμο τείνουν να είναι πιο περιγραφικές, με μικρή αναφορά σε βάσεις αντικειμενικών δεδομένων ή σε μια συστηματική παρακολούθηση της εξέλιξης ή της κατάστασης στην οποία βρίσκεται το ανθρωπογενές περιβάλλον αναφοράς. Ενώ υπάρχουν συγκλίνουσες ενδείξεις από έρευνες που μόλις πρόσφατα διεξήχθησαν, υπάρχει μια ισχυρή πεποίθηση από τους επαγγελματίες του χώρου ότι η πανταχού παρούσα κάλυψη από τα ΜΜΕ και οι αναφορές και απεικονίσεις της απειλής από την αλλαγή του κλίματος προκαλούν αισθητή ανησυχία, συναγερμό, και αγωνία σε πολλούς. Αυτές είναι, φυσικά, προειδοποιήσεις για μια *παγκόσμια καταστροφή* και μια έντονα φορτισμένη επικοινωνία του κινδύνου για το τι συμβαίνει στον πλανήτη, και στα συστήματα υποστήριξης της ζωής μας.

*Η κλιματική αλλαγή φαίνεται να έχει ήδη καταστροφικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις στις ΗΠΑ. . . Οι ψυχολογικές αντιδράσεις απέναντι σε αυτές επιπτώσεις μπορεί να αποδειχθούν και αυτές καταστροφικές. Πολλοί Αμερικανοί είναι ήδη ανήσυχοι σχετικά με το τι προμηνύει η αλλαγή του κλίματος. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι ότι εκατομμύρια άνθρωποι θα αναπτύξουν σοβαρό και επίμονο άγχος, κατάθλιψη, μετα-τραυματικό στρες, επιθετικότητα και άλλες προβληματικές συμπεριφορές, εάν οι ΗΠΑ δεν πάρουν γρήγορα απόφαση για*

*δραματικότητα μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα. Χωρίς μια τέτοια ενέργεια, η επίδραση των κυμάτων καύσωνα, οι ακραίες καταιγίδες και οι πλημμύρες, οι ξηρασίες, η έλλειψη νερού, τα προβλήματα της παραγωγής τροφίμων, η χειρότερη ποιότητα του αέρα, η άνοδος της στάθμης της θάλασσας, και η μετακίνηση πληθυσμών από τα σπίτια τους, είναι πιθανό να δημιουργήσουν σημαντικές προκλήσεις στην ψυχική υγεία εκατομμυρίων Αμερικανών και δισεκατομμυρίων άλλων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο. (Ψυχολόγοι για την Κοινωνική Ευθύνη<sup>1</sup>, 2010, σελ. 2-3).*

Αυτές οι μελέτες που εξετάζουν τις συνέπειες της απειλής της κλιματικής αλλαγής στην υγεία, την ψυχική υγεία, και την ψυχολογική ευεξία θα έπρεπε λογικά να εμπίπτουν στην κατηγορία «κλιματική αλλαγή» και «υγεία». Αλλά αυτό δεν ισχύει μιας και η βιβλιογραφία η σχετική με την υγεία που μπορεί κάποιος να βρει αναφέρεται σχεδόν αποκλειστικά στην δημόσια υγεία. Υπάρχει πολύ μικρή αναφορά σε ψυχολογικές, κοινωνικές ή πνευματικές επιπτώσεις στην υγεία, ή στην ποιότητα της ζωής ή τις περιβαλλοντικές ανησυχίες, εκτός από ότι αφορά τα άμεσα προβλήματα υγείας, όπως φορείς μιας νόσου, έλλειψη τροφίμων και νερού, βασικές υπηρεσίες, και η ανθρωπιστική βοήθεια στην αναμενόμενη μεγάλη αύξηση του αριθμού των προσφύγων εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής (IPCC, 2007, Jackson & Shields, 2008, Myers & Patz, 2008, Σεντ Λούις & Hess, 2008).

Αντίθετα, υπάρχει μια αυξανόμενη σε όγκο βιβλιογραφία, που ασχολείται ξεκάθαρα με τις ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και τις ανεκπλήρωτες ανάγκες ενός ευρύτερου ακροατηρίου (APA, 2009, APS, 2010, Kazdin, 2009, Lertzman, 2008, Linden, 2006, Stokols, Misra, Runnerstrom, & Hipp, 2009, Swim et al., 2013). Ενώ πολλές από αυτές τις μελέτες είναι γραμμένες από επαγγελματίες της ψυχικής υγείας, κάποιιοι από αυτούς τους συγγραφείς είναι, κατά έναν ειρωνικό τρόπο φυσικοί επιστήμονες και φιλόσοφοι που σχετίζονται με την έρευνα της κλιματικής αλλαγής (Flannery, 2006, Hamilton, 2010, Hulme, 2009). Αν και η βιβλιογραφία που αναφέρεται στην αντιμετώπιση των ψυχολογικών επιπτώσεων της απειλής της κλιματικής αλλαγής στην ψυχική υγεία είναι σχετικά περιορισμένη, είναι ιδιαίτερα πλούσια σε περιεχόμενο, δεδομένου της ουσιαστικά ψυχολογικής φύσης των αντιλήψεων περί δημόσιου κινδύνου και εκτίμησης απειλών (Doherty & Clayton, 2011, Gifford, 2007). Αυτή η βιβλιογραφία παρουσιάζει από την ίδια της την φύση μια ιδιαίτερη ποικιλία, συμπεριλαμβανομένης της οπτικής που δανείζεται από την υγεία και την κλινική ψυχολογία, την ψυχιατρική, την ψυχική υγεία των

---

<sup>1</sup> Psychologists for Social Responsibility

καταστροφών, και την διεπιστημονική βιβλιογραφία περί κινδύνου, αντίδρασης σε αυτόν και περιβαλλοντική φαινομενολογία (APA, 2009, Marshall 2009, Pidgeon, το 2010, Roszak, Gomes & Kanner, 1995, Stefanovich, 2000, Vlek & Steg, 2007).

Μια σειρά από πρόσφατα άρθρα και ερευνητικές μελέτες για την κλιματική αλλαγή και την ψυχική υγεία έχουν ασχοληθεί με διάφορες άμεσες και έμμεσες οδούς μέσω των οποίων η απειλή και φυσικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής μπορούν να οδηγήσουν σε αρνητικές ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και ευεξία (Berry, Bowen & Kjellstrom, 2010, Doherty & Clayton, 2011).

*Η κλιματική αλλαγή έχει τη δυνατότητα να οδηγήσει σε αρνητικές εκβάσεις την ψυχική υγεία μέσα από διαφορετικές διόδους. Πρώτον, υπάρχει ένας αναγνωρισμένος όγκος βιβλιογραφίας που περιγράφει τις δυσμενείς ψυχικές επιπτώσεις στην υγεία από φυσικές καταστροφές (όπως οι πλημμύρες, οι κυκλώνες, οι ξηρασίες, και οι πυρκαγιές) και υπάρχουν και οι παράγοντες που μπορούν να τροποποιήσουν προς το χειρότερο μια ήδη επιβαρυνόμενη ψυχική υγεία στις περιπτώσεις τέτοιων καταστροφών... Η απειλή της κλιματικής αλλαγής και των συνεπειών της, μπορεί να έχει ευρύτερες ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις για την κοινωνία μέσω της επίδρασης της στην αίσθηση της ασφάλειας, και τον φόβο για το μέλλον. Οι μέθοδοι και το περιεχόμενο της επικοινωνίας σχετικά με τον πραγματικό ή τον δυνητικό υγειονομικό και κοινωνικό κίνδυνο που σχετίζονται με την αλλαγή του κλίματος θα είναι ένας από τους σημαντικούς και καθοριστικούς παράγοντες για την διαμόρφωση των κοινωνικών συμπεριφορών και αντιδράσεων. (NCCARF, 2009).*

Ενώ οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής που λαμβάνει χώρα στο βιοφυσικό περιβάλλον του αστικού και ημι-αστικού ιστού, και στο πλαίσιο των περισσότερων διαρθρωτικών κοινωνικών συστημάτων διακυβέρνησης, παρακολουθούνται στενά και, στο μέτρο του δυνατού, στον αντίποδα υπάρχουν λίγες αντίστοιχες αξιολογήσεις ή και μελέτες που παρακολουθούν τι συμβαίνει σε σχέση με το ανθρώπινο ατομικό και κοινωνικό τοπίο και σε ότι έχει να κάνει με την εμπειρία, την αντίληψη του κινδύνου, την δημιουργία μιας γενικότερης αίσθησης και τις ψυχολογικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις. Αυτό αποτελεί δυστυχώς μια μάλλον ελλειπή έμφαση στην επιστήμη της κλιματικής αλλαγής και στις εν γένει εκτιμήσεις στην προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή και τον περιορισμό της. Οι επιπτώσεις των φυσικών περιβαλλοντικών αλλαγών και οι συνακόλουθες περιβαλλοντικές συνέπειες για τα μεμονωμένα άτομα και την κοινωνία αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της εκτίμησης των περιβαλλοντικών επιπτώσεων και για την νομοθεσία για την προστασία

του περιβάλλοντος (Barrow, 1997, Reser & Bentrupperbäumer, 2001). Πολύ περιορισμένη έρευνα έχει γίνει σε σχέση με ότι συμβαίνει σε επίπεδο ατομικής εμπειρίας, της δημιουργίας μιας γενικής αίσθησης, και της ψυχολογικής και συμπεριφορικής αντίδρασης. Ομοίως, υπάρχουν πολύ λίγα τεκμηριωμένα στοιχεία όσον αφορά τις πιθανές επιπτώσεις της απειλής της κλιματικής αλλαγής στην προσωπική και κοινωνική ευημερία, την ποιότητα της ζωής, την ποιότητα του περιβάλλοντος, και την ψυχική υγεία. Οι ψυχολογικές αντιδράσεις στο φαινόμενο της κλιματικής αλλαγής παρουσιάζουν ιδιαίτερες προκλήσεις για την ψυχολογική αντίληψη του φόβου, του άγχους και της ανησυχίας. Συνήθως ο φόβος έχει σχέση με κάτι απτό, για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να φοβάται το σκοτάδι, τις αράχνες, ή την μοναξιά, ή έχει αγοραφοβία. Ο φόβος είναι συνήθως κατανοητός, και πολλά άτομα θα αναφέρουν ότι έχουν φοβηθεί ή φοβούνται κάτι, κάποια στιγμή στη ζωή τους.

Η αντίδραση σε τρομακτικές καταστάσεις ή ερεθίσματα είναι συνήθως εξατομικευμένη, και είναι σπάνιο να τεκμηριωθεί μια μαζική αντίδραση φόβου. Μόνο σε περιπτώσεις ακραίου φόβου, όπως μια φοβία, κάνει ένα άτομο να ζητήσει βοήθεια από κάποιον ειδικό. Το άγχος από την άλλη πλευρά, θεωρείται ότι είναι περισσότερο «κλινική περίπτωση», και κανείς μπορεί να υποφέρει από αγχώδεις διαταραχές (κοινωνικό άγχος, άγχος για την υγεία, διαταραχές πανικού, μετατραυματικό στρες, ή γενικευμένη αγχώδης διαταραχή). Αυτές οι «διαταραχές» θεωρούνται συχνά ως κάτι το διαχειρίσιμο, κάτι που μπορεί να ξεπεραστεί. Θεωρούνται αντιμετωπίσιμες, μέσω γνωστικών και συμπεριφορικών θεραπειών, οι οποίες διαθέτουν πρωτόκολλα τα οποία βασίζονται σε τεκμηριωμένες ατομικές και ομαδικές παρατηρήσεις, πρωτόκολλα και βοηθούν τα άτομα να μάθουν να αντιμετωπίζουν και να διαχειρίζονται (και να μειώνουν) το άγχος τους. Ενώ το άγχος συνήθως θεωρείται ως μόνιμο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας υπάρχουν τώρα ψυχολογικές θεραπείες που βασίζονται σε τεκμηριωμένα στοιχεία και έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να βοηθήσουν τους αγχώδεις να διαχειριστούν, να ελέγξουν και να μειώσουν το άγχος (Davey & Wells, 2006, Leahy, 2005). Οι αγχώδεις διαταραχές μοιράζονται όλα τα χαρακτηριστικά τα σχετικά με την αντίδραση στην απειλή (Barlow, 1988, Beck & Emery, 1985, Craske & Waters, 2005), τα οποία είναι η αγχώδης ανησυχία, ο φόβος και η αποφυγή του παρόντος σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό. Ενώ έχει σημειωθεί σημαντική πρόοδος στον τομέα της κλινικής ψυχολογίας σε σχέση με την ανάπτυξη, την αξιολόγηση και την επεξεργασία της απειλής στο πλαίσιο της αγχώδους διαταραχής, είναι λιγότερο γνωστό το πώς τα άτομα διαχειρίζονται το άγχος για την αντιμετώπιση των απειλών που απέχουν πολύ από την καθημερινή ζωή, είτε στο πλαίσιο των συνεχιζόμενων απειλών, όπως η απειλή της κλιματικής αλλαγής (Diamond, Lipsitz, Fajerman, και Rozenblat, 2010, Marshall et al., 2007, Oppenheimer & Todorov, 2006).

Υπάρχουν επίσης εκείνοι που αρνούνται την πραγματικότητα της κλιματικής αλλαγής, και μερικοί που εξακολουθούν να κλείνουν τα μάτια. Αυτό είναι, φυσικά, κατανοητό. Οι άνθρωποι κινητοποιούνται προκειμένου να αποφύγουν την ασάφεια και την αβεβαιότητα, και μπορεί να φαίνονται πιο απαισιόδοξοι όταν έρχονται αντιμέτωποι με διφορούμενες πληροφορίες που αφορούν έναν επαπειλούμενο κίνδυνο. Ομοίως, οι ψυχολόγοι αναγνωρίζουν ότι στο πρόσωπο του συντριπτικού φόβου και του άγχους για το μέλλον, η άρνηση είναι ένας κοινός ψυχολογικός μηχανισμό άμυνας. Τι καλύτερος τρόπος για να αποφύγει κάποιος τον φόβο, από το να τον αρνηθεί. Η αποφυγή θεωρείται βάσει τεκμηριωμένων ερευνών ως ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που εμποδίζουν τα άτομα από την αντιμετώπιση και την υπέρβαση των φόβων τους. Η πρώτη γραμμή αντιμετώπισης του άγχους μας παρέχει μια τέλεια στρατηγική αποφυγής που εστιάζει στο «μην ασχολείσαι μαζί του».

Επιπλέον, χρόνια ερευνών της κατάθλιψης έδειξαν ότι όταν τα άτομα βιώνουν μια αίσθηση ανικανότητας που τους εμποδίζει να προβούν σε πραγματικές αλλαγές στη ζωή τους, απέχουν από τα πάντα. Ωστόσο, ενώ η αντιμετώπιση που βασίζεται στην αποφυγή έχει συνδεθεί με θετικά ψυχολογικά αποτελέσματα σε σύντομο χρονικό διάστημα, έχει από την άλλη μεριά επίσης σχετιστεί με αυξημένο άγχος σε μια πιο μακροπρόθεσμη βάση (Taylor & Stanton, 2007). Το άγχος μπορεί να είναι τόσο προστατευτικό όσο και προσαρμοστικό, και μπορεί να αποδειχθεί κίνητρο για το άτομο. Ένα καλό επίπεδο άγχους είναι απαραίτητο προκειμένου να ενεργοποιηθούν παράγοντες που κινητοποιούν το άτομο και του επιτρέπουν να είναι μαχητικό (Selye, 1973) απέναντι στην οποιαδήποτε απειλή.

Όπως λέει ο Epstein, «το να ζει κανείς αγκαλιά με τον κίνδυνο μπορεί να οδηγήσει σε προληπτικά συναισθήματα όπως το άγχος, των οποίων το τελικό αποτέλεσμα θα είναι επιβλαβές, αλλά μπορούμε να αισιοδοξούμε ότι μπορεί να αποβεί και επωφελές» (2008). Ενώ η έννοια της απειλής είναι κεντρικής σημασίας για τις θεωρίες του άγχους, η διαχείριση του άγχους έχει να κάνει με γεγονότα που έχουν συμβεί στο παρελθόν ή που συμβαίνουν τώρα. Ενώ τα προγράμματα διαχείρισης του άγχους αναγνωρίζουν το άγχος για μελλοντικά γεγονότα - τα γεγονότα αυτά συνήθως τοποθετούνται στο εγγύς μέλλον, αντί σε μακρινό ορίζοντα.

Με την κλιματική αλλαγή, την υπερθέρμανση του πλανήτη και την περιβαλλοντική απειλή, οι στρατηγικές αντιμετώπισης που εστιάζουν στο μέλλον έχουν την τάση να δημιουργούν αποθεματικά πόρων, προκειμένου να «αποσοβήσουν τον αντίκτυπο των γεγονότων που είναι δυνητικά στρεσογόνοι παράγοντες» (Aspinwall, 2005, Folkman & Moskovich, 2004, σ. 757). Όπως

και με την πυρηνική απειλή, έχουμε να κάνουμε με ένα πλανητικό σενάριο που έχει άμεση επίπτωση στο ανθρωπογενές περιβάλλον, και το οποίο υπαινίσσεται την προοπτική να συμβεί κάτι από αγχώδες μέχρι και τρομακτικό. Υπάρχει μια τάση στην επιστήμη της κλιματικής αλλαγής, όχι μόνο να παραβλέψουμε την ανάλυση σε ατομικό επίπεδο και σε επίπεδο ανθρώπινης εμπειρίας, αλλά επίσης να αγνοήσουμε το μήνυμα το οποίο επικοινωνείται και τη σημασία των απεικονίσεων της κλιματικής αλλαγής και των κινδύνων που ελλοχεύουν. Πράγματι, η μάλλον τρομακτική κατάσταση στην οποία το άτομο αισθάνεται πλήρη αδυναμία απέναντι σε μια τρομερή απειλή συχνά ερμηνεύεται ως απάθεια, και η αύξηση των συνεπειών στην ψυχική υγείας του ατόμου λόγω της κλιματικής αλλαγής μπορεί συχνά να αντιμετωπίζονται με δυσπιστία και περιφρόνηση από κάποιους επιστήμονες.

*Τι γίνεται όμως αν ο τρόπος που σκεφτόμαστε σχετικά με την απάθεια και την άρνηση μας αποπροσανατολίζει και μπορεί να αποβεί και επιβλαβής ; Τι θα συμβεί αν το ζήτημα δεν τίθεται στην ελάχιστη φροντίδα, αλλά ίσως στην υπερβολική; Είναι πιθανό ότι οι ανησυχίες μας σχετικά με τα οικολογικά προβλήματα και τα υπαρξιακά διλήμματα που ανακύπτουν σε σχέση με το πώς θέλουμε να ζήσουμε, μπορεί να είναι τόσο μεγάλες ώστε να είναι ανεξέλεγκτες ή να αποκτήσουν τρομακτικές διαστάσεις; Μήπως ασυνείδητα αρνούμαστε αυτό που μας κοιτάζει κατά πρόσωπα, επειδή αυτό που διακυβεύεται είναι πάρα πολύ οδυνηρό; (Lertzman, 2008, σ. 16).*

Σύμφωνα με τον Lertzman, μπορούν να αντληθούν διδάγματα από την ψυχαναλυτική σκοπιά «εξεύρεσης τρόπων ενημέρωσης, έμπνευσης και προώθησης δράσεων και όχι παράλυσης».

Κάτι ανάλογο, μια ψυχολογική οπτική για τη διαχείριση του άγχους η οποία βασίζεται στην προσέγγιση και την αποδοχή (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) δείχνει ότι οι αρνητικές αντιδράσεις κάποιου στις σκέψεις, τα συναισθήματα, ή τις σωματικές αισθήσεις, καθώς και η σύντηξη όλων αυτών με την εσωτερική εμπειρία, μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες στην παρακολούθηση, την αποδοχή, και την ερμηνεία των συναισθημάτων του. Ως αποτέλεσμα, το άτομο εμπλέκεται σε μια βιωματική αποφυγή, σε μια προσπάθεια να αποφύγει αυτές τις εμπειρίες, τόσο συμπεριφορικά όσο και γνωστικά. Αυτό μειώνει το άγχος για ένα σύντομο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, μακροπρόθεσμα ενισχύει τους οποίους περιορισμούς στην συμπεριφορά, αφού το άτομο όλο και λιγότερο εμπλέκεται σε αξιόλογες δραστηριότητες (Roemer & Orsillo, 2002).

Σε συνεργασία με αγχώδη άτομα, οι ψυχοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν τους πελάτες τους να αποδεχθούν την ανασφάλεια, το φόβο, και το άγχος, ενώ παράλληλα αυτοί εμπλέκονται σε

δραστηριότητες που συνιστούν μια καλή ζωή (π.χ., η φροντίδα για το περιβάλλον). Πρόσφατα, παρατηρείται μια αύξηση στα άτομα που ανησυχούν και καταφεύγουν σε ψυχοθεραπευτές. Σε μια πρόσφατη έκθεση που διενήργησε το Columbia News Service, ένας ψυχοθεραπευτής (οικο-ψυχοθεραπευτής) στη Σάντα Φε, των ΗΠΑ, ανέφερε ότι είδε μέσα σ' έναν χρόνο έναν αριθμό ατόμων μεταξύ 40 και 80 που είχαν οικολογικές ανησυχίες (Nobel, 2007).

### **2.1.6 Κλιματική Αλλαγή, Σημασία του Τόπου, Σύνδεση και Ταυτότητα**

Πολλοί έχουν υποστηρίξει την υπόθεση ότι οι δυσμενείς περιβαλλοντικές αλλαγές και η προοδευτική υποβάθμιση του περιβάλλοντος μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική περιβαλλοντική ανησυχία, άγχος, και σε ψυχολογικές και σωματικές συνέπειες για την υγεία. Μια διαφορετικού είδους βιβλιογραφία έχει ασχοληθεί με αυτά τα θέματα, μια βιβλιογραφία που χαρακτηρίζεται από έναν έντονο τόνο και κατατάσσεται στην βιβλιογραφία για τις φυσικές και τεχνολογικές καταστροφές (Cvetkovich & Earl, 1992, Reyes & Jacobs, 2006), για τα μολυσμένα περιβάλλοντα (Adeola, 2009, Edelstein & Makofske, 1998), για την αποτίμηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων σε ψυχοκοινωνικό επίπεδο (Reser & Bentrupperbäumer, 2001), για τις περιβαλλοντικές ανησυχίες (Schmuck & Schultz, 2002? Gifford, 2007), για την σύνδεση που έχει κάποιος με τον τόπο του (Altman & Low, 1992, Groat, 1995), για οικο-ψυχολογία (Randall, 2009, Roszak et al., 1995), καθώς και σε άλλες μελέτες και έρευνες που εξετάζουν το πόσο δραματικά μπορεί να μεταβληθεί και να επηρεάσει το φυσικό περιβάλλον.

Το θέμα και η απειλή της κλιματικής αλλαγής, η ψυχολογική σημασία της και οι επιπτώσεις της σχετίζονται με τον τόπο με πολλαπλούς τρόπους. Ο σύνδεσμος που αναπτύσσουν οι άνθρωποι με τον «τόπο που ζουν», το «σπίτι τους», την αυλή, το δρόμο, την γειτονιά, και την περιοχή τους είναι συνήθως πολύ σημαντικός, συναισθηματικά φορτισμένος, και μάλιστα αναπόσπαστο μέρος του ποιοι είναι. Αυτοί οι σύνδεσμοι και οι εξαρτήσεις διαφέρουν ανάλογα με την εθνική ή εθνοτική ταυτότητα στο γεγονός ότι αυτά τα συναισθήματα είναι πολύ περισσότερα έντονα, οικεία, βιωματικά ή και προσωπικά. Ο τόπος όπου ζούμε, ή έχουμε ζήσει, είναι το σκηνικό της ζωής μας κατά πολλούς τρόπους, παίζοντας το ρόλο του σιωπηλού μάρτυρα, της πανταχού παρούσας μνήμης, του ακούραστου συντρόφου, και της μοναδικής θεάς από το παράθυρο της κουζίνας. Είναι ένα «ψυχικό υλικό» που μας περιλαμβάνει. Η θέα, οι ήχοι, οι μυρωδιές, του «τόπου» μας είναι μοναδικές, αναντικατάστατες και παρηγορητικές. Με τον ίδιο τρόπο η όποια διαταραχή και αλλαγή μπορεί να είναι πολύ αγχώδης, απειλητική και αποπροσανατολιστική.

Σαφώς οι εκτυλισσόμενες επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής σημαίνουν ότι μεγάλο μέρος του φυσικού και δομημένου περιβάλλοντος στο οποίο ζουν οι άνθρωποι θα υποστεί δραματικές και, στις περισσότερες περιπτώσεις μη αναστρέψιμες αλλαγές. Οι αλλαγές αυτές, σε πολλές περιπτώσεις, θα συνοδεύονται και από όλο και σοβαρότερες και συνεπακόλουθα ακραία καιρικά φαινόμενα και φυσικές καταστροφές, όπως ισχυρές καταιγίδες, κυκλώνες, πλημμύρες, πυρκαγιές, και παρατεταμένη ξηρασία. Αυτές οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις έχουν ήδη συμβεί και πρόκειται να αποτελέσουν την αιτία μετακινήσεων κοινοτήτων και αναγκαστικών μεταναστεύσεων πληθυσμών, γεγονότα που θα προκαλέσουν σίγουρα μεγάλο στρες. Η πλειοψηφία των ανθρώπων θα βιώσουν τις περιβαλλοντικές αλλαγές σε οικεία τοπία και φυσικά περιβάλλοντα μαζί με τις εποχιακές αλλαγές στο μοντέλο του καιρού, συχνά μαζί με τις σχετικές απώλειες παραγωγικότητας στην βιοποικιλότητα των αγροτικών προϊόντων, και μια πολύ ορατή και συμβολική «περιβαλλοντική» επιδείνωση. Αυτές οι αλλαγές και οι επιπτώσεις μπορεί να είναι πολύ εμφανείς και εντυπωσιακές σε προσωπικό επίπεδο, ιδιαίτερα στην περίπτωση του κήπου, του πάρκου, της γειτονιάς, ή κάποιας πολύ οικείας περιοχής που ο οποιοσδήποτε από μας αγαπά και επισκέπτεται.

## **2.2 Χρόνια Περιβαλλοντική Αλλαγή: Αναδυόμενα «Ψυχο-γήινα» Σύνδρομα (Psychoterratic syndromes)**

### **2.2.1 Η απώλεια της κανονικότητας**

Οι άνθρωποι είναι εξαιρετικά ευέλικτα και προσαρμοστικά όντα. Έχουν αποικίσει σχεδόν όλα τα μέρη του πλανήτη και έχουν κατοικήσει με επιτυχία σε όλα τα είδη κλίματος και τόπου συμπεριλαμβανομένης της Αρκτικής, των ερήμων και των τροπικών δασών. Ενώ το ανθρώπινο είδος μπορεί να προέρχεται από την αφρικανική σαβάννα, είμαστε τόσο ευπροσάρμοστο ως είδος που τώρα πια ζούμε ακόμα και σε μια ημι-μόνιμη βάση σε αφιλόξενες περιοχές όπως η Ανταρκτική. Παρά την ικανότητά μας να ανεχόμαστε μια ευρεία ποικιλία βιοφυσικών συνθηκών στην κοινωνική ζωή, όπως και τα άλλα είδη, βασιζόμαστε στην κανονικότητα της φύσης να μας προσφέρει ένα λογικό βαθμό προβλεψιμότητας σε μια θάλασσα αλλαγών και δυνατοτήτων. Μια τέτοια κανονικότητα υφίσταται ουσιαστικά λόγω του γεγονότος ότι η γη περιστρέφεται γύρω από τον άξονά της, ενώ περιστρέφεται γύρω από τον ήλιο. Η εναλλαγή της μέρας και της νύχτας και οι εποχές είναι το αποτέλεσμα της συνεχούς σχέσης μας με τον ήλιο. Ο ίδιος ο ήλιος παρέχει μια σχετικά σταθερή πηγή θερμότητας και ενέργειας, ώστε να υπάρχει ζωή μέσα σε θερμοδυναμικά όρια. Επιπλέον, η περιστροφή της σελήνης γύρω από τη γη μας δίνει δύο παλίρροιες την ημέρα σε όλες τις ακτές των ωκεανών στον κόσμο.



Η κανονικότητα της ηλιακής ενέργειας, οι εποχές, οι άνεμοι και οι παλίρροιες είναι εκφράσεις ενός προϋπάρχοντος πλαισίου και τάξης που προηγείται της ανθρώπινης εμφάνισης εδώ και εκατομμύρια χρόνια. Η φαινομενολογία, η μακροπρόθεσμη μελέτη των εποχικών ρυθμών και πλαισίων στη φύση, είναι ένας επιστημονικός κλάδος που μελετά συστηματικά αυτό το θεμέλιο της ζωής. Από την στιγμή που τα βραχυπρόθεσμα και τα μακροπρόθεσμα πλαίσια στη φύση έγιναν κατανοητά, οι βιολογικές και οι οικολογικές αντιδράσεις σ' αυτή την θεμελιώδη τάξη, άρχισαν να έχουν νόημα. Ο καθημερινός κερκάρδιος ρυθμός μας, ο ύπνος μας, το πώς ξυπνάμε, η ίδια η έννοια της αναπαραγωγής κατά εποχές σε ορισμένα είδη, η χρονική στιγμή της μετανάστευσης εντόμων και ζώων, ο ανθρώπινος εμμηνορροϊκός κύκλος, τα βιοχημικά μοντέλα (π.χ., τα επίπεδα της μελατονίνης) και η ωστοκία των κοραλλιών είναι όλα συνδεδεμένα σε αυτό το θεμελιώδες μοντέλο και την τάξη όπως περιγράφεται από την φαινομενολογία, την βιοχρονολογία, και άλλους τομείς της γνώσης. Ενώ η κινητήριος δύναμη των φυσικών μοντέλων και των ρυθμών όπως η γη, ο ήλιος και η σελήνη παραμένει σχετικά σταθερή σε ένα κοσμικό επίπεδο, η αύξηση της θερμοκρασίας λόγω της ανθρωπογενούς αιτίας της κλιματικής αλλαγής, με τη μορφή της παγκόσμιας υπερθέρμανσης του πλανήτη τροποποιεί τον ίδιο τον χαρακτήρα του κλίματος, των εποχών, και του παγκόσμιου καιρού (IPCC, 2007).

### **2.2.2 Κλιματικό άγχος σε μη ανθρώπινα όντα**

Ως αποτέλεσμα αυτών των μακροπρόθεσμων κλιματικών και άμεσων αλλαγών του καιρού, τα οικοσυστήματα και η ενδημική βιοποικιλότητα τους αντιμετωπίζουν, επίσης, την αλλαγή. Μερικά είδη ευνοούνται από τις υψηλότερες θερμοκρασίες, ενώ άλλα βρίσκονται σε μειονεκτική θέση. Ωστόσο, σε γενικές γραμμές, κάτω από το χρόνιο παράγοντα της υπερθέρμανσης του πλανήτη, τα κλίματα και τα οικοσυστήματα δεν είναι πλέον συγχρονισμένα με τις εποχές και οι κάτοικοι τους, βρίσκονται υπό την πίεση της μετακίνησης σε πιο ευνοϊκούς οικοτόπους.

Για παράδειγμα, στην Αυστραλία έχουμε το άκρως απειλούμενο πόσοιμ της περιοχής του βουνού των πυγμαίων (*Burramys parvus*), ένα τοπίο που έχει εξελιχθεί σε αλπική περιοχή στα βουνά της ανατολικής Αυστραλίας (Υπουργείο Περιβάλλοντος και Πολιτιστικής Κληρονομιάς, 2005). Το πόσοιμ αυτό έχει επιζήσει για χιλιετίες πέφτοντας σε χειμερία νάρκη κάτω από ένα στρώμα χιονιού κατά τη διάρκεια του χειμώνα, αλλά τώρα το χιόνι λιώνει νωρίτερα και οι εναπομείναντες εκπρόσωποι αυτού του είδους (λιγότεροι από μερικές χιλιάδες συνολικά) ξυπνάνε πολύ νωρίτερα και τα τρόφιμα που έχουν αποθηκεύσει δεν τους επαρκούν. Πεθαίνουν από την πείνα λόγω του γεγονότος ότι οι κανονικοί ρυθμοί και τα μοντέλα του τόπου έχουν διαταραχθεί από τις αλλαγές

στο κλίμα του, και δεν υπάρχει πουθενά αλλού για να πάνε να παραμείνουν προκείμενου να διατηρήσουν τον τρόπο της ζωής τους. Δεν μπορούν να ανέβουν σε υψηλότερα και πιο κατάλληλα οικοσυστήματα, γιατί ήδη βρίσκονται στην κορυφή του βουνού. Τα πόσουμ του βουνού των πυγμαίων θα μπορούσε να είναι το πρώτο από τα πολλά είδη που κινδυνεύουν να εξαφανιστούν λόγω της υπερθέρμανσης του πλανήτη και των επιπτώσεών της στο οικοσύστημα.

Στην Αυστραλία, υπάρχει επίσης η πιθανότητα της απώλειας, εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής, του Great Barrier Reef<sup>2</sup>, μια περιοχή που ανήκει στην παγκόσμια κληρονομιά. Έχοντας ήδη καταστραφεί από την λεύκανση των κοραλλιών, τα θερμότερα και πιο όξινα νερά δεν θα μπορέσουν να υποστηρίξουν τα κοράλλια και τα θεμέλια του οικοσυστήματος θα καταρρεύσουν. Υπάρχουν πολλά άλλα παραδείγματα παγκοσμίως και είδη που βρίσκονται υπό πίεση εξαιτίας της υπερθέρμανσης και της επακόλουθης αλλαγής του κλίματος.

Παρά το γεγονός ότι εκ πρώτης όψεως φαίνεται να είναι μόνο μια μικρή αύξηση της θερμοκρασίας, λιγότερο από ένα βαθμό Κελσίου κατά τον τελευταίο αιώνα, υπάρχουν ήδη ορατές επιπτώσεις σε τοπία που είναι σε πραγματικά απελπιστική κατάσταση. Η λογική ότι ο κόσμος και οι κάτοικοί του θα μπορούσαν να ανεχθούν μια αύξηση της θερμοκρασίας τουλάχιστον δύο βαθμών Κελσίου ή ακόμα και υψηλότερη λόγω της υπερθέρμανσης του πλανήτη αγνοεί την πίεση και τις καταστροφές που έχουν ήδη προκληθεί από τον έναν μόνο βαθμό. Η τάση των οργανισμών να παραμένουν σε περιβάλλοντα που βρίσκονται εντός ήδη καθορισμένων τους ορίων είναι ισχυρή και η πίεση να μετακινηθούν λόγω της κλιματικής αλλαγής είναι πιθανό να αποβεί εξαιρετικά ενοχλητική. Λόγω των τροφικών αναντιστοιχιών (Post & Forchhammer, 2008), η σχέση θύματος και θύτη δεν θα παραμείνει πλέον σε ισορροπία και τα φυτοφάγα ζώα δεν θα είναι σε θέση να μεθοδεύσουν τη μετανάστευσή τους σε σχέση με τη διαθεσιμότητα των αγρωστωδών που ευδοκιμούν είτε πολύ νωρίς ή πολύ αργά εντός των οδών μετανάστευσης προκειμένου να υποστηρίξουν τόσο τις δικές τους ανάγκες όσο και των μικρών τους. Η τυπολογία των ασθενειών θα αλλάξει λόγω νέων αναδυόμενων ασθενειών που θα οδηγήσουν σε επιδημίες και θανάτους σε μη ανθρώπινα όντα. Τέτοιες πιέσεις λόγω της αλλαγής απαιτούν από όλα τα είδη ακραία ανθεκτικότητα στην ίδια τη δυνατότητα της ζωής στα περιθώρια και τα όρια της εξελικτικής. Στριμωγμένα από τέτοιες πιέσεις και όρια αντοχής τα είδη που δεν μπορούν να προσαρμοστούν σε τέτοιες αλλαγές απειλούνται με εξαφάνιση ή με την προοπτική να συνεχίσουν να υπάρχουν μόνο μέσα σε ζωολογικούς κήπους.

---

<sup>2</sup> Great Barrier Reef = Μεγάλος Κοραλλιογενής Ύφαλος ή Μέγα Κοραλλιογενές Φράγμα. Είναι ο μεγαλύτερος κοραλλιογενής ύφαλος στον κόσμο. Απαρτίζεται από 2.900 ξεχωριστούς υφάλους και 940 νησιά, και εκτείνεται σε μήκος μεγαλύτερο των 2.600 χιλιομέτρων σε μία θαλάσσια περιοχή έκτασης περίπου 344.400 τετραγωνικών χιλιομέτρων. Ο ύφαλος βρίσκεται στη Θάλασσα των Κοραλλίων, έξω από τις ακτές του Κουίνσλαντ της βορειοανατολικής Αυστραλίας.

Κι ενώ μόλις έχουμε αρχίσει να εξετάζουμε το γεγονός ότι η κλιματική αλλαγή θα επηρεάσει την ψυχική υγεία και την ευημερία των ανθρώπων, σχεδόν καμία έρευνα δεν έχει επικεντρωθεί στον πιθανό αντίκτυπο της κλιματικής αλλαγής στην υγεία και την ευημερία των άγριων ζώων. Φυσικά είναι πολύ σοβαρή η πιθανότητα τα μη ανθρώπινα όντα να πιεστούν εξαιρετικά από τις αλλαγές που επιτάσσει η υπερθέρμανση του πλανήτη (Albrecht, 2009 b). Τα εδαφικά ζητήματα για τα ζώα είναι ζωτικής σημασίας για την επιβίωσή τους. Καθώς οι οικοτόποι τους κινούνται, κι αυτά αντιμετωπίζουν την επιτακτική ανάγκη να μετακινηθούν. Ωστόσο, η ελευθερία κινήσεων τους είναι απαγορευμένη από τον ανταγωνισμό τους με τα άλλα μη-ανθρώπινα όντα, από τις πιέσεις της ανθρώπινης ανάπτυξης με τη μορφή του κατακερματισμού των οικοτόπων και τις μαζικές υποδομές όπως οι πόλεις και τα αστικά συγκροτήματα τους, οι αυτοκινητόδρομοι και οι σιδηροδρομικές γραμμές. Είναι σχεδόν σίγουρο ότι τα ζώα θα βιώσουν χρόνιο άγχος λόγω της μετακίνησης καθώς η ανάγκη τους να ανταποκριθούν στις ενστικτώδεις (γενετικές) οδηγίες για το «τόπο τους» εξουδετερώνεται από το κλίμα και προκαλεί μια απίστευτη ανάγκη μετακίνησης.

### 2.2.3 Κλιματικό Άγχος και Άνθρωποι

Το χρόνιο στρες στα οικοσυστήματα και τα τοπικά περιβάλλοντα σίτι είναι πιθανό να παράγουν ένα παρόμοιο χρόνιο στρες στον άνθρωπο και σε άλλα ευαίσθητα ζώα. Για τα ανθρώπινα όντα, μία από τις πιο υποτιμημένες, αλλά δυνητικά πιο ισχυρές από όλες τις σχέσεις, είναι η σχέση που έχουμε με το περιβάλλον του σπιτιού μας. Η σωματική και η ψυχική υγεία μας, η συνολική αίσθηση της ευημερίας μας, είναι συνδεδεμένη με αυτή την ζωτικής σημασίας εδαφική σχέση, και όταν αυτή απειλείται, μας δημιουργείται άγχος και αρρωσταίνουμε (Albrecht, 2005, Albrecht et al., 2007). Όπως και με άλλα είδη, όταν οι φαινομενολογικοί και οι άλλοι ρυθμοί και τα μοτίβα στο περιβάλλον του σπιτιού μας αλλάζουν, κατά τον ίδιο τρόπο αλλάζει και ο *Homo sapiens* έτσι ώστε να σχετίζεται με το οικείο του περιβάλλον. Η φαινομενολογία του τόπου έχει άμεσους συσχετισμούς με την φαινομενολογία του πολιτισμού και της νόησης. Το πλαίσιο και η κανονικότητα στη φύση αντικατοπτρίζονται στο πλαίσιο και την κανονικότητα σε κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα. Η ενδημική μας αίσθηση του τόπου, της οικογένειας και της υπαρξιακής μας ευημερίας είναι ζωτικής σημασίας και συνδέονται με τους ρυθμούς και το πλαίσιο του περιβάλλοντος του σπιτιού μας. Οι εποχές, το παιχνίδι του φωτός, η δυνατότητα της καλλιέργειας και της συγκομιδής των τροφίμων, η εκτροφή οικόσιτων ζώων, η παραγωγή τροφίμων και η κηπουρική για την δική μας ευχαρίστηση, ο ύπνος μας και η ξεκούραση μας, τα υπαίθρια αθλήματα και εκατοντάδες άλλες τυπικές ανθρώπινες δραστηριότητες είναι ζωτικής σημασίας και συνδέονται με ένα αξιόπιστο και προβλέψιμο περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένου του κλίματος του, χωρίς να

είναι ντετερμινιστικό, ένα αξιόπιστο και προβλέψιμο περιβάλλον και κλίμα είναι έντονα συνδεδεμένο με την ίδια τη δυνατότητα ενός διακριτού πολιτισμού (και γεωργίας).

Πολιτισμοί με βαθιές ρίζες συναντώνται σε γεωλογικά σταθερά μέρη του πλανήτη τα οποία τώρα βιώνουν σημαντική αλλαγή στο χαρακτηριστικό κλίμα τους. Για παράδειγμα, στο Ηνωμένο Βασίλειο, στο πλαίσιο μιας εκατονταετούς περιόδου θέρμανσης, η καλλιεργητική περίοδος για τα φυτά στην κεντρική Αγγλία έχει επιμηκυνθεί κατά περίπου ένα μήνα, οι καύσωνες έχουν γίνουν πιο συχνόι το καλοκαίρι και σήμερα υπάρχουν λιγότεροι παγετοί και ξαφνικά κρύα το χειμώνα (Κλιματικές επιπτώσεις στο Ηνωμένο Βασίλειο, 2010). Με τον ρυθμό που το Ηνωμένο Βασίλειο θερμαίνεται, σε περίπου 70 χρόνια οι κάτοικοι της Ουαλίας θα πρέπει να ζουν σε ένα κλίμα παρόμοιο με αυτό της σημερινής δυτικής ακτής της Πορτογαλίας(3 βαθμούς πιο ζεστά). Οι καύσωνες που ενέσκησαν στην Δυτική Ευρώπη το 2003 και οι συνεχιζόμενες κρίσεις των δασικών πυρκαγιών στην Ελλάδα, την Ισπανία και την Ιταλία είναι οδυνηρή υπενθύμιση ότι το κλίμα της Ευρώπης αλλάζει. Ως φυσικές επιπτώσεις στην υγεία είναι προφανώς η αύξηση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας που σχετίζονται με τις ακραία υψηλές θερμοκρασίες. Μια παρόμοια ιστορία έχουμε στο νότιο ημισφαίριο με καύσωνες, καταστροφικές πυρκαγιές και ξηρασία. Στην αυστραλιανή άνοιξη του 2009, είχαμε ρεκόρ υψηλών θερμοκρασιών. Η ξηρασία έχει γίνει ένα ημιμόνιμο χαρακτηριστικό γνώρισμα στην λεκάνη του ποταμού Murray-Darling στην Ανατολική Αυστραλία. Τόσο τα σωματικά όσο και τα ψυχολογικά όρια των κατοίκων δοκιμάζονται σε μια τέτοια περίπτωση, και η έλλειψη νερού στην Ανατολική Αυστραλία έχουν επηρεάσει την μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα της αγροτικής οικονομίας και τον ασφαλή εφοδιασμό σε νερό των μεγάλων πόλεων όπως το Περθ, το Μπρίσμπεϊν, η Μελβούρνη και η Αδελαΐδα.

Ως μια ένδειξη του πόσο επιβλαβής μπορεί να αποβεί η κλιματική αλλαγή σε σχέση με το σπίτι, φαίνεται στο παρακάτω παράδειγμα, στην Νέα Νότια Ουαλία στην Αυστραλία, οι άνθρωποι θα πρέπει να ζουν 150 χιλιόμετρα νοτιότερα από τη σημερινή τους θέση προκειμένου να βρίσκονται στο κλίμα και τις θερμοκρασίες που επικρατούσαν μόνο 50 χρόνια πριν. Το 2070, θα πρέπει να ζουν πάνω από 1.000 χιλιόμετρα νοτιότερα στη Νότια Τασμανία, προκειμένου να διατηρήσουν την σημερινή κλιματική ζώνη. Σε εκατό χρόνια, τα παιδιά και τα εγγόνια τους θα πρέπει να προχωρήσουν ακόμη μακρύτερα βόρεια ή νότια του ισημερινού για να διατηρηθεί αυτή η ιστορική οικο-κλιματολογική αίσθηση του τόπου. Δυστυχώς για τους Αυστραλούς, μόλις περάσουν νότια της Τασμανίας, είναι δύσκολο να βρουν κατάλληλη γη μέχρι να φτάσουν στην Ανταρκτική. Σύμφωνα με τα χειρότερα σενάρια, υπάρχει μια πολύ πραγματική προοπτική που λέει ότι η Αυστραλία θα μπορούσε να γίνει ένας ακατοίκητος τόπος στο μέλλον, μέσω μιας μαζικής

μετανάστευσης προς δροσερότερα και υγρότερα μέρη του κόσμου, μια προοπτική που παρουσιάζεται ως η μόνη διαθέσιμη επιλογή. Εκτός από την υπερβολική ζέστη, η κατάρρευση της γεωργίας και οι επιπτώσεις της ξηρασίας και των πυρκαγιών θα είναι αρκετές ώστε να αναγκάσουν τους ανθρώπους να μεταναστεύσουν σε πιο φιλόξενα κλίματα και οικοσυστήματα. Ενώ η ίδια η μετανάστευση είναι μια πολύ σοβαρή επιβάρυνση στο υπαρξιακό άγχος των ατόμων, η παραμονή και διαβίωση σε τόπους που έχουν καταστραφεί από τις συνέπειες της κλιματικής αλλαγής, όπως η επίμονη ξηρασία θα μπορούσε να είναι ακόμη μεγαλύτερη πηγή άγχους.

Στην Αφρική, υπάρχουν έρευνες που τώρα εξελίσσονται για το πώς εκείνοι που παραμένουν στις ζώνες που υποφέρουν από τον ισχυρό αντίκτυπο της κλιματικής αλλαγής, όπως στις περιοχές που έχουν πληγεί από την ξηρασία, αντιμετωπίζουν ένα ερημωμένο οικιακό περιβάλλον και ένα πολιτιστικό πλαίσιο που είναι κατακερματισμένο (Tschakert & Tutu, 2010). Οι έρευνες υποδηλώνουν ότι η προστασία των ευάλωτων ατόμων που παραμένουν σ' ένα οικείο περιβάλλον που αλλάζει τόσο από φυσικής απόψεως όσο και πολιτιστικά είναι ένα σημαντικό καθήκον για όλους εκείνους που διαμορφώνουν την πολιτική.

Με το παράδειγμα των Ινουίτ, έχουμε κάποια πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια για την επίδραση της κλιματικής αλλαγής στην ψυχική υγεία των ανθρώπων. Οι άνθρωποι αυτοί που ζουν ακόμη κοντά στη γη και τα στοιχεία της και έχουν αρχίσει να βιώνουν την μακροχρόνια ή χρόνια αλλαγή στο φυσικό και οικείο περιβάλλον τους και εκδηλώνουν αντιδράσεις στο κλίμα οι οποίες αντικατοπτρίζουν με τον τρόπο αυτό την οικειότητα τους με τη γη. Οι αυτόχθονες πολιτισμοί στην πρώτη γραμμή των κλιματικών αλλαγών έχουν ήδη ανταποκριθεί στις νέες αυτές έννοιες και έχουν εισαγάγει στην γλώσσα τους λέξεις για να περιγράψουν τις ανεπιθύμητες διαταραχές στις συνήθειες της ζωής. Οι Ινουίτ του Αρκτικού Κύκλου, όπου οι θερμοκρασίες αυξάνονται στο διπλάσιο του παγκόσμιου μέσου όρου, έχουν μια λέξη, την «uggianaqtuq» (προφέρεται ουγκ-γκι-α-νακ-τουκ), που κάποτε χρησιμοποιούνταν για να περιγράψει έναν φίλο που συμπεριφερόταν παράξενα ή με απρόβλεπτο τρόπο, όμοιο με τον τρόπο που η κλιματική αλλαγή επηρεάζει πλέον και το περιβάλλον και τον πολιτισμό τους. Ένας ολόκληρος παραδοσιακός τρόπος ζωής που συνδέεται με το μοντέλο μιας μακροχρόνιας σχέσης με ένα συγκεκριμένο τύπο κλίματος και τοπίου τώρα πια απειλείται, και δραστηριότητες όπως είναι οι μετακινήσεις πάνω σε πάγο που λιώνει είναι πλέον αδύνατες, ενώ ταυτόχρονα παραδοσιακές πηγές τροφίμων εξαφανίζονται, θεμέλια σπιτιών αποσταθεροποιούνται και ολόκληρα τοπία μεταμορφώνονται. Για τους Ινουίτ και πολλούς άλλους λαούς της Αρκτικής το κύμα της κλιματικής αλλαγής που προκαλείται από το φαινόμενο του

θερμοκηπίου και ονομάζεται υπερθέρμανση του πλανήτη εισβάλλει στην κρυόσφαιρα και μετατρέπει αυτό που ήταν κάποτε αξιόπιστο σε *uggianaqtug* (Albrecht, 2008).

Η αγωνία που οφείλεται στην δραματική αλλαγή του οικείου περιβάλλοντος τους βρίσκεται στην κορυφή των τεράστιων πιέσεων που ασκούνται και που οφείλονται στην συνεχιζόμενη ανάπτυξη. Όπως συμβαίνει σε απομακρυσμένες περιοχές της Αυστραλίας, ένα μεγάλο μέρος της Αρκτικής θεωρείται πλέον ως μια δυναμική ζώνη για την εξόρυξη μετάλλων, φυσικού αερίου και πετρελαίου. Καθώς ο πάγος και το χιόνι εξαφανίζονται, πολλοί αναμένουν ακόμη περισσότερες ευκαιρίες για μέταλλα και για ανεύρεση πετρελαίου στα νέα πολιτικά σύνορα. Φυσικά, εάν νέα αποθέματα πετρελαίου βρεθούν και εκμεταλλευτούν, θα προσθέσουν μόνο μια περαιτέρω αύξηση της θερμοκρασίας στο κλιματικό χάος. Σε όλο τον κόσμο, εν όψει των μεταβαλλόμενων καιρικών συνθηκών, καταγράφονται υψηλές θερμοκρασίες, πιο συχνή και σοβαρή ξηρασία και πυρκαγιές και αλλαγή των μοντέλων των βροχοπτώσεων, και οι άνθρωποι αντιδρούν με άγχος που έχει άμεση με τον τόπο που κατοικούν.

Κάτω από την πίεση της κλιματικής αλλαγής, η ενδημική αίσθηση του τόπου είναι υπό αμφισβήτηση, και όλα τα σημάδια, τα σήματα και οι δείκτες που προσδιορίζουν το βιοφυσικό σπίτι μας αλλάζει και μετακινείται. Η παλαιά σοφία της γης, που για χιλιάδες χρόνια υπήρξε αληθινή, τώρα πια καθίσταται περιττή γνώση σε ότι αφορά το νέο κλίμα, και η σοφία των γερόντων και η δύναμή τους που αποτελούσε τον συνεκτικό ιστό των κοινοτήτων έχει αρχίσει να εξαφανίζεται. Αντί της κανονικότητας και της δυνατότητας να προγραμματίσουν το μέλλον, οι άνθρωποι τώρα ανησυχούν για ένα αναξιόπιστο μέλλον και τι θα μπορούσε να τους επιφυλάσσει, ακόμη και σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα. Θέτουν εύλογα ερωτήματα σχετικά με τις τρέχουσες αλλά και τις μελλοντικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής. Μπορεί η άνοδος της στάθμης της θάλασσας να είναι μεγάλη και κατά πόσο, πόση ζέστη θα κάνει, ποια θα είναι η συχνότητα και η σοβαρότητα των καταιγίδων, είναι η προμήθεια του νερού εξασφαλισμένη, κινδυνεύουν από τις δασικές πυρκαγιές, οι οικολογικοί πρόσφυγες θα κατακλύσουν τη χώρα, θα αυξηθεί η πείνα όπως αυξάνεται και η κλιματική αλλαγή, και τέλος ποιες είναι αυτές οι νέες και άγνωστες απειλές;

#### **2.2.4 Ψυχοσωματικά σύνδρομα που σχετίζονται άμεσα με τη γη (Psychoterratic and Somaterratic Syndromes)**

Εξετάζοντας προσεκτικά τις απαντήσεις που αφορούν τα μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα του οικείου τόπου μια σειρά «psychoterratic» συνδρόμων (Albrecht et al, 2007, Albrecht, 2009a) και συνδρόμων που σχετίζονται με την γη, αναδύεται. Τα σύνδρομα αυτά έρχονται να προστεθούν και

σε άλλες ασθένειες οι οποίες επιβαρύνουν το σώμα και έχουν σχέση με τη γη («somaterratic»), για παράδειγμα, η έκθεση του σώματος σε υπερβολική ζέστη ή σε τοξικές χημικές ουσίες που απελευθερώνονται στο βιοφυσικό περιβάλλον. Οι άνθρωποι που αντιλαμβάνονται τις πιθανές σοβαρές επιπτώσεις της αλλαγής του κλίματος είναι, επίσης, πιθανό να ανησυχούν σχετικά με τις πιθανές βλάβες από τις οποίες θα μπορούσαν να υποφέρουν τα παιδιά τους στο μέλλον και, ακόμα περισσότερο για την μοίρα όλων των μελλοντικών γενεών. Άνθρωποι όπως οι επιστήμονες που ασχολούνται με το κλίμα και εκείνοι που επιλέγουν να ενημερώνονται πλήρως σχετικά με την κλιματική επιστήμη και τις τρομερές προβλέψεις για το μέλλον μπορεί να είναι ακόμη πιο ανήσυχοι από τους άλλους ανθρώπους γύρω τους. Η γνώση είναι ένα βάρος που το κουβαλούν μαζί τους σε καθημερινή βάση και, όσο περισσότερες πληροφορίες βλέπουν το φως της δημοσιότητας, τόσο πιο αδύνατη γίνεται η διαφυγή. Καθώς η αβεβαιότητα αυξάνεται, υπάρχει η πιθανότητα το άγχος να μετατραπεί σε μια μορφή αδυναμίας ή παράλυσης που οδηγεί σε μια ανικανότητα να λάβουν οριστικές αποφάσεις για το τι πρέπει να κάνουν μετά, παραμένοντας οχυρωμένοι σε έναν μη-προβλέψιμο κόσμο. Κατά πάσα πιθανότητα δεν είναι ότι οι άνθρωποι αδιαφορούν για το περιβάλλον που αλλάζει, είναι ακριβώς το γεγονός ότι δεν είναι σε θέση να μεταφράσουν τις ανησυχίες τους σε οποιαδήποτε μορφή ουσιαστικής δράσης. Η αντικατάσταση των λαμπτήρων δεν αποτελεί γι' αυτούς την κατάλληλη απάντηση στην κλιμάκωση της συγκέντρωσης αερίων του θερμοκηπίου στην ατμόσφαιρα και την επακόλουθη υπερθέρμανση του πλανήτη. Κι ενώ η πλήρης παράλυση μπορεί να είναι μια συνηθισμένη κατάσταση για κάποιους, άλλοι μπορεί να ενστερνιστούν τον ακτιβισμό και να προσπαθήσουν να δραστηριοποιηθούν όσο γίνεται περισσότερο προκειμένου να επιτευχθούν οι θεμελιώδεις αλλαγές που απαιτούνται για να αποφευχθεί μια ανεξέλεγκτη αύξηση των αερίων του θερμοκηπίου και μια καταστροφική κλιματική αλλαγή.

Ο πίνακας 2.1 παρέχει μια επισκόπηση των ήδη καθορισμένων και των αναδυόμενων προϋποθέσεων οι οποίες αποτελούν τις σωματικές και ψυχολογικές αντιδράσεις στην αρνητική αλλαγή στην κατάσταση της γης (terra). Είναι λογικό και αναμενόμενο ότι απαιτείται περισσότερη έρευνα σχετικά με την αλληλεπίδραση των somaterratic και των psychoterratic συνδρόμων από την στιγμή που γνωρίζουμε ότι υφίστανται συνεργιστικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των επίμονων και εξαιρετικά υψηλών θερμοκρασιών, των οργανικών ρύπων, των πτητικών οργανικών ενώσεων, των ενδοκρινικών διαταραχών και το στρες, όπως αυτές μετρώνται από τα επίπεδα των στρεσογόνων ορμονών όπως η κορτιζόνη. Ως εκ τούτου, τα εσωτερικά φυσικά περιβάλλοντα (το σώμα), τα εσωτερικά ψυχικά περιβάλλοντα (ο νους) και τα εξωτερικά περιβάλλοντα (τα μεταβαλλόμενα και μολυσμένα οικοσυστήματα) μπορεί να αποτελέσουν μια αυξανόμενη κλίμακα του στρες.

Psychoterratic (Σώμα – Γη)	Somaterratic (Ψυχή-Γη)
Θερμική καταπόνηση	Ecoanxiety
Περιβαλλοντικοί καρκίνοι	Ecoparalysis
Ενδοκρινικές διαταραχές	Solastalgia
Εποχιακή συναισθηματική διαταραχή / Seasonal affective Disorder (SAD)	Econostalgia/νοσταλγία

**Πίνακας 2.1.** Περιβαλλοντική αλλαγή: Somaterratic και Psychoterratic σύνδρομα

Ο τομέας των somaterratic ασθενειών απολαμβάνει σχετικά μικρής προσοχής εξαιτίας του ότι θεωρείται μια «αντίθετη με το ρεύμα» πηγή της ανθρώπινης ασθένειας. Η υπερθέρμανση του πλανήτη, η θερμική καταπόνηση σε καύσωνες και ο συσχετισμός της με τις συνθήκες ψυχικής υγείας έχουν κατά καιρούς διερευνηθεί από δημοσιογράφους σε χώρες όπως η Ινδία (Jayan, 2008). Ακόμη λιγότερη προσοχή έχει δοθεί στον αντίκτυπο των psychoterratic συνδρόμων ως συνιστώσες της συνολικής επιβάρυνσης σε θέματα ψυχικής υγείας. Μια τέτοια παραμέληση είναι δύσκολο να εξηγηθεί, δεδομένου ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει επισημάνει ότι η κατάθλιψη είναι σήμερα η «κύρια αιτία αναπηρίας, όπως μετράται από τα Χρόνια με Αναπηρία<sup>3</sup> (YLDs) και ότι μέχρι το έτος 2020, σύμφωνα με τις προβλέψεις για να φτάσει στην δεύτερη θέση της κατάταξης των Χρόνων των Προσαρμοσμένων σε Αναπηρία<sup>4</sup> (DALYs) που υπολογίζεται για όλες τις ηλικίες και για τα δύο φύλα» (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2009). Στην Αυστραλία, η αυτοκτονία είναι η υπ' αριθμόν ένα αιτία θανάτου για άνδρες και γυναίκες ηλικίας 15-34 ετών (Lifeline, 2009). Με άλλα λόγια, ενώ η συμβολή της περιβαλλοντικής αγωνίας στη συνολική επιβάρυνση της ψυχικής υγείας θα μπορούσε από μόνη της να είναι μικρή, το συνολικό πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε είναι πολύ μεγάλο. Οι psychoterratic συνθήκες είναι πιθανό να εξελιχθούν στην πιο σημαντική συνιστώσα των αιτιών και των προβλημάτων της ψυχικής υγείας καθώς οι επιπτώσεις της αλλαγής του κλίματος «χτυπούν» όλο και με μεγαλύτερη ένταση τα οικογενειακά περιβάλλοντα των πιο ευάλωτων ατόμων. Η επίδραση της αρνητικής κλιματικής αλλαγής στο περιβάλλον για τους φτωχούς είναι πιθανό να είναι πιο καταστροφική από ότι για όλους όσοι είναι πλούσιοι και έχουν πρόσβαση σε βοήθεια και σε εναλλακτικά ασφαλέστερα περιβάλλοντα. Ωστόσο, όσοι ζουν σε πλούσιες χώρες, δεν είναι συνηθισμένοι σε μεγάλες ανατροπές στην καθημερινή τους ζωή από τις καιρικές συνθήκες και τα αντίστοιχα καιρικά φαινόμενα, και θα υποφέρουν κι αυτοί από psychoterratic σοκ. Δεδομένου ότι η υπερθέρμανση του πλανήτη

<sup>3</sup> YLD=Years Lived with Disability

<sup>4</sup> DALY= Disability Adjusted Life Years



αναμένεται να συνεχιστεί και να έχει σοβαρές συνέπειες για το κλίμα και το περιβάλλον, αξίζει να εξετάσει κανείς πιο προσεκτικά το φάσμα των psychoterratic συνδρόμων που πιθανώς θα βιωθούν από τους ανθρώπους

#### **2.2.4.1 Οικο-ανησυχία (Ecoanxiety)**

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, το άγχος που σχετίζεται με ένα μεταβαλλόμενο και αβέβαιο περιβάλλον είναι κάτι που πλέον συζητείται ευρέως. Η ποσότητα των πληροφοριών (καθώς και η παραπληροφόρηση) που υπάρχει διαθέσιμη αυτή την στιγμή και αφορά την επικίνδυνη κλιματική αλλαγή και τα προβληματικά οικοσυστήματα έχει αυξηθεί εκθετικά κατά τις τελευταίες δεκαετίες. Ειδικότερα στο Διαδίκτυο παρατηρείται μια έκρηξη από πληροφορίες που αφορούν την οικολογία και είναι διαθέσιμες σε δισεκατομμύρια σε όλο τον κόσμο. Οι κακές ειδήσεις που συχνά συνδέονται με πληροφορίες οικολογικού περιεχομένου αποτελούν από μόνες τους πηγή ανησυχίας. Οι άνθρωποι τρομάζουν από την έκταση του προβλήματος, την πολυπλοκότητα και το «κακό» των προβλημάτων που αντιμετωπίζουμε. Μια μορφή οικολογικού τρόμου επηρεάζει πιθανότατα πολλούς ανθρώπους και τους οδηγεί σε όλο και μεγαλύτερη στεναχώρια. Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν προκειμένου να αντιμετωπίσουν την αυξανόμενη ποσότητα των μη βιώσιμων οδών. Η ανησυχία τους για την τύχη των παιδιών τους εντείνεται καθώς ο ρυθμός της αλλαγής προβάλλεται περισσότερο σε βάθος δεκαετιών παρά αιώνων και πολλοί βλέπουν μεγάλες δυσκολίες για τις μελλοντικές γενιές όσο η ικανότητά μας να προβλέπουμε πως θα είναι ο κόσμος χάνεται. Τα τελευταία χρόνια υπήρξαν μια σειρά από χαρακτηριστικά άρθρα σε μεγάλες εφημερίδες που είχαν ως κεντρικό τους θέμα την οικο-ανησυχία (Dickinson, 2008), και τώρα αποτελεί μια μεγάλη δεξαμενή έρευνας μπροστά σ' ένα περιβάλλον που βιώνεται αρνητικά και απέναντι στην κλιματική αλλαγή.

#### **2.2.4.2 Οικο-παράλυση (Ecoparalysis)**

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η αδυναμία της κοινωνίας να ανταποκριθεί ουσιαστικά στις κλιματικές και τις οικολογικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε δεν είναι πάντα μια έκφραση της απάθειας της. Το δυσεπίλυτο της φύσης των προβλημάτων, το γεγονός ότι συνδέονται με τα ίδια τα θεμέλια της σημερινής οικονομίας μας, δημιουργεί διλήμματα που δεν έχουμε ξανασυναντήσει στην ιστορία της ανθρωπότητας. Οι άνθρωποι φαίνεται να παραμένουν απαθείς και απόμακροι από την πραγματικότητα έτσι όπως αυτή εξελίσσεται, αλλά αυτή είναι η αποστασιοποίηση θα μπορούσε να θεωρεί ως οικο-παράλυση παρά απάθεια ή αποφυγή. Καθώς μαθαίνουμε περισσότερα για το αποτύπωμα άνθρακα που αφήνουμε, φαίνεται ότι κάθε επιλογή που κάνουμε στην προσπάθεια μας

να διατηρήσουμε τη ζωή όπως αυτή είναι, συνήθως καταλήγει σε αντίφαση. Ακόμη και η αντίληψη που έχουμε σχετικά με την εξοικονόμηση ενέργειας και κατά συνέπεια την μείωση των εκπομπών του διοξειδίου του άνθρακα με το να επικοινωνούμε τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο ηλεκτρονικά καταλήγει στην δυσάρεστη διαπίστωση ότι το ετήσιο ποσό της ενέργειας που απαιτείται για να λειτουργήσει ο παγκόσμιος ιστός είναι σχεδόν ισοδύναμο με την ετήσια χρήση της ενέργειας και των εκπομπών άνθρακα των παγκόσμιων αεροπορικών μεταφορών. Δεν υπάρχουν ηγεσίες στις πλούσιες και τεχνολογικά εξελιγμένες χώρες του κόσμου που είναι διατεθειμένες να αγκαλιάσουν μια μείωση των εκπομπών των αερίων του θερμοκηπίου μαζί με όλες τις επιπτώσεις που συνεπάγεται σε παγκόσμιο επίπεδο. Κι ενώ πολλοί συνειδητοποιούν την έκταση και τη φύση του προβλήματος, τα μελλοντικά αρνητικά γεγονότα, ακόμη και εκείνοι που θα τα αντιμετωπίσουν και στη δικιά τους γενιά και στην γενιά των παιδιών τους, δεν είναι ικανοί να αλλάξουν την συνήθη συμπεριφορά τους. Τέτοιες λοιπόν διαφορές μεταξύ της γνώσης, των αξιών και της συμπεριφοράς είναι πλέον πηγές οικο-ανησυχίας και αιτίες της οικο-παράλυσης σε όλο τον κόσμο.

#### **2.2.4.3 Solastalgia**

Πέρα από τους σχετικούς όρους της οικο-ανησυχίας και της οικο-παράλυσης υπάρχει μια νέα έννοια που περιγράφει μια μορφή δυσφορίας που μπορεί να έχει πολύ σοβαρές υπαρξιακές και ψυχολογικές συνέπειες. Ο αυστραλιανός οικο-φιλόσοφος Albrecht Glenn το 2003 ανέπτυξε τον όρο «solastalgia» για να περιγράψει τη βιωμένη εμπειρία των αρνητικά αντιληπτών αλλαγών στο οικιακό περιβάλλον (Albrecht, 2005, Albrecht, 2006, Albrecht et al, 2007). Πιο συγκεκριμένα, «ο όρος solastalgia περιγράφει την αγωνία ή την απόγνωση που προκαλούνται από την σταδιακή κατάργηση της παρηγορητικής αίσθησης από την παρούσα κατάσταση του οικιακού περιβάλλοντος. Η solastalgia υφίσταται όταν κάποιος καταλαβαίνει ότι το μέρος που διαμένει και αγαπάει υπόκειται σε χρόνια φυσική ερήμωση. Η solastalgia μπορεί να έρθει σε αντίθεση με την εμπειρία της παροδικής χωρικής και χρονικής μετακίνησης και απομάκρυνσης που παραδοσιακά ορίζεται ως η έννοια της νοσταλγίας. Η solastalgia είναι η υπαρξιακή και χωρική εμπειρία της απώλειας της αξίας του παρόντος, έτσι όπως εκδηλώνεται με ένα αίσθημα απομάκρυνσης από έναν τόπο που υποβάλλεται σε μια χρόνια αλλαγή. Ο λόγος για τη δημιουργία της έννοιας της solastalgia ήταν ότι, σε αντίθεση με τις παραδοσιακές κουλτούρες και τις γλώσσες τους, υπάρχουν λίγες λέξεις στα αγγλικά που συνδέουν την ψυχική και την περιβαλλοντική κατάσταση. Ο όρος «νοσταλγία» παραδοσιακά χρησιμοποιείται όταν αναφερόμαστε στο άγχος και την μελαγχολία που συνδέεται με την απουσία από την πατρίδα και την επιθυμία της επιστροφής. Ωστόσο, μια έννοια που σχετίζεται με τον παρόν, με τη βιωμένη εμπειρία των τοποθετημένων στο περιβάλλον του σπιτιού αλλαγών,

δεν είχε καμία εμφανή έκφραση στην κατεξοχήν γλώσσα της ψυχολογίας, τα αγγλικά. Ειδικότερα, η υπαρξιακή αίσθηση ότι ένα οικιακό περιβάλλον το οποίο προσφέρει τόσο μικρή άνεση ή παρηγοριά ήταν στο επίκεντρο πολλών βασικών θεμάτων που έπρεπε να περιγραφούν.

Η νοσταλγία ενός οικιακού περιβάλλοντος είναι πλέον μια δυναμική κοινή εμπειρία, και οι ισχυροί παράγοντες που έχουν να κάνουν με την υπερθέρμανση του πλανήτη και την κλιματική αλλαγή, αναπόφευκτα την καθορίζουν. Η *solastalgia* έχει την ρίζα της στις έννοιες της νοσταλγίας, της παρηγοριάς και της ερήμωσης. Όπως και η παλαιότερη έννοια της νοσταλγίας, που μπορεί να θεωρηθεί και ως μελαγχολία, η *solastalgia* συνδέεται τόσο με ψυχολογικά όσο και με φυσικά πλαίσια. Η λέξη *solace*=παρηγοριά προέρχεται από το λατινικό ρήμα *solari* (ουσιαστικό *solacium* ή *solatium*), με έννοιες που συνδέονται με την ανακούφιση ή την απαλλαγή από την αγωνία και με την παρεχόμενη άνεση ή την παρηγοριά σ' ένα άτομο που υποφέρει εξαιτίας οδυνηρών γεγονότων.

Πρέπει να τονίσουμε ότι από την μία αφορά την παρηγοριά που προσφέρεται σε δύσκολους καιρούς, ενώ από την άλλη αναφέρεται στο πρόσωπο που την προσφέρει. Ένα άτομο ή ένα τοπίο που θα μπορούσε να προσφέρει παρηγοριά, δύναμη ή στήριξη στους άλλους ανθρώπους. Ειδικά περιβάλλοντα μπορούν να προσφέρουν παρηγοριά με τρόπους που άλλα περιβάλλοντα δεν μπορούν. Αν το άτομο δεν βρίσκει παρηγοριά, τότε παρουσιάζει προβλήματα και άμεση ανάγκη παρηγοριάς. Εάν ένα άτομο ψάχνει την παρηγοριά ή την απομόνωση σε ένα πολύ αγαπημένο μέρος που σε βάθος χρόνου ερημώνεται, τότε είναι σίγουρο ότι θα αντιμετωπίσει προβλήματα άγχους. Η άλλη ρίζα της λέξης, «*desolation*=ερήμωση», έχει τις ρίζες της στη λατινική *solus* (ουσιαστικό *desolare*) με έννοιες που συνδέονται με την καταστροφή, στέρηση της άνεσης, την εγκατάλειψη και την μοναξιά. Συνδέεται επίσης τόσο σε φυσικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο με τα προσωπικά αισθήματα της εγκατάλειψη (απομόνωση) για ένα περιβάλλον που καταστρέφεται. Επιπλέον, η έννοια της *solastalgia* έχει μια δομική ομοιότητα και αναφορά στην λέξη νοσταλγία. Ως εκ τούτου, η *solastalgia* έχει τις ρίζες της στη λατινική λέξη *nostalgia* (με τις ελληνικές ρίζες φυσικά νόστος και άλγος). Ωστόσο, αυτή βασίζεται επίσης και στις δύο άλλες λατινικές ρίζες, «*solace*» και «*desolation*», με την κατάληξη «*algia*», δηλαδή πόνος, προκειμένου να ολοκληρώσει το νόημά της.

Στην Αυστραλία, υπάρχει μια έρευνα που μελέτησε το χρόνιο περιβαλλοντικό στρες, η οποία μας προσφέρει ένα γραφικό ανάλογο της φαινομενολογίας των μελλοντικών κλιματικών αλλαγών. Η εμπειρική έρευνα υποστηρίζει τους ισχυρισμούς ότι η έννοια της *solastalgia* η οποία μετρείται μέσω του EDS, είναι μια σαφή έκφραση, τόσο φιλοσοφικά όσο και εμπειρικά, της περιβαλλοντικής διάστασης της ανθρώπινης αγωνίας. Αυτό είναι κάτι που δεν είχε προηγούμενο (Higginbotham et

al., 2007). Εκτός από την μεγάλη πίεση που ασκεί η ανάπτυξη, οι φυσικές καταστροφές, η κλιματική αλλαγή και οι αναδυόμενες νόσοι (για τους ανθρώπους και τους άλλους ζωντανούς οργανισμούς) φαίνεται να δημιουργούν μια ανεπιθύμητη αλλαγή στο δομημένο και στο φυσικό περιβάλλον. Ενώ μερικοί μπορεί να αντιδρούν στην αλλαγή αυτή με νοσταλγία και θέλουν να επιστρέψουν στο περιβάλλον τους παρελθόντος, άλλοι βιώνουν solastalgia και εκφράζουν μια ισχυρή επιθυμία να διατηρήσουν αυτά που έχουν, τόσο τώρα όσο και στο μέλλον, ένα περιβάλλον που παρέχει άνεση και παρηγοριά. Φυσικοί παράγοντες αλλαγής, όπως η ξηρασία, οι πυρκαγιές και οι πλημμύρες μπορεί να είναι η άμεση αιτία ενός άγχους που σχετίζεται με τον τόπο. Είναι όμως και η βραδεία εμφάνιση ή το χρόνιο στρες της συνεχιζόμενης απώλειας του γνώριμου περιβάλλοντος του σπιτιού, που είναι οι βασικοί παράγοντες εμφάνισης της solastalgia.

Στον απόηχο της δραματικής και οξείας διαταραχής που προκαλείται από φυσικές δυνάμεις, όπως τυφώνες, σεισμοί, τσουνάμι και ηφαίστεια, παρατηρείται συχνά μια παρατεταμένη χρονική περίοδο κατά την οποία τα θύματα βιώνουν ένα αρνητικά μεταλλαγμένο οικιακό περιβάλλον. Παίρνει συχνά πολύ χρόνο πριν από τη φυσική και ψυχολογική ανασυγκρότηση που απαιτεί το ερειπωμένο τοπίο στην οποία οι άνθρωποι μπορούν να συμμετάσχουν, υπό αυτές οι συνθήκες, μια πιθανή αντίδραση είναι η solastalgia, μια αντίδραση αναγνωρίσιμη και αντιμετωπίσιμη από το εκπαιδευμένο ιατρικό προσωπικό. Μια τέτοια αντίδραση solastalgia μπορεί επίσης να παρατηρηθεί σε όσους εκτοπίστηκαν οικειοθελώς πριν από μια καταστροφή, αλλά στη συνέχεια επιστρέφουν «σπίτι» σε ένα ερημωμένο περιβάλλον. Στα τέλη του 2009, τέσσερα χρόνια μετά την Κατρίνα, ολόκληρες γειτονιές της Νέας Ορλεάνης εξακολουθούν να παραμένουν έρημες, αλλά πολλοί άνθρωποι προσπαθούν να τις κατοικήσουν. Κατά πάσα πιθανότητα το άγχος που βιώνουν έχει μια άμεση σχέση με τα συναισθήματα που γεννά η solastalgia. Μια έκθεση για την κατάσταση στη Νέα Ορλεάνη το 2009 ότι ένα άγχος που έχει σχέση με τον τόπο έχει εισβάλλει στην πόλη:

*Σε μια πόλη που έχει αντιπαλέψει με την ψυχική αρρώστια εδώ και δεκαετίες, οι φροντιστές που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή λένε ότι το πρόβλημα έχει αυξηθεί εκθετικά μετά από την Κατρίνα - και ότι ο αριθμός των πασχόντων που εξακολουθούν να έχουν ανάγκη από βοήθεια ανέρχεται σε χιλιάδες. Παρά την αυξανόμενη μάστιγα, ο αριθμός των διαθέσιμων νοσοκομειακών κλινών για τη θεραπεία των ψυχικά ασθενών στη Νέα Ορλεάνη έχει μειωθεί κατά περισσότερο από το μισό. Οι ντόπιοι έχουν επινοήσει το δικό τους όνομα για την ως επί το πλείστον σιωπηλή κρίση: η μετά-Κατρίνα αγχώδης διαταραχή άγχους (Hudson et al., 2009).*

Άμεσα σε ένα λιγότερο άμεσα τραυματικά επίπεδο, όπως το να γίνει κάποιος μάρτυρας στην περιβαλλοντική ερήμωση και στο κόψιμο πολύ αγαπημένων του δέντρων, ως θυσία για την ανάπτυξη του αστικού περιβάλλοντος μπορεί να είναι αιτία μιας βαθιάς psychoterratic δυσφορίας που μπορεί να εκδηλωθεί ως έντονος κοιλιακός πόνος και ψυχική οδύνη. Η σταδιακή απώλεια εικονικών δέντρων στο οποιοδήποτε τοπίο, μετατρέπει την στιγμιαία οξεία αγωνία σε μια πιο μακροπρόθεσμη και χρόνια solastalgia σχετικά με την μεταμόρφωση των αγαπημένων στοιχείων του συνολικού περιβάλλοντος. Στην Αυστραλία, υπό τις συνδυασμένες επιπτώσεις της ξηρασίας και της κλιματικής αλλαγής, οι άνθρωποι βιώνουν επιδρομές εντόμων και μυκήτων και τα αυτόχθονα δάση σκληρού ξύλου υποφέρουν από μια κατάσταση γνωστή ως «die-back». Ειδικότερα, τα εικονικά δέντρα, αυτά που είναι τα ψηλότερα και τα μεγαλύτερα, είναι κι εκείνα που πεθαίνουν πρώτα. Οι άνθρωποι που ζουν σε αυτές τις δασικές περιοχές είναι πλέον πιθανό να βιώνουν την solastalgia ως την βιωμένη εμπειρία της απώλειας των «δικών» του δέντρων. Παρόμοιες καταστάσεις εκτυλίσσονται σε όλο τον κόσμο για παρόμοιους λόγους.

Εκτός από την ανθρωπογενή αίτια της υπερθέρμανσης του πλανήτη, κι άλλες μορφές χρόνιας αλλαγής στο οικιακό περιβάλλον σίγουρα συνδέονται με ανθρώπινες ενέργειες και παράγοντες. Αυτές περιλαμβάνουν, για παράδειγμα, τα στοιχεία του χρόνιου στρες που συνδέεται με τους τοπικούς πολέμους, την τρομοκρατία, την απαλλοτρίωση, τα μεταλλεία, την ταχεία ανάπτυξη και την γήρανση των παλαιών τμημάτων των πόλεων. Σε όλες τις περιπτώσεις, η solastalgia χαρακτηρίζεται από τις αρνητικές αλλαγές στο «βιοφυσικό» περιβάλλον όπου ζουν οι άνθρωποι. Η έννοια της solastalgia έχει αναφορές στο οποιοδήποτε πλαίσιο στο οποίο υπάρχει η άμεση εμπειρία του αρνητικού μετασχηματισμού ή της χρόνιας ερήμωσης του βιοφυσικού περιβάλλοντος (σπίτι) από τις δυνάμεις που υπονομεύουν την προσωπική και κοινωνική αίσθηση της ταυτότητας και τους ελέγχου. Ενώ συνδέεται στενά με την έρευνα σχετικά με τις ψυχολογικές επιπτώσεις της μετακίνησης (Casey, 1993, Lowenthal, 1985, Relph, 1976, Fullilov, 2004, Reader, 1996), το επίκεντρο της έρευνάς στις μέρες μας σχετικά με την solastalgia επικεντρώνεται στην αγωνία των ανθρώπων που δεν εκτοπίζονται από την περιοχή που ζουν αλλά βιώνουν μια χρόνια και αρνητική αλλαγή στο οικιακό τους περιβάλλον. Αισθάνονται εκτοπισμένοι στο ίδιο το εσωτερικό περιβάλλον του σπιτιού τους

#### **2.2.4.4 Οικο-νοσταλγία (Econostalgia)**

Η πιο δημοφιλής έννοια της λέξης «νοσταλγία» στο σύγχρονο κόσμο είναι η λαχτάρα της επιστροφής σε μια άλλη εποχή και στο αντίστοιχο του τόπου, μια χρονική στιγμή που τα πράγματα

θεωρητικά ήταν καλύτερα από ό, τι είναι σήμερα. Για τους ανθρώπους που βιώνουν αυτό το είδος της νοσταλγίας, υπάρχει ένας χρονικός και φυσικός διαχωρισμός από ένα πολιτισμικά καθορισμένο χρονικό διάστημα που θεωρείται πολύ πιο πολύτιμο από το παρόν. Δεν υπάρχει κατ' ανάγκη σχέση με μια βιωμένη εμπειρία της απώλειας της αξίας του παρόντος περιβάλλοντος (solastalgia). Απλά το παρελθόν περιέχει στοιχεία που θεωρούνται καλύτερα. Ένας προηγούμενος ορισμός της νοσταλγίας ήταν αυτός που ενέπλεκε τον φυσικό διαχωρισμό από το παρόν οικιακό περιβάλλον και τα συναισθήματα της θλίψης ή μελαγχολίας για το χωρισμό. Αυτό γίνεται ιδιαίτερα εμφανές σε στρατιώτες που πολεμούν στο εξωτερικό, πολλοί ειδικοί γιατροί αξιολογούν την νοσταλγία ως μια δυνητικά απειλητική για τη ζωή κατάσταση. Οι στρατιώτες θα μπορούσαν να πεθάνουν εξαιτίας του άγχους και της μελαγχολίας, και ο επαναπατρισμός ή η επιστροφή στην πατρίδα του ήταν η μόνη σίγουρη θεραπεία. Αυτό που είναι σαφές είναι και πάλι το γεγονός ότι ο φυσικός διαχωρισμός του ατόμου από την εργασία του ή το σπίτι του και η θεραπεία για τη μελαγχολία ή την νοσταλγία εξαρτώνται από την ικανότητα του να επιστρέψει στο οικείο περιβάλλον του σπιτιού.

Στο πλαίσιο της περιβαλλοντικής και της κλιματικής αλλαγής, η νοσταλγία και πάλι θα μπορούσε να εκδηλωθεί ως μια σοβαρή psychoterratic κατάσταση. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, υπό την κινητήρια δύναμη της κλιματικής αλλαγής, ολόκληρες περιοχές μεταμορφώνονται εκ θεμελίων, και οι κάτοικοι αυτών των οικοσυστημάτων αισθάνονται την επιτακτική ανάγκη να μετακινηθούν. Υπό αυτές τις συνθήκες, οι άνθρωποι που έχουν απουσιάσει για αρκετό καιρό από το περιβάλλον του σπιτιού τους, μπορεί να επιθυμούν να επιστρέψουν. Ωστόσο, αν κατά τη διάρκεια της απουσίας τους, αυτά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του οικιακού περιβάλλοντος σπιτιού περιβάλλοντα, όπως παγετώνες και το εμβληματικό είδη έχουν εξαφανιστεί εντελώς, τότε οι άνθρωποι που επιστρέφουν πρόκειται να βιώσουν μια νέα διάσταση της νοσταλγίας, που δεν συνδέεται με την απουσία τους, αλλά συνδέεται με ζωτικής σημασίας χαρακτηριστικά του οικιακού περιβάλλοντος που εξαφανίστηκαν κατά τη διάρκεια της απουσίας τους. Στο παρελθόν οι άνθρωποι που απομακρύνθηκαν από το περιβάλλον του σπιτιού τους υπέφεραν από την αγωνία του αποχωρισμού και της νοσταλγίας. Ωστόσο, η οικο-νοσταλγία έχει σχέση με καταστάσεις όπου οι άνθρωποι επιστρέφουν στην βιοφυσική τοποθεσία που είναι το «σπίτι» τους μόνο κατ' όνομα, μιας που αυτή έχει μεταλλαχθεί πλήρως κατά την απουσία τους από ανάπτυξη και την κλιματική αλλαγή. Δεν έχουν καμία «βιωμένη εμπειρία» της διαδικασίας της αλλαγής, κι συνεπώς δεν υποφέρουν από solastalgia. Ωστόσο, η νοσταλγία τους για αυτό που κάποτε αποτελούσε την καθημερινή πραγματικότητα τους μπορεί να προκαλέσει μια σοβαρή μελαγχολία.

## **2.3 Ακραία καιρικά φαινόμενα : Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία**

Μια από τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής είναι τα ακραία καιρικά φαινόμενα και συνεπακόλουθα τα θύματα που αφήνουν πίσω τους και οι αντιδράσεις τους. Ακόμη και όταν τα θύματα μιας φυσικής καταστροφής δεν υφίστανται σωματική βλάβη, η εμπειρία τους μπορεί να προκαλέσει μια μεγάλη ψυχολογική δυσφορία που μπορεί να εκδηλωθεί ως άγχος, αϋπνία, επαναλαμβανόμενες στρεσογόνες σκέψεις, και αλλαγές στη διάθεση. Σε διάστημα εβδομάδων ακόμα και μηνών οι αντιδράσεις αυτές συχνά εξελίσσονται σε κλινικά σύνδρομα όπως διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD), η κατάθλιψη, και η κατάχρηση ουσιών. Ανεξήγητα σωματικά ενοχλήματα αυξάνονται μετά τις καταστροφές, γεγονός που υποδηλώνει μια ψυχολογική προέλευση. Οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού, όπως τα παιδιά και τα χαμηλού εισοδήματος άτομα υποφέρουν από δυσανάλογα υψηλά επίπεδα ψυχοπαθολογίας μετά από τέτοια γεγονότα. Για παράδειγμα, η έρευνα έχει δείξει ότι το άγχος, η επιθετικότητα, και τα προβλήματα συμπεριφοράς πιο πιθανό να παρατηρηθούν σε παιδιά παρά σε ενήλικες μετά από έκθεση σε μια καταστροφή. Τα καταστροφικά γεγονότα αναμένεται να αυξηθούν τόσο σε αριθμό όσο η κλιματική αλλαγή επιτείνεται. Με τη σειρά τους, οι γεωγραφικές περιοχές που κινδυνεύουν από φυσικές καταστροφές ολοένα και περισσότερο αυξάνονται στις αναδυόμενες χώρες και τις υπό ανάπτυξη κοινωνίες. Υπάρχει επείγουσα ανάγκη για την ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση των συνεπειών αυτών στην ψυχική υγεία

### **2.3.1 Περιγραφή των ακραίων καιρικών φυσικών φαινομένων**

Τα ακραία καιρικά φαινόμενα είναι μετεωρολογικά, υδρολογικά, κλιματολογικά, ή συναφή συμβάντα που προκαλούν εκτεταμένες καταστροφές, είτε από την άποψη των ανθρώπινων ζώων, περιουσιών ή και τα δύο. Τα φαινόμενα αυτά κυμαίνονται σε ισχύ και τόπο. Μερικά παραδείγματα ακραίων καιρικών φαινομένων μπορεί να αναφέρονται ως βαριές χειμερινές καιρικές συνθήκες, κύματα καύσωνα, πλημμύρες, ξηρασία, θύελλες σκόνης, πυρκαγιές, τροπικοί κυκλώνες, τυφώνες και ανεμοστρόβιλοι. Τα γεγονότα αυτά εμφανίζονται σχετικά συχνά. Αυτά που τα καθιστά ακραία είναι η σοβαρότητα των επιπτώσεών τους. Σπάνια και σοβαρά περιστατικά από την άποψη των τοπικών επιδράσεων, η αυξημένη συχνότητα αυτού που θα μπορούσε κανονικά να είναι ένα σπάνιο γεγονός, και η αυξημένη ένταση του συγκεκριμένου γεγονότος μπορεί να μετατρέψει μια ένα κοινό καιρικό φαινόμενο σε «ακραίο».

### **2.3.2. Επιπτώσεις σε Φυσικά και Κοινωνικά Συστήματα**

Τα ακραία καιρικά φαινόμενα επηρεάζουν όλα τα επίπεδα μιας κοινωνίας, από τα μεμονωμένα άτομα μέχρι την οικογένεια και την ευρύτερη κοινότητα, συμπεριλαμβανομένων των συστημάτων των φυσικών και κοινωνικών υποδομών. Ανάλογα με την ένταση του γεγονότος, μπορεί επίσης να επηρεάσει την ευρύτερη περιοχή, μέχρι και το ίδιο το κράτος. Οι συνέπειες μιας καταστροφής μπορεί να διαφέρουν σημαντικά σε επίπεδο κοινωνίας. Οι φτωχότερες κοινωνίες τείνουν να έχουν πολύ λιγότερους πόρους ώστε να μπορέσουν να καταστήσουν την επιβίωση και την επιστροφή στην προτέρα κατάσταση πιο εύκολη.

### **2.3.3 Άγχος που σχετίζεται με την φυσική καταστροφή**

Οι καιρικές καταστροφές μπορούν να αποτελέσουν το έναυσμα μιας σειράς στρεσογόνων επεισοδίων μεταγενέστερων άγχους που μπορεί να διαρκέσει από μήνες έως χρόνια (Oliver-Smith, 1998). Οι παράγοντες που επιδρούν και ενεργοποιούν τα πιο σημαντικά συμπτώματα είναι η εγγύτητα, η διάρκεια και η ένταση της έκθεσης στην καταστροφή και η σοβαρότητα των ζημιών που σημειώθηκαν (Benedek, Fullerton, & Ursano, 2007). Οι οικογένειες μπορεί να έχουν υποστεί την απώλεια κάποιων μελών τους, τραυματισμών, καταστροφής της οικίας τους καθώς και υλικών αγαθών, αλλαγή επαγγέλματος ή σχολείου, την απώλεια των φίλων και κατοικίδιων ζώων, οικονομική ζημία, ή μετεγκατάσταση (Silverman & La Greca, 2002). Για παράδειγμα, μετά τον τυφώνα Κατρίνα, το στρες από το οποίο υπέφεραν οι οικογένειες περιελάμβανε ζημιές στον τόπο κατοικίας τους (για πάνω από το 90%), πολλαπλές μετακινήσεις (μετακίνηση σημειώθηκε κατά μέσο όρο 3,5 φορές κατά το πρώτο έτος μετά την καταστροφή), απώλεια προσωπικών αντικειμένων (63%), ο διαχωρισμός των παιδιών από τους κύριους φροντιστές τους (34%), τραυματισμός μελών της οικογένειας ή των φίλων (21%), ο χωρισμός από τα κατοικίδια ζώα (20%), και, το ακόμα πιο σοβαρό, ο θάνατος ενός μέλους της οικογένειας ή ενός φίλου (14%) (Osofsky & Osofsky, 2006). Ενώ η τραυματική έκθεση έχει σοβαρές ψυχολογικές συνέπειες, φαινομενικά πιο αθώοι στρεσογόνοι παράγοντες, όπως οι πολλαπλές μετεγκαταστάσεις ματαιώνουν τη διαδικασία της επανεκκίνησης της εκπαίδευσης και της απασχόλησης και υπονομεύουν την ικανότητα της οικογένειας να επανακτήσει την καθημερινή της ρουτίνα (Larrance, Anastario, & Lawry, 2007).

### **2.3.4 Επιπτώσεις σε μεμονωμένα άτομα**

Ακριβώς όπως οι οικογένειες και οι οικογενειακές σχέσεις επηρεάζονται, τα μεμονωμένα άτομα πλήττονται εξίσου από τα ακραία καιρικά φαινόμενα. Τα άτομα υψηλού κινδύνου για σοβαρές



επιπτώσεις από τα αποτελέσματα των καταστροφών περιλαμβάνουν τα παιδιά, τους ηλικιωμένους, τα άτομα υπό διαρκή ιατρική ή ψυχολογική παρακολούθηση, και τα άτομα που δεν ανήκουν σε κάποιο δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης (Fullerton, Fullerton, Ursano, Norwood, Holloway, 2003). Για παράδειγμα, είναι αναμενόμενο ότι η κλιματική αλλαγή θα οδηγήσει σε πλημμύρες σε ορισμένες περιοχές. Το 2000, η πόλη Lewes στη Νότια Αγγλία αντιμετώπισε σοβαρές πλημμύρες εξαιτίας του ποταμού που την διέτρεχε. Μια έρευνα διεξήχθη μέσω τηλεφωνικών συνεντεύξεων και αφορούσε νέα κρούσματα ασθένειας σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και την ψυχολογική δυσφορία σε ενήλικες (Reacher et al., 2004). Διακόσια είκοσι επτά κατοίκους των 103 πλημμυρισμένων νοικοκυριών και διακόσιοι σαράντα κάτοικοι των 104 μη πλημμυρισμένων νοικοκυριών στην ίδια ταχυδρομική περιοχή προσεγγίστηκαν μέσα από τυχαία επιλογή. Η πλημμύρα συνδέθηκε με πόνο στα αυτιά, και το βάθος της πλημμύρας με μια σημαντική αύξηση σε κίνδυνο εκδήλωσης γαστρεντερίτιδας. Οι ενήλικες αντιμετώπιζαν τέσσερις φορές υψηλότερο κίνδυνο ψυχολογικής δυσφορίας. Συσχετισμοί μεταξύ της πλημμύρας και επεισοδίων εκδήλωσης μιας οποιαδήποτε ασθένειας ανάμεσα στους ενήλικες μειώθηκε μετά από την αντιστοίχισή της με ψυχολογική δυσφορία. Η πλημμύρα διατήρησε μια εξαιρετική στενή σχέση με την ψυχολογική δυσφορία μετά την αντιστοίχισή της στις σωματικές ασθένειες. Η ψυχολογική δυσφορία μπορεί να εξηγήσει ορισμένες από τις υπερβολικές εκδηλώσεις κάποιας σωματικής ασθένειας που αναφέρθηκαν από τους ενήλικες και, ενδεχομένως, από τα παιδιά, που ζούσαν σε πλημμυρισμένα νοικοκυριά. Η πολιτική που αφορά την ενίσχυση της ανθεκτικότητας του πληθυσμού ανθεκτικότητα στις πλημμύρες, εκεί όπου την πρόληψη τους έχει αποτύχει, πρέπει να περιλαμβάνει πρακτική υποστήριξη για τα θύματα των πλημμυρών και την παροχή των κατάλληλης ψυχολογικής βοήθειας. Τα αποτελέσματα αυτά για τον συσχετισμό των πλημμυρών με τις φυσικές ασθένειες επιβεβαιώνουν την ανάγκη για παροχή συμβουλών και συνδρομής στα μεμονωμένα άτομα και τα νοικοκυριά, σε σχέση με την περιβαλλοντική υγιεινή και την πρόσβαση σε ιατρικές υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένης την εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας όσον αφορά τις έννοιες της ψυχικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής στήριξης και στο να αναγνωρίζουν το άγχος, την κατάθλιψη, και τα ανεξήγητα σωματικά συμπτώματα που εμφανίζονται συχνότερα μετά την καταστροφή.

### **2.3.5 Επιπτώσεις των Καταστροφών στην Ψυχική Υγεία**

Τα ψυχολογικά συμπτώματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια μιας καταστροφής ή μετά από αυτή, μπορεί να απαιτήσουν μήνες ή και χρόνια για να περάσουν. Ορισμένα θύματα των καταστροφών αναπτύσσουν χρόνια προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως η διαταραχή μετατραυματικού στρες, η κατάθλιψη ή το άγχος (Vernberg et al., 1996). Είναι αξιοσημείωτο ότι το

χρόνιο PTSD έχει άμεση σύνδεση με αυξημένη τάση αυτοκτονία, την κατάχρηση ουσιών, την επιθετική και βίαιη συμπεριφορά, τα διαπροσωπικά προβλήματα, τις επαγγελματικές δυσκολίες και τα προβλήματα υγείας (Brown, 2005). Τα ποσοστά του PTSD μετά το τσουνάμι του 2005 στην Ταϊλάνδη ήταν αυξημένα μεταξύ των θυμάτων που βίωσαν μια καθυστερημένη μετακίνηση, ένιωσαν ότι η ζωή τους ή ενός μέλους της οικογένειάς τους κινδύνευσε, ή ακραίο φόβο ή πανικό (Wagunee et al., 2006). Έχει παρατηρηθεί ότι η ψυχική υγεία μετά από μια καταστροφή θα πρέπει να αξιολογείται σε παγκόσμιο επίπεδο και να μην περιορίζεται απλώς σε μια αξιολόγηση τύπου PTSD. Άλλες στρεσογόνες αντιδράσεις, όμως, δεν λαμβάνονται πάντα υπόψη (Silverman & La Greca, 2002). Το επίμονο άγχος και ο φόβος μπορεί να συνδέεται με τη φύση των καταστροφών, ιδίως μεταξύ των παιδιών (Vogel & Vernberg, 1993? Silverman & La Greca, 2002). Μεταξύ των παιδιών και των εφήβων 1 δύο μήνες μετά το τσουνάμι του 2005 στη Ταϊλάνδη, αξιολογήθηκαν τα επίπεδα της κατάθλιψης και συσχετίστηκαν άμεσα με την μετακίνηση εξαιτίας του τσουνάμι. Τα συμπτώματα της κατάθλιψης επίσης συνδέονται με τα συναισθήματα που μπορεί κανείς να βιώνει ή με τα συναισθήματα που βιώνουν κάποια άλλα μέλη της οικογένειας του όταν κινδύνευαν κατά τη διάρκεια της καταστροφής (Wagunee et al., 2006). Στα παιδιά, οι βραχυπρόθεσμες αντιδράσεις απέναντι στην καταστροφή μπορεί να περιλαμβάνουν καθυστέρηση της ανάπτυξης, εξαρτημένη συμπεριφορά, επιθετικότητα, αδυναμία συγκέντρωση, νυχτερινή ούρηση (σε παιδιά), σωματικά ενοχλήματα, ευερεθιστότητα, κοινωνική απόσυρση, και συχνά κλάματα (Μαδρίτη, Grant, Reilly, και Redlener, 2006). Μια έρευνα που έγινε ένα χρόνο μετά από τον τυφώνα Κατρίνα διαπίστωσε ότι περισσότερο από το ήμισυ των παιδιών στις πληγείσες περιοχές της Νέας Ορλεάνης χρειάζονταν ψυχολογική βοήθεια και σχεδόν το 40% ανέφερε ότι βίωνε συναισθήματα κατάθλιψης, θυμού ή λύπης (Osofsky & Osofsky, 2006).

### 3.1. Βασικός προβληματισμός που οδήγησε την επιλογή του θέματος

Η αφορμή για την επιλογή του συγκεκριμένου θέματος προέκυψε από τη διαπίστωση ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής του ανθρώπου έχει προκαλέσει σοβαρές καταστροφές στο περιβάλλον και εξακολουθεί να το κάνει. Παρόλο, όμως, που ο άνθρωπος καταστρέφει το περιβάλλον στο οποίο ζει, μια μεγάλη μερίδα του πληθυσμού έχει αρχίσει να αφυπνίζεται και να συνειδητοποιεί ότι η συνεπαγόμενη κλιματική αλλαγή αρχίζει να τον αφορά σε αυστηρά προσωπικά ότι η σχέση του με το περιβάλλον είναι αλληλοσυνδεόμενη και καθοριστική, τόσο σε φυσικό επίπεδο όσο και σε ψυχολογικό.

Δεδομένου του γεγονότος ότι το συγκεκριμένο αυτό θέμα καλύπτεται από μια σχετικά φτωχή βιβλιογραφία, η οποία μάλιστα είναι και αρκετά πρόσφατη, η επιλογή μιας ερευνητικής προσπάθειας αποτύπωσης έστω και σε πρώιμο στάδιο, θεωρήθηκε ότι θα μπορούσε να συνεισφέρει στην καλύτερη κατανόηση της σχέσης της κλιματικής αλλαγής με την ανθρώπινη ψυχοσύνθεση. Και αναμφίβολα, το θέμα της διατήρησης – προστασίας του περιβάλλοντος και της αναστρεψιμότητας της κλιματικής αλλαγής αποτελεί ζήτημα αιχμής, τόσο για το περιβάλλον όσο και για τον ίδιο τον άνθρωπο.

### 3.2. Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι, αφενός να παρουσιαστούν και να αναλυθούν οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και αφετέρου να αποδειχθεί η σύνδεση της ανθρώπινης ψυχοσύνθεσης με την κλιματική αλλαγή και οι πιέσεις που δέχονται κατά κύριο λόγο οι κάτοικοι του αστικού ιστού από αυτή. Επίσης γίνεται μια προσπάθεια να διερευνηθούν και να καταγραφούν οι στάσεις, αντιλήψεις και οι συμπεριφορές των ανθρώπων μιας αστικής περιοχής, όπως είναι η Αθήνα. Όπως ανακύπτει από την έρευνα σημαντικό θέμα κρίνεται και η διερεύνηση των γνώσεων και της ενημέρωσης – ευαισθητοποίησης τους, Ανωγείων, καθώς αυτά καθορίζουν εν μέρει και τις στάσεις – αντιλήψεις – συμπεριφορές τους.

Η παρουσίαση της έννοιας της κλιματικής αλλαγής σε όλες τις τις εκφάνσεις και οι επιπτώσεις της στον ανθρώπινο ψυχισμό έγινε μέσω της αναζήτησης σχετικής βιβλιογραφίας, που αντλήθηκε τόσο από την επιστημονική δεξαμενή της κατεξοχήν ενασχόλησης με το περιβάλλον όσο και από την βιβλιογραφία που αφορά την ψυχιατρική και τη ψυχολογία.

Η καταγραφή των στάσεων, αντιλήψεων και συμπεριφορών στην προαναφερόμενη περιοχή έγινε μετά από ανάλυση των σχετικών ερωτηματολογίων που συλλέχθηκαν. Τέλος, τα ερωτηματολόγια περιείχαν ερωτήσεις κλειστού και ανοικτού τύπου που αφορούν γενικά την κλιματική αλλαγή, τις επιπτώσεις της και τον τρόπο που αντιλαμβάνονται της επίδραση της στην καθημερινότητά τους και τον ψυχισμό τους.

### **3.3 Δείγμα μελέτης**

Το δείγμα έρευνας περιλαμβάνει 100 ερωτηματολόγια τα οποία απευθύνονταν σε 2 φοιτητές, 16 δημόσιους υπαλλήλους, 45 ιδιωτικούς υπαλλήλους, 32 ελεύθερους επαγγελματίες 2 συνταξιούχους και 3 άνεργους. Η έρευνα διεξήχθη κατά το χρονικό διάστημα από 1 Απριλίου έως και 10 Ιουνίου σε όλη την ευρύτερη περιοχή της πρωτεύουσας κατά τυχαίο τρόπο, προκειμένου να μην στοχοποιηθούν οι κάτοικοι κάποιας συγκεκριμένης περιοχής της Αθήνας που ίσως αντιμετωπίζει μεγαλύτερες πιέσεις από την κλιματική αλλαγή και επηρεαστούν τα παραγόμενα από την έρευνα αποτελέσματα.

### **3.4. Περιγραφή του ερωτηματολογίου**

Οι ερωτήσεις που περιέχονταν στο ερωτηματολόγιο διακρίνονται σε κλειστές και ανοιχτές. Παρόλο που οι ανοικτού τύπου ερωτήσεις παρουσιάζουν ιδιαίτερες μεθοδολογικές δυσκολίες και δεν προσφέρονται τόσο στην ποσοτικοποίηση όσο οι κλειστές ερωτήσεις, συμπεριλήφθηκαν στα ερωτηματολόγια, προκειμένου να μας δώσουν ενδείξεις αναφορικά με τη στάση του ερωτώμενου και τους παράγοντες που επηρέασαν τη γνώμη του. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν αποτελούνταν από τέσσερα τμήματα. Το πρώτο μέρος εξετάζει τα προσωπικά στοιχεία του ερωτώμενου όπως φύλο, ηλικία, τόπος διαμονής, επίπεδο εκπαίδευσης, σημερινό επάγγελμα και οικογενειακή κατάσταση. Το δεύτερο μέρος περιείχε ερωτήσεις οι οποίες αφορούσαν την ψυχική/πνευματική υγεία των ερωτώμενων. Το τρίτο μέρος περιλαμβάνονται ερωτήσεις που εξετάζουν την συναισθηματική ανταπόκριση των ερωτηθέντων απέναντι στην κλιματική αλλαγή, αξιολογώντας την άμεση επίδραση που θα μπορούσαν να έχουν οι αλλαγές στο κλίμα στην καθημερινότητα τους και στην ψυχική τους ισορροπία, ανιχνεύει την ευαισθητοποίηση τους σε

θέματα περιβάλλοντος και την ενημέρωσή και τις βασικές γνώσεις πάνω σε αυτά και από πού τις αντλούν, και γενικότερα διερευνά τις διακυμάνσεις των διαθέσεων τους. Στο τέταρτο και τελευταίο μέρος, υπάρχει μια σύντομη αξιολόγηση της σχέσης της κλιματικής αλλαγής και της ψυχικής υγείας σύμφωνα με την γνώμη των ερωτηθέντων.

### 3.5. Τεχνική συλλογής των δεδομένων

Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε τόσο χέρι με χέρι (e-mail) όσο και μέσω των κοινωνικών μέσων δικτύωσης (Facebook). Έγινε καταγραφή των απαντήσεων των ερωτώμενων όσο καλύτερα γινόταν. Το ύφος διατύπωσης των ερωτήσεων ήταν εντελώς ουδέτερο, ώστε να μην επηρεαστούν προς μια συγκεκριμένη απάντηση οι ερωτώμενοι. Ως επί το πλείστον, τα περισσότερα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από τους ερωτώμενους στους δικούς τους χρόνους και χώρους και στις ώρες που εκείνοι επέλεξαν να το κάνουν.

Έπειτα από τη συλλογή των δεδομένων ακολούθησε η επεξεργασία τους. Η επεξεργασία των δεδομένων αποτελούνταν από τα εξής στάδια:

- Έλεγχος
- Κωδικοποίηση
- Στατιστική επεξεργασία

Στο στάδιο του ελέγχου, παρόλο που ο έλεγχος ασκήθηκε καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας, επανελέγχθηκαν η ορθή συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και επελέγησαν να συμμετάσχουν στην έρευνα τα πλήρως συμπληρωμένα ερωτηματολόγια, έστω και αν έλειπαν σε κάποια από αυτά μερικές απαντήσεις, και απερρίφθησαν 83 ερωτηματολόγια που ήταν μερικώς συμπληρωμένα, για να μην επηρεάσουν το δείγμα.

Μετά την ολοκλήρωση των προβλεπόμενων ελέγχων και κωδικοποιήσεων, η διαδικασία ολοκληρώθηκε με τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων. Αρχικά, υπολογίστηκαν οι συχνότητες και εν συνεχεία τα ποσοστά των ποιοτικών και των ποσοτικών μεταβλητών. Οι τιμές των ποσοστών μετατράπηκαν σε γραφήματα ούτως ώστε να είναι περισσότερο κατανοητά και να μπορούν εύκολα να ερμηνευθούν. Οι κλειστού τύπου ερωτήσεις αποτυπώθηκαν με τομεογράμματα (pie-charts) και ραβδογράμματα (bar-charts), ενώ οι ανοιχτού τύπου ερωτήσεις οργανώθηκαν σε πίνακες συχνότητων. Στη συνέχεια ακολούθησε η διασταύρωση των απαντήσεων που δόθηκαν από τους ερωτηθέντες προκειμένου να εξαχθούν συμπεράσματα.

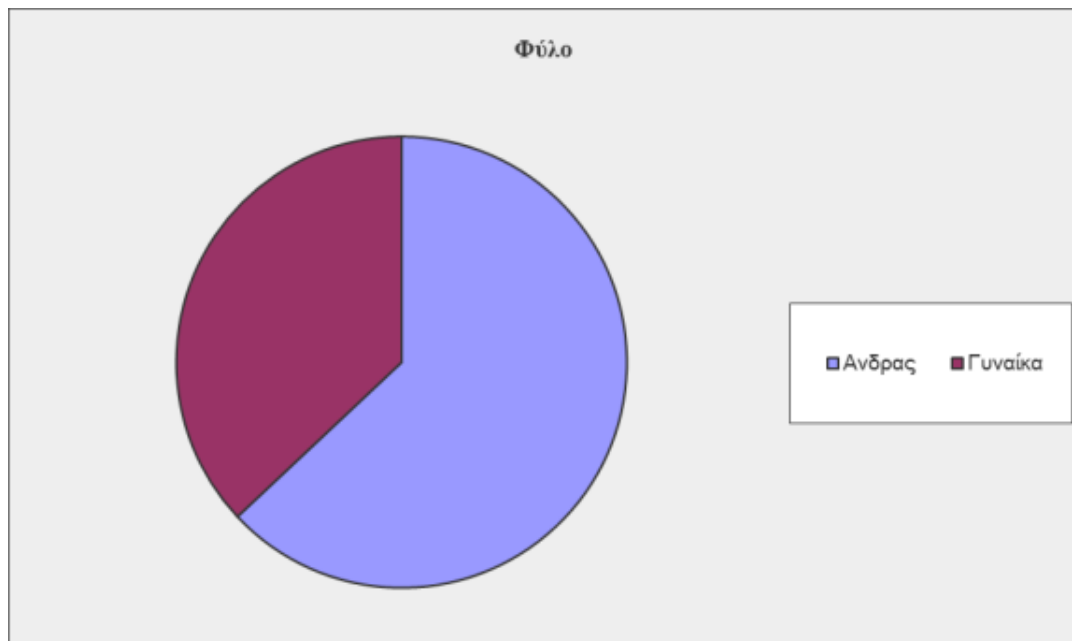
# Κεφάλαιο Τέταρτο

## Αποτελέσματα

### 4.1. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

#### 4.1.1 Φύλο

Ε1. Φύλο		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Άνδρας	63,0%	63
Γυναίκα	37,0%	37
	<b>απάντησαν</b>	<b>100</b>
	<b>δεν απάντησαν</b>	<b>0</b>

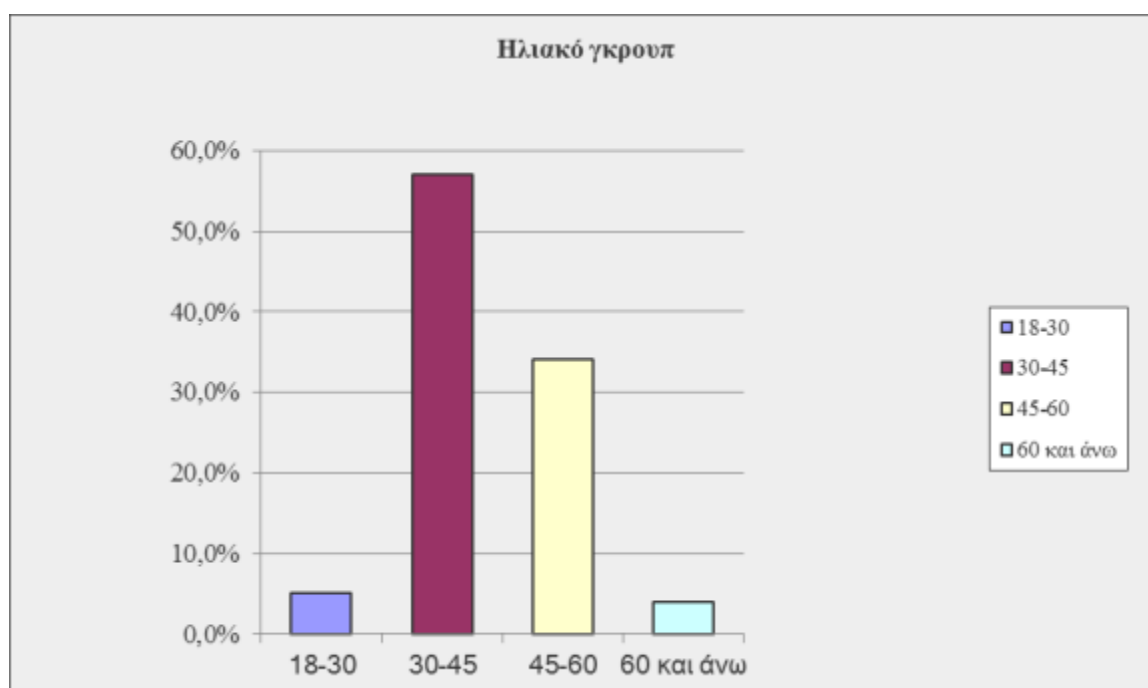


**Διάγραμμα 1. 1** Δημογραφικά στοιχεία ερωτηθέντων

Στην έρευνα πήραν μέρος και απάντησαν στο σύνολο των ερωτήσεων 100 άτομα. Παρά το γεγονός ότι το ερωτηματολόγιο μοιράστηκε σε σχεδόν ίδιο αριθμό ανδρών και γυναικών από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι σε πολύ μεγαλύτερο ποσοστό (σχεδόν διπλάσιο) επέλεξαν να απαντήσουν οι άνδρες από τις γυναίκες, υποδεικνύοντας ίσως ότι είναι περισσότερο ευαισθητοποιημένοι σε θέματα περιβάλλοντος από τις γυναίκες.

## 4.2.1 Ηλικιακό γκρουπ

Ε2. Ηλικιακό γκρουπ		
	Ποσοστό	Συχνότητα
18-30	5,0%	5
30-45	57,0%	57
45-60	34,0%	34
60 και άνω	4,0%	4
<b>απάντησαν</b>		<b>100</b>
<b>δεν απάντησαν</b>		<b>0</b>

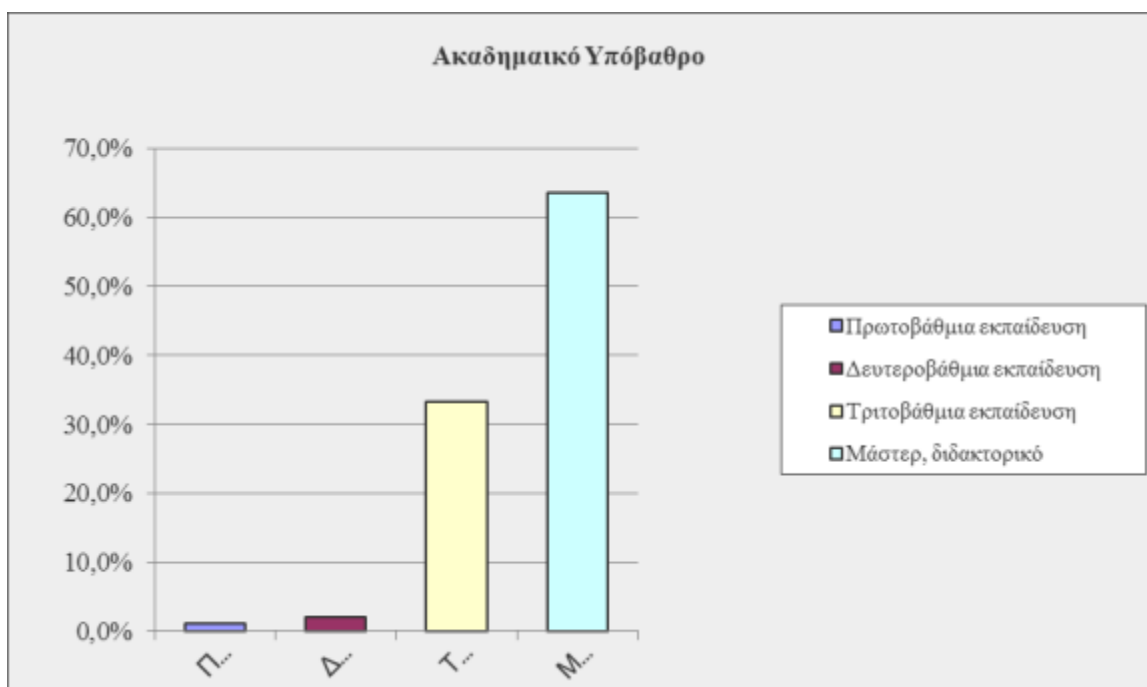


Διάγραμμα 1. 2 Ηλικιακή γκάμα ερωτηθέντων

Όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα ο κυριότερος όγκος των ανθρώπων που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο έχει ηλικία από 30-45 ετών, και συγκεκριμένα το 57%. Και το 34% ανήκει στις ηλικίες από 45-60 ετών. Γεγονός που δείχνει ότι εκείνοι που ασχολούνται με τα προβλήματα του περιβάλλοντος είναι ο ενεργός πληθυσμός, οι άνθρωποι που ακόμα βρίσκονται σε παραγωγική ηλικία και είναι ενεργοί επαγγελματικά. Τα ποσοστά για κάτω από 30 και πάνω από 60 ετών είναι πολύ μικρά.

### 4.1.3 Ακαδημαϊκό Υπόβαθρο

Ε3. Ακαδημαϊκό Υπόβαθρο		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Πρωτοβάθμια εκπαίδευση	1,0%	1
Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	2,0%	2
Τριτοβάθμια εκπαίδευση	33,3%	33
Μάστερ, διδακτορικό	63,6%	63
	<b>απάντησαν</b>	<b>99</b>
	<b>δεν απάντησαν</b>	<b>1</b>



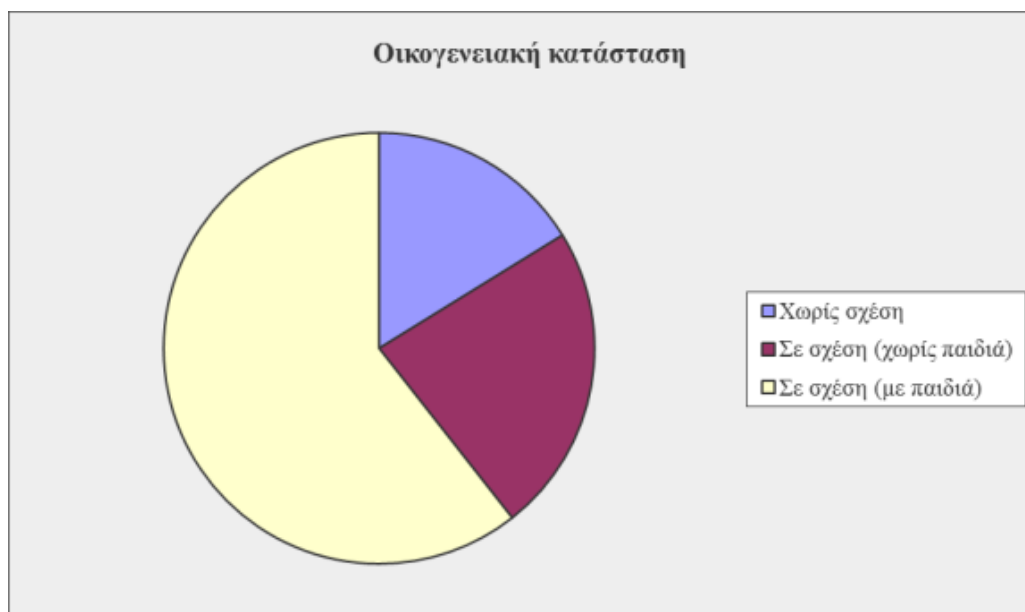
Διάγραμμα 1. 3 Ακαδημαϊκό υπόβαθρο

Η συντριπτική πλειοψηφία όλων εκείνων που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο (97%) έχει πτυχίο ανώτατης σχολής ή και μεταπτυχιακό ή διδακτορικό (33,3% πτυχίο ΑΕΙ, 63,6% μεταπτυχιακό, διδακτορικό). Γεγονός που επιβεβαιώνει την συνολική αίσθηση που υπάρχει ότι εκείνοι που ευαισθητοποιούνται απέναντι στα περιβαλλοντικά προβλήματα είναι εκείνοι που στην διάρκεια των σπουδών τους έχουν κατανοήσει τον ρόλο που παίζει το φυσικό περιβάλλον στην ζωή μας. Και δυστυχώς αυτό δεν είναι κάτι που μπορεί να το συναντήσει κανείς στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση, πόσο μάλλον στην πρωτοβάθμια. (να γίνει αναφορά στα συμπεράσματα για την ευαισθητοποίηση των μη προνομιούχων πληθυσμών, οι οποίοι δεν έχουν πρόσβαση στη πληροφορία).



#### 4.1.4 Οικογενειακή κατάσταση

Ε4. Οικογενειακή κατάσταση		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Χωρίς σχέση	16,2%	16
Σε σχέση (χωρίς παιδιά)	23,2%	23
Σε σχέση (με παιδιά)	60,6%	60
	<i>απάντησαν</i>	<b>99</b>
	<i>δεν απάντησαν</i>	<b>1</b>

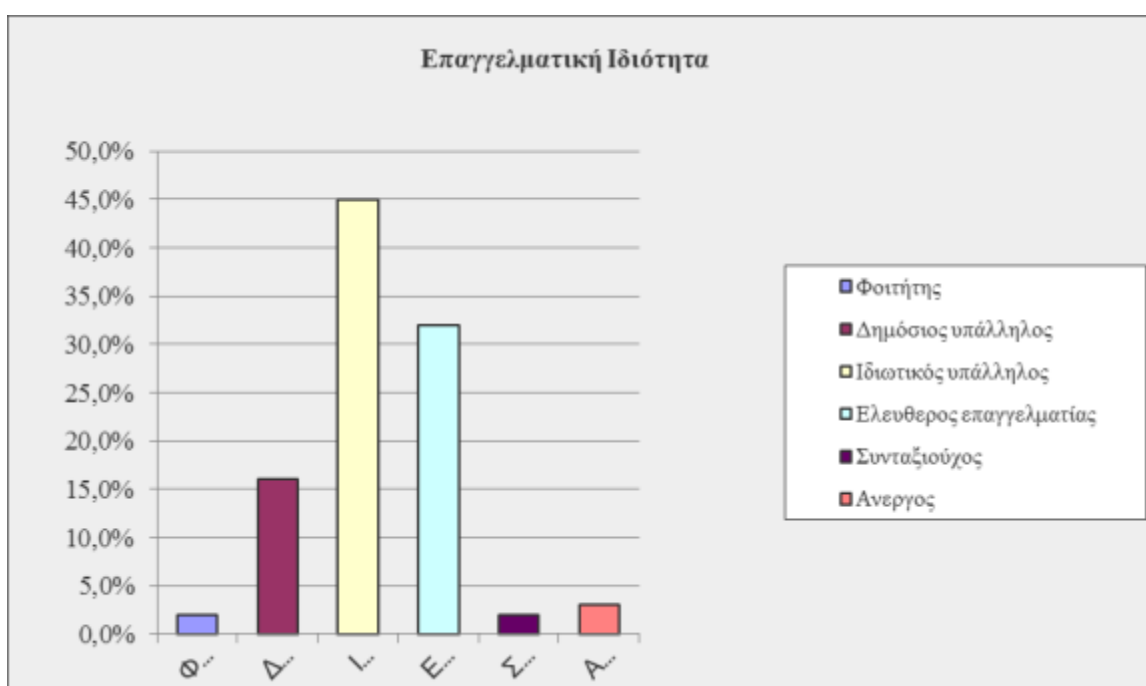


Διάγραμμα 1. 4 Οικογενειακή κατάσταση

Η μεγάλη πλειοψηφία εκείνων που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο είναι άνθρωποι με παιδιά, και πιο συγκεκριμένα το 60,6%. Γεγονός που καταδεικνύει ότι το να είναι κάποιος γονιός, τον ευαισθητοποιεί σε θέματα που αφορούν το μέλλον των επόμενων γενεών. Και ανάμεσα σε αυτά είναι φυσικά και το θέμα της επιβίωσης του πλανήτη και της προστασίας του από την ανθρώπινη παρεμβατικότητα.

#### 4.1.5. Επαγγελματική Ιδιότητα

Ε5. Επαγγελματική Ιδιότητα		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Φοιτητής	2,0%	2
Δημόσιος υπάλληλος	16,0%	16
Ιδιωτικός υπάλληλος	45,0%	45
Ελεύθερος επαγγελματίας	32,0%	32
Συνταξιούχος	2,0%	2
Ανεργος	3,0%	3
	<b>απάντησαν</b>	<b>100</b>
	<b>δεν απάντησαν</b>	<b>0</b>

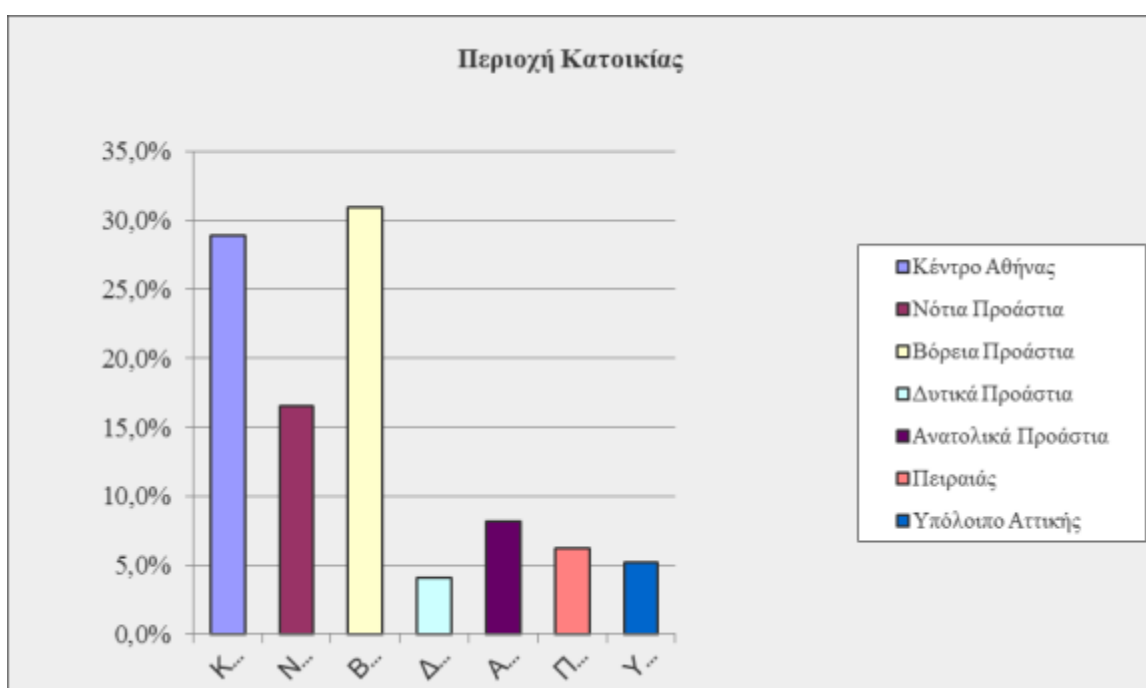


Διάγραμμα 1. 5 Επάγγελμα

Μελετώντας το μείγμα των ερωτηθέντων σε σχέση με την επαγγελματική τους δραστηριότητα, παρατηρούμε ότι η πλειοψηφία τους (93%) είναι άνθρωποι που είναι ήδη στον χώρο εργασίας και μόνο το 7% είναι συνταξιούχοι και φοιτητές. Γεγονός που σημαίνει ότι όλοι αυτοί οι άνθρωποι έρχονται σε επαφή καθημερινά με κόσμο και έχουν προσλαμβάνουσες από το τι συμβαίνει γενικότερα. Το μεγαλύτερο ποσοστό (77%) πρόκειται για ελεύθερους επαγγελματίες και ιδιωτικούς υπαλλήλους και μόλις το 16% απασχολείται στο δημόσιο τομέα. Ενδεικτικό γεγονός ότι ο ιδιωτικός τομέας είναι τελικά εκείνος από τον οποίο απορρέουν οι όποιες πρωτοβουλίες για το περιβάλλον, μιας που επιβεβαιώνεται για μια ακόμη φορά η λυπηρή πραγματικότητα ότι ο δημόσιος υπάλληλος εφησυχάζει σε γενικότερα πλαίσια, ακόμα και για πράγματα που τον αφορούν άμεσα όπως η κλιματική αλλαγή.

#### 4.1.6. Περιοχή κατοικίας

Ε6. Περιοχή Κατοικίας		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Κέντρο Αθήνας	28,9%	28
Νότια Προάστια	16,5%	16
Βόρεια Προάστια	30,9%	30
Δυτικά Προάστια	4,1%	4
Ανατολικά Προάστια	8,2%	8
Πειραιάς	6,2%	6
Υπόλοιπο Αττικής	5,2%	5
	<i>απάντησαν</i>	<b>97</b>
	<i>δεν απάντησαν</i>	<b>3</b>



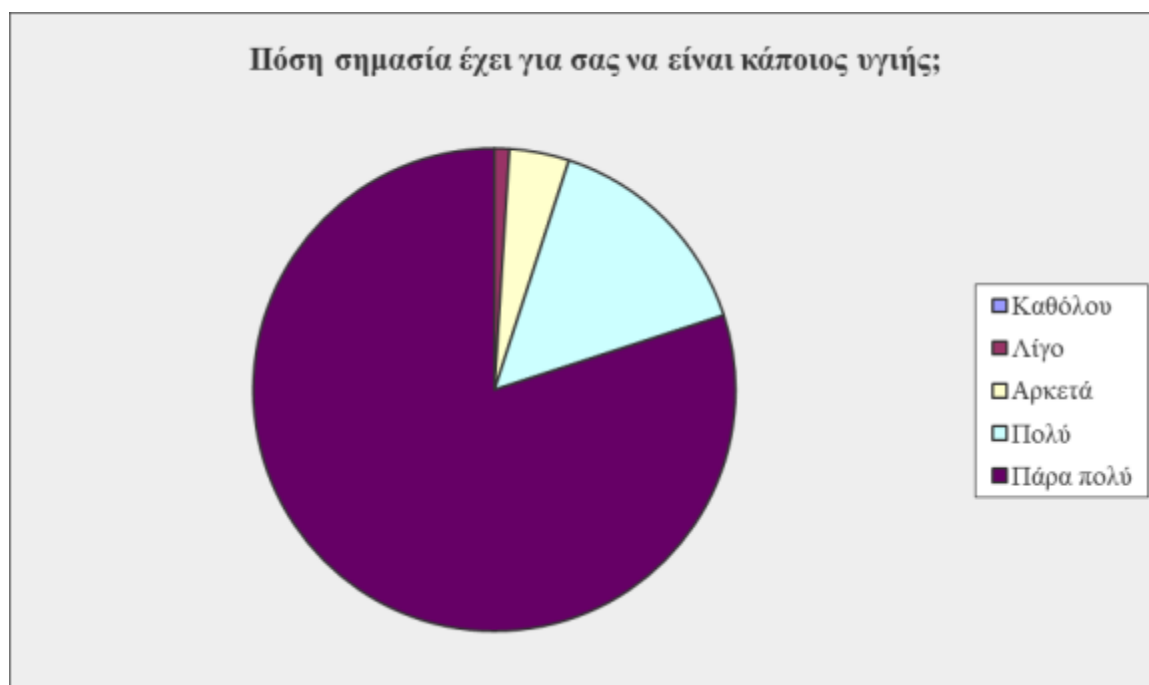
Διάγραμμα 1. 6 Τόπος κατοικίας

Όπως φαίνεται από τις απαντήσεις των ερωτηθέντων έχουμε μια σχετικά ισομερή κατανομή τους στην περιοχή του λεκανοπεδίου. Με το μεγαλύτερο ποσοστό να κατοικεί στα Βόρεια Προάστια (30,9%), ακόμη μια απόδειξη ότι οι άνθρωποι ενός υψηλότερου εισοδήματος είναι περισσότερο ευαισθητοποιημένοι σε θέματα που ξεφεύγουν από εκείνα της άμεσης επιβίωσης. Μετά έρχονται οι κάτοικοι του κέντρου, οι οποίοι είναι κι εκείνοι που βιώνουν την κλιματική αλλαγή σε μεγάλη ένταση, ιδιαίτερα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

## 4.2 ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ/ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

### 4.2.1 Σημασία της Υγείας

Ε7. Πόση σημασία έχει για σας να είναι κάποιος υγιής;		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Καθόλου	0,0%	0
Λίγο	1,0%	1
Αρκετά	4,0%	4
Πολύ	15,0%	15
Πάρα πολύ	80,0%	80
	<i>απάντησαν</i>	<b>100</b>
	<i>δεν απάντησαν</i>	<b>0</b>

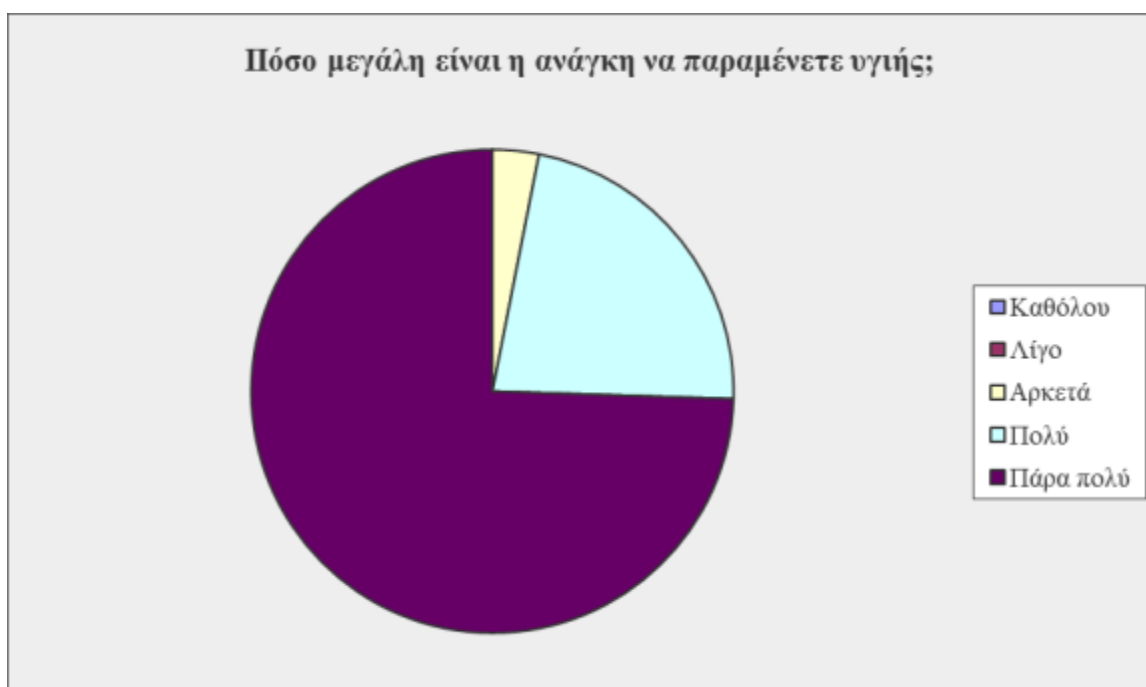


Διάγραμμα 1. 7 Σημασία της υγείας

Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (95%) θεωρεί ότι η υγεία σε όλες τις εκφάνσεις της είναι ένας εξαιρετικά σημαντικός παράγοντας του ευ ζην. Εύρημα που συνάδει με την γενικότερη αίσθηση που έχουμε όλοι ότι η υγεία είναι ένα εξαιρετικό πολύτιμο αγαθό, και η έλλειψη της γιγαντώνει τα όποια προβλήματα μπορεί να αντιμετωπίζει το άτομο.

## 4.2.2 Αναγκαιότητα της Υγείας

Ε.8 Πόσο μεγάλη είναι η ανάγκη να παραμένετε υγιής;		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Καθόλου	0,0%	0
Λίγο	0,0%	0
Αρκετά	3,1%	3
Πολύ	22,4%	22
Πάρα πολύ	74,5%	73
<b>απάντησαν</b>		<b>98</b>
<b>δεν απάντησαν</b>		<b>2</b>



Διάγραμμα 1. 8 Αναγκαιότητα της υγείας

Ένα ακόμα ερώτημα που καταδεικνύει την τεράστια σημασία που έχει η υγεία στην ζωή μας. Και πάλι η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (96,9%) απάντησε ότι η ανάγκη του να παραμείνει κάποιος υγιής είναι πολύ μεγάλη.

## 4.2.3 Μέθοδοι επίτευξης καλής υγείας

Ε9. Τι κάνετε για να το πετύχετε;	
	Συχνότητα
	89
<b>απάντησαν</b>	<b>89</b>
<b>δεν απάντησαν</b>	<b>11</b>

Ακολουθεί μια ανοιχτού τύπου ερώτηση η οποία θέλει να διερευνήσει τους τρόπους τους οποίους μετέρχονται οι ερωτηθέντες ώστε να διατηρούν την καλή τους υγείας. Οι περισσότερες απαντήσεις που δόθηκαν ήταν οι παρακάτω αξιολογημένες ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν) :

1. Διατροφή (σε όλες τις εκφάνσεις της, ισορροπημένη, μεσογειακή, υγιεινή, κλπ)
2. Άσκηση (σε αυτή την κατηγορία συμπεριλαμβάνεται και είδη άσκησης, όπως αεροβική, γιόγκα, περπάτημα, κλπ)
3. Προληπτικοί ιατρικοί έλεγχοι.
4. Διασκέδαση.

Βλέπουμε λοιπόν ότι ένας σημαντικός παράγοντας ο οποίος εμφανίζεται πολύ συχνά στις απαντήσεις είναι η διατροφή. Ο σύγχρονος άνθρωπος έχει συνδέσει την ποιότητα της υγείας του με την ποιότητα της διατροφής του και κατ' επέκταση με το φυσικό περιβάλλον, από την στιγμή που αντλεί κατά κύριο λόγο από αυτό την τροφή του. Έτσι ένα υγιές περιβάλλον εγγυάται και καλή πρώτη ύλη στην διατροφική αλυσίδα.

#### 4.2.4 Αξιολόγηση προσωπικής κατάστασης

Ε.10 Πόσο υγής θεωρείτε ότι είστε ;		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Καθόλου	0,0%	0
Λίγο	3,0%	3
Αρκετά	52,0%	52
Πολύ	38,0%	38
Πάρα πολύ	7,0%	7
	<b>απάντησαν</b>	<b>100</b>
	<b>δεν απάντησαν</b>	<b>0</b>



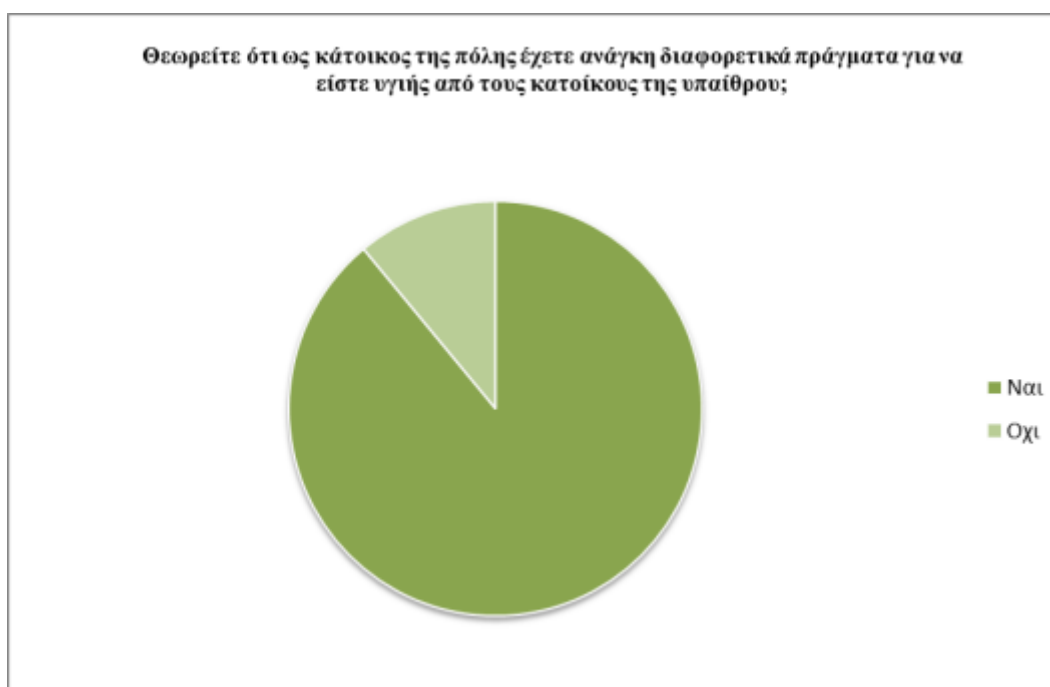
Διάγραμμα 1. 9 Προσωπική κατάσταση

Πρόκειται για μια ερώτηση αυτοαξιολόγησης, στην οποία ζητήθηκε από τους ερωτηθέντες να αξιολογήσουν την κατάσταση της υγείας τους. Το μεγαλύτερο ποσοστό (90%) θεωρεί ότι βρίσκεται από αρκετά καλή σε πολύ καλή κατάσταση. Και μόνο το 7% θεωρεί ότι η υγεία του είναι άγιοη.

#### 4.2.5 Διάκριση μεταξύ κατοίκων πόλεων και υπαίθρου

**E11. Θεωρείτε ότι ως κάτοικος της πόλης έχετε ανάγκη διαφορετικά πράγματα για να είστε υγιής από τους κατοίκους της υπαίθρου;**

	Ποσοστό	Συχνότητα
Ναι	89,0%	89
Όχι	11,0%	11
	<i>απάντησαν</i>	<b>100</b>
	<i>δεν απάντησαν</i>	<b>0</b>



**Διάγραμμα 1. 10** Διάκριση μεταξύ πόλης και υπαίθρου.

Στην ερώτηση αυτή που έρχεται να εξετάσει την θεώρηση που έχει ο κάτοικος του αστικού ιστού σε σχέση με τον κάτοικο της υπαίθρου και την υγεία του, βλέπουμε ότι η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (89%) θεωρεί ότι ο κάτοικος της υπαίθρου έχει ανάγκη τελείως διαφορετικά πράγματα από αυτόν για να είναι υγιής. Σε αυτές τις απαντήσεις διακρίνουμε την βαθιά ριζωμένη ανάγκη του ανθρώπου να έρχεται σε επαφή με την φύση και το φυσικό περιβάλλον προκειμένου να αυτοπροσδιορίζεται σε θέματα υγείας.

#### 4.2.6. Ορισμός ψυχικής/πνευματικής υγείας σύμφωνα με τους ερωτώμενους

<b>Ε12. Τι σημαίνει για σας η πνευματική/ψυχική υγεία; Με ποιες λέξεις θα περιγράφατε την καλή πνευματική/ψυχική υγεία;</b>	
	<b>Συχνότητα</b>
	83
<i>απάντησαν</i>	<b>83</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>17</b>

Η ερώτηση αυτή έρχεται να διερευνήσει τι είναι αυτό ακριβώς που θεωρούν οι ερωτηθέντες ως ψυχική υγεία. Σ' αυτή την ανοιχτού τύπου ερώτηση ανάμεσα στις απαντήσεις που δόθηκαν συναντάται με πολύ μεγάλη συχνότητα η λέξη ηρεμία και έπειτα η λέξη γαλήνη και ισορροπία. Παρατηρείται λοιπόν ότι καθοριστικός παράγοντας για την πνευματική/ψυχική υγεία είναι για την συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων η ηρεμία. Ο συνδυασμός γαλήνη, ηρεμία, ισορροπία και σε δεύτερη μοίρα η καλή υγεία, σηματοδοτούν την έννοια της ψυχικής/πνευματικής υγείας,



δηλώνοντας ότι η ταραχή το άγχος και η ανησυχία, συναισθήματα που βρίσκονται στον αντίποδα των προηγούμενων συναισθημάτων, εκφράζουν και την κακή ψυχική/πνευματική υγεία.

Παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται οι πιο συχνά απαντώμενες απαντήσεις (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν).

1. Ηρεμία
2. Γαλήνη.
3. Ισορροπία.
4. Καλή υγεία.
5. Αισιοδοξία
6. Έλλειψη στρες

#### 4.2.7 Χαρακτηριστικά πνευματικά και ψυχικά υγείων ανθρώπων

E13. Ξέρετε ανθρώπους που έχουν καλή πνευματική/ψυχική υγεία; Τι είναι αυτό που τους χαρακτηρίζει;	
	Συχνότητα
	84
<i>απάντησαν</i>	<b>84</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>16</b>

Από τη στιγμή που έχει καθοριστεί από τους ερωτηθέντες τι ορίζεται ως καλή ψυχική/πνευματική υγεία, έρχεται αυτή η ερώτηση ώστε να μπορέσει να σκιαγραφηθεί τι είναι αυτό που χαρακτηρίζει τον πνευματικά/υγιή άνθρωπο. Σ' αυτήν την ανοιχτού τύπου ερώτηση παρατηρείται ξανά αυτό που καταγράφηκε στην προηγούμενη ερώτηση, δηλαδή ότι αυτό που χαρακτηρίζει έναν άνθρωπο που θεωρείται πνευματικά και ψυχικά υγιής είναι κατά βάση η ηρεμία και η ισορροπία.

Παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται οι πιο συχνά απαντώμενες απαντήσεις (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν).

1. Ηρεμία
2. Ισορροπία
3. Ψυχραιμία
4. Αισιοδοξία
5. Καλή σχέση με τον εαυτό μας.

#### 4.2.8 Προϋποθέσεις για ψυχική/πνευματική υγεία

Ε14. Τι είναι αυτό που σας χρειάζεται για να έχετε καλή πνευματική/ψυχική υγεία;	
	Συχνότητα
	81
<i>απάντησαν</i>	<b>81</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>19</b>

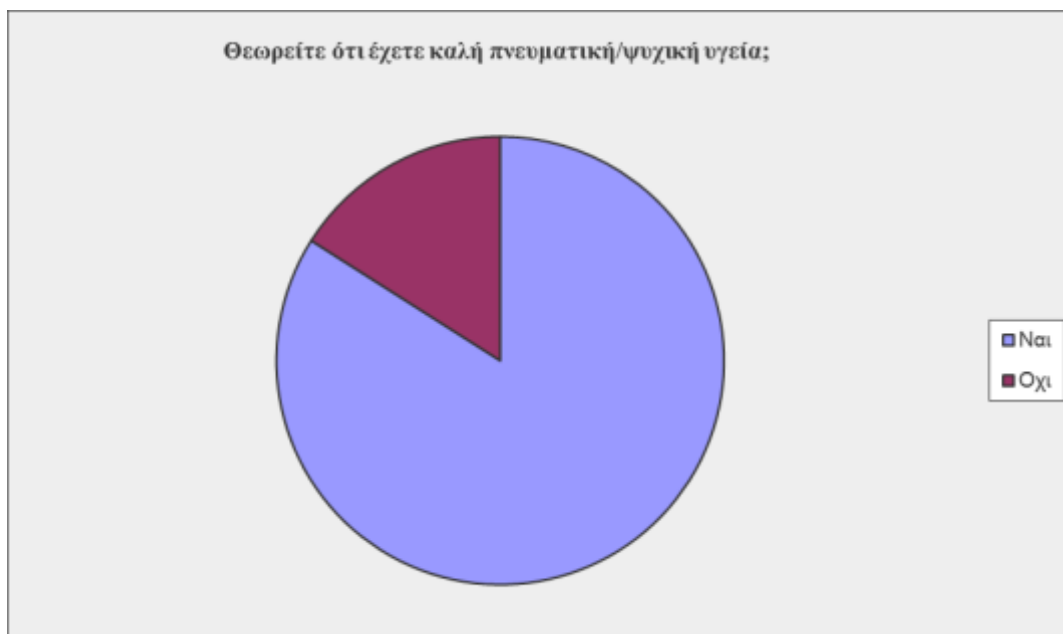
Και σε αυτή την ερώτηση ανοιχτού τύπου η οποία διαπραγματεύεται και διερευνά τις προϋποθέσεις για την ύπαρξη της ψυχικής και της πνευματικής υγείας, γίνεται ξεκάθαρο και απόλυτα σαφές ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων έχει σε πολύ υψηλή θέση την ηρεμία και την έλλειψη αγχωτικών καταστάσεων.

Πιο συγκεκριμένα παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν):

1. Ηρεμία
2. Λιγότερο άγχος
3. Σταθερό περιβάλλον, τόσο οικογενειακό όσο εργασιακό και οικονομικό.
4. Υγεία
5. Ελεύθερος χρόνος

#### 4.2.9 Αυτοαξιολόγηση

Ε15. Θεωρείτε ότι έχετε καλή πνευματική/ψυχική υγεία;		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Ναι	84,0%	84
Όχι	16,0%	16
	<i>απάντησαν</i>	<b>100</b>
	<i>δεν απάντησαν</i>	<b>0</b>



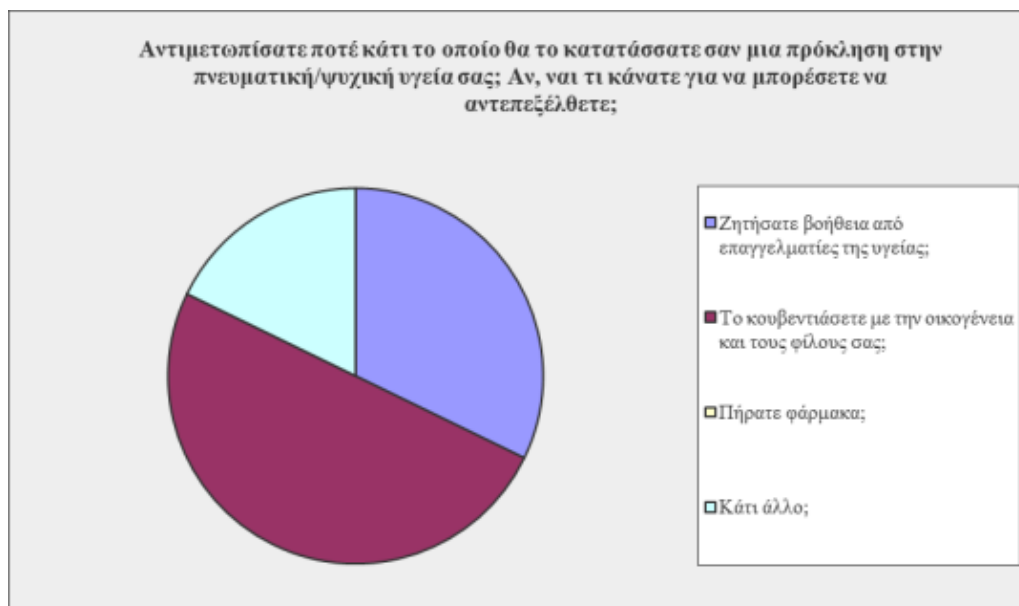
**Διάγραμμα 1. 11** Αυτοαξιολόγηση

Αυτή η ερώτηση είναι μια ακόμα ερώτηση αυτοαξιολόγησης και θέτει το ερώτημα στους συμμετέχοντες αν θεωρούν ότι διαθέτουν καλή ψυχική/πνευματική υγεία. Παρά το γεγονός ότι η έρευνα διεξάχθηκε κατά μια περίοδο εξαιρετικά δύσκολη από την άποψη οικονομο-πολιτικών συνθηκών για την χώρα, η πλειοψηφία των απαντήσεων μας δείχνει ότι οι ερωτηθέντες θεωρούν τους εαυτούς τους σε καλή πνευματική και ψυχική κατάσταση.

#### 4.2.10 Αντιμετώπιση προβλημάτων

**Ε16. Αντιμετωπίσατε ποτέ κάτι το οποίο θα το κατατάσσατε σαν μια πρόκληση στην πνευματική/ψυχική υγεία σας; Αν, ναι τι κάνατε για να μπορέσετε να αντεπεξέλθετε;**

	Ποσοστό	Συχνότητα
Ζητήσατε βοήθεια από επαγγελματίες της υγείας;	32,2%	29
Το κουβεντιάσατε με την οικογένεια και τους φίλους σας;	50,0%	45
Πήρατε φάρμακα;	0,0%	0
Κάτι άλλο;	17,8%	16
	<b>απάντησαν</b>	<b>90</b>
	<b>δεν απάντησαν</b>	<b>10</b>



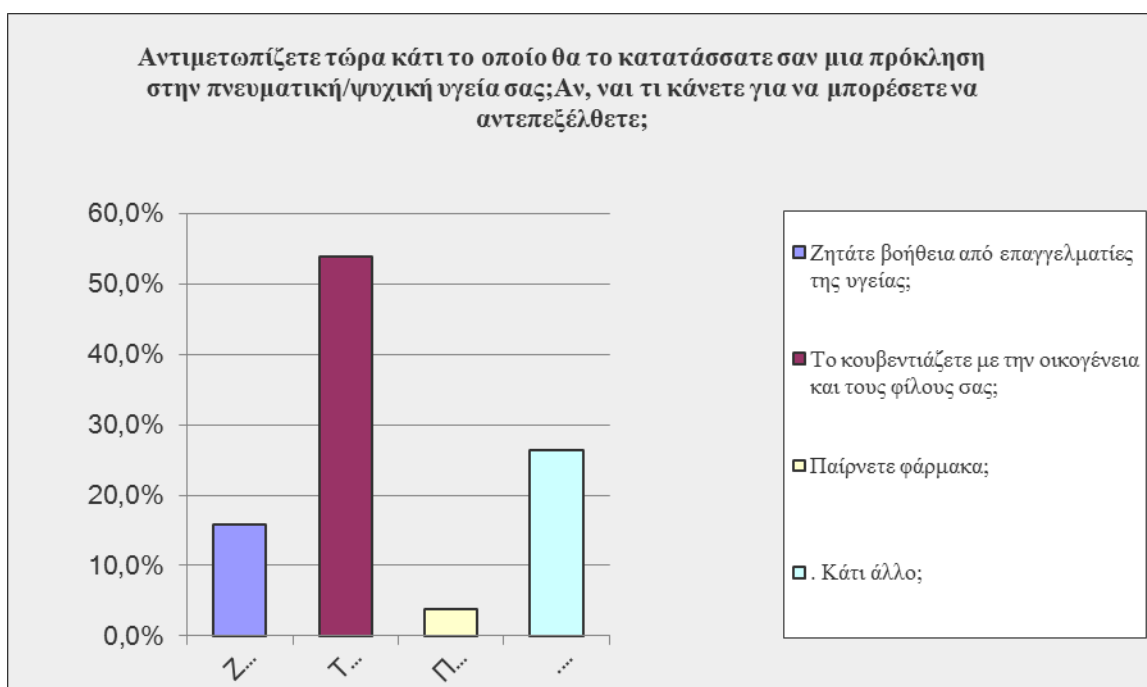
**Διάγραμμα 1. 12** Αντιμετώπιση ψυχολογικών προβλημάτων

Αυτή η ερώτηση έρχεται να μας δώσει πληροφορίες για το πώς αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες τα προβλήματα – προκλήσεις στην ψυχική/πνευματική τους υγεία. Η πλειοψηφία (50%) όπως ήταν αναμενόμενο στις περιπτώσεις που αντιμετώπισε προβλήματα απευθύνθηκε στον στενό οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον, ώστε να εκτονώσει την κατάσταση και να αναζητήσει λύση. Εκείνο που προξενεί μια κάποια εντύπωση είναι ότι ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό (32,2%) απευθύνθηκε σε επαγγελματίες της υγείας (ψυχολόγοι, ψυχίατροι κλπ), από την στιγμή που κατά κύριο λόγο η ελληνική κοινωνία δεν φημίζεται για την εμπιστοσύνη που τρέφει σ’ αυτό τον συγκεκριμένο επαγγελματικό κλάδο. Φαίνεται ότι τα ψυχικά/πνευματικά προβλήματα που σωρεύονται την τελευταία πενταετία στους ώμους των Ελλήνων καθώς και η δύσκολη περιρρέουσα ατμόσφαιρα, τους έχει κάνει να αναθεωρήσουν την γνώμη τους.

#### 4.2.11 Αντιμετώπιση υπαρκτών προβλημάτων

**E17 Αντιμετωπίζετε τώρα κάτι το οποίο θα το κατατάσσατε σαν μια πρόκληση στην πνευματική/ψυχική υγεία σας; Αν, ναι τι κάνετε για να μπορέσετε να αντεπεξέλθετε;**

	Ποσοστό	Συχνότητα
Ζητάτε βοήθεια από επαγγελματίες της υγείας;	15,8%	12
Το κουβεντιάζετε με την οικογένεια και τους φίλους σας;	53,9%	41
Παίρνετε φάρμακα;	3,9%	3
Κάτι άλλο;	26,3%	20
<b>απάντησαν</b>		<b>76</b>
<b>δεν απάντησαν</b>		<b>24</b>



**Διάγραμμα 1. 13** Τρέχοντα προβλήματα.

Αυτή η ερώτηση έρχεται να διερευνήσει την τρέχουσα ψυχική/πνευματική κατάσταση των ερωτηθέντων. Επιβεβαιώνονται τα ευρήματα της προηγούμενης ερώτησης, ότι δηλαδή οι συμμετέχοντες προκειμένου να αντιμετωπίσουν τα ψυχικά/πνευματικά τους προβλήματα προστρέχουν στο στενό, φιλικό περιβάλλον τους. Εδώ το ποσοστό που τη στιγμή που διενεργήθηκε η έρευνα παρακολουθείται από κάποιον επαγγελματία της ψυχικής υγείας πέφτει αρκετά, στο 15,8%. Γεγονός που ίσως να είναι απότοκο της σημερινής δυσμενούς οικονομικής κατάστασης της χώρας.

#### 4.2.12 Ενδυνάμωση της ψυχικής και πνευματικής υγείας

<b>Ε18. Τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να ενδυναμώσει την καλή πνευματική/ψυχική υγεία;</b>	
	<b>Συχνότητα</b>
	85
<i>απάντησαν</i>	<b>85</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>15</b>

Ο σκοπός της επόμενης ερώτησης είναι να διερευνήσει τι είναι αυτό που θεωρούν οι ερωτηθέντες ότι θα μπορούσε σε αυτή την συγκεκριμένη χρονική στιγμή να ενδυναμώσει την ψυχική/πνευματική τους καλή υγεία και εξετάζονται οι παράγοντες που συντελούν στη ενδυνάμωση της ψυχικής και της πνευματικής υγείας. Και πιο συγκεκριμένα παρακάτω βρίσκονται

αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν). Παρατηρούμε ότι η σταθερότητα και η ασφάλεια που προσφέρουν το στενό φιλικό και οικογενειακό περιβάλλον είναι αυτό που αποζητούν οι ερωτηθέντες. Μετά ακολουθεί η οικονομική σταθερότητα και η επαφή με την φύση βρίσκεται ακόμα πιο χαμηλά στις προτιμήσεις.

1. Η οικογένεια και το φιλικό περιβάλλον.
2. Η οικονομική σταθερότητα
3. Η ηρεμία
4. Η σωματική υγεία
5. Η επαφή με τη φύση και η άσκηση

#### 4.2.13 Αποδυνάμωση της ψυχικής και πνευματικής υγείας

<b>E19. Τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να αποδυναμώσει την καλή πνευματική/ψυχική υγεία;</b>	
	<b>Συχνότητα</b>
	83
<i>απάντησαν</i>	<b>83</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>17</b>

Σε αντίθεση με την προηγούμενη ερώτηση, γίνεται προσπάθεια να κατανοηθεί τι είναι αυτό που κατά τους ερωτηθέντες, αυτό που θα μπορούσε να κλονίσει και αποδυναμώσει ψυχική του υγεία και ευεξία. Και πιο συγκεκριμένα παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν). Βλέπουμε λοιπόν ότι το άγχος και η οικονομική ανασφάλεια (και φυσικά η ανεργία) είναι οι βασικοί παράγοντες που απειλούν την ψυχική/πνευματική υγεία των ερωτηθέντων. Γεγονός αναμενόμενο στην συγκεκριμένη εποχή.

1. Άγχος
2. Οικονομική ανασφάλεια
3. Ανεργία
4. Οικογενειακά προβλήματα
5. Ασθένεια
6. Πολιτική αστάθεια

#### 4.2.14 Τεχνικές για την διατήρηση της καλής ψυχικής/πνευματικής υγείας

Ε.20 Τι κάνετε για να διατηρήσετε σε καλή κατάσταση την πνευματική/ψυχική σας υγεία;	
	Συχνότητα
	79
<i>απάντησαν</i>	<b>79</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>21</b>

Σ' αυτήν την ανοιχτού τύπου ερώτηση διερευνώνται οι τεχνικές που μετέρχονται οι ερωτηθέντες για να μπορέσουν να διατηρήσουν την ψυχική και την πνευματική τους υγεία. Παρατηρούμε και εδώ ότι κυριαρχεί η προσπάθεια ελέγχου και καταπολέμησης του άγχους και η καταφυγή στο οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον. Και πιο συγκεκριμένα παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν):

1. Καταπολέμηση άγχους
2. Θετική σκέψη
3. Επικοινωνία με οικογένεια και φίλους
4. Άσκηση
5. Άλλες δραστηριότητες

#### 4.2.15 Αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων

Ε21. Όταν αντιμετωπίζετε κάποιες στρεσογόνες καταστάσεις τι κάνετε;		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Ζητάτε βοήθεια από επαγγελματίες της υγείας;	12,1%	12
Το κουβεντιάζετε με την οικογένεια και τους φίλους σας;	60,6%	60
Παίρνετε φάρμακα;	1,0%	1
Κάτι άλλο;	26,3%	26
	<i>απάντησαν</i>	<b>99</b>
	<i>δεν απάντησαν</i>	<b>1</b>



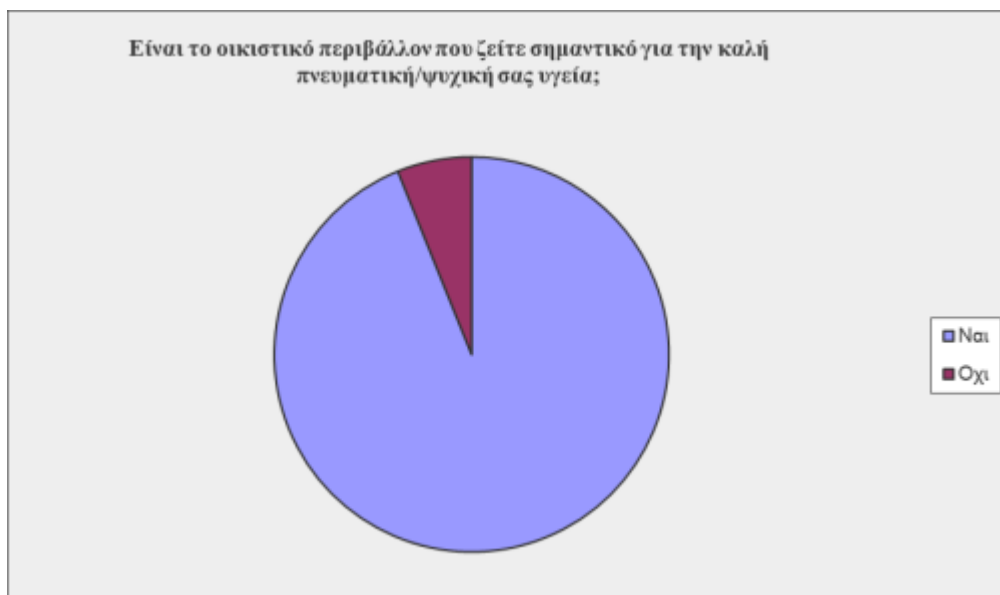
**Διάγραμμα 1. 14** Αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων

Τα ευρήματα και αυτής της ερώτησης έρχονται να παγιώσουν την στάση που κρατούν οι Έλληνες όταν αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις και η οποία είναι να απευθυνθούν στο στενό τους περιβάλλον. Να αναζητήσουν την ασφάλεια που τους προσφέρουν οι οικείοι τους, είτε οικογένεια, είτε φίλοι. Ένα χαρακτηριστικό των λαών της Μεσογείου (τόσο των ευρωπαϊκών όσων και των αραβικών πληθυσμών) που ακόμα προσφεύγουν ακόμα σε δομικές μικρής κοινότητας.

#### 4.2.16 Σημασία του οικιστικού περιβάλλοντος

<b>Ε.22 Είναι το οικιστικό περιβάλλον που ζείτε σημαντικό για την καλή πνευματική/ψυχική σας υγεία;</b>		
	<b>Ποσοστό</b>	<b>Συχνότητα</b>
Ναι	93,9%	93
Όχι	6,1%	6
	<b>απάντησαν</b>	<b>99</b>
	<b>δεν απάντησαν</b>	<b>1</b>



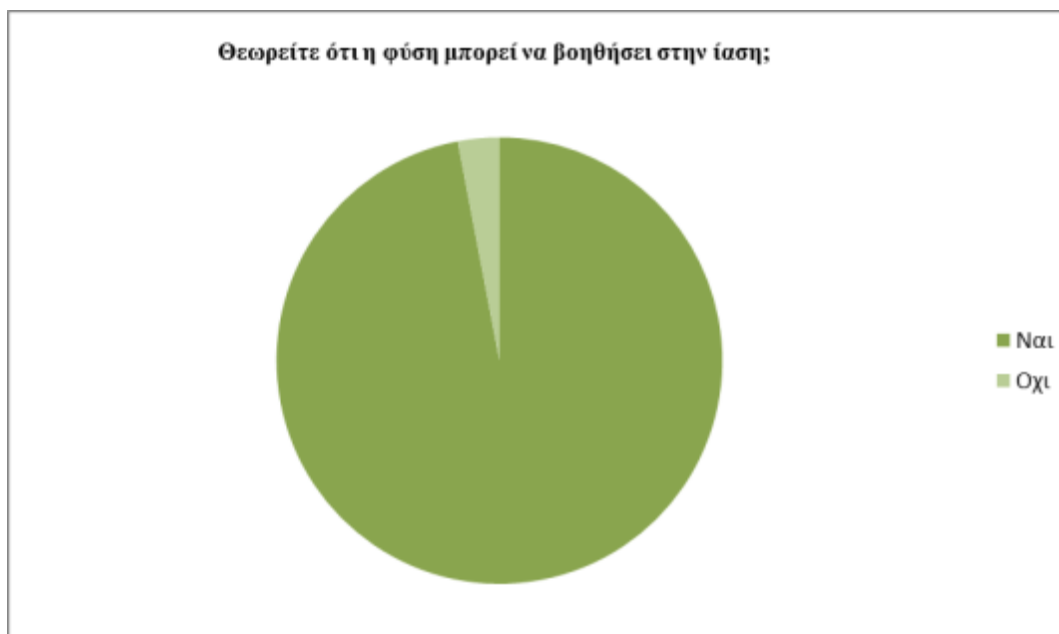


Διάγραμμα 1.15 Σημασία του οικιστικού περιβάλλοντος

Στην προσπάθεια αυτής της έρευνας να προσδιορίσει τα όρια μέσα στα οποία αισθάνεται ασφαλής ο σύγχρονος κάτοικος του αστικού τοπίου, θέτει μια ερώτηση η οποία συνδέει άμεσα το οικιστικό του περιβάλλον με την ψυχική του υγεία. Και βλέπουμε ξεκάθαρα ότι η συντριπτική πλειοψηφία θεωρεί ότι το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει, κινείται και εργάζεται παίζει καθοριστικό ρόλο στον συγκεκριμένο τομέα.

#### 4.2.17 Ο ρόλος της φύσης στην ίαση

E23. Θεωρείτε ότι η φύση μπορεί να βοηθήσει στην ίαση;		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Ναι	97,0%	97
Όχι	3,0%	3
	<b>απάντησαν</b>	<b>100</b>
	<b>δεν απάντησαν</b>	<b>0</b>



**Διάγραμμα 1.16** Συμβολή της φύσης στην ίαση

Σε άμεση συνέχεια της προηγούμενης ερώτησης έρχεται αυτή η ερώτηση, της οποίας τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν για μια ακόμη φορά το γεγονός ότι οι ερωτηθέντες σχεδόν στο σύνολό τους (97%) θεωρούν ότι ο ρόλος της φύσης στην ίαση και την καταπολέμηση των όποιων προβλημάτων είναι απόλυτα καθοριστικός και κρίσιμος.

#### 4.2.18 Πνευματική/ψυχική πρόκληση

<b>E24. Τι θα θεωρούσατε σαν την μεγαλύτερη πνευματική/ψυχική πρόκληση για την κοινωνία στην οποία ζείτε;</b>	
	<b>Συχνότητα</b>
	74
<i>απάντησαν</i>	<b>74</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>26</b>

Συνεχίζοντας αυτού του είδους τις ερωτήσεις, η έρευνα θέτει μια ακόμη ανοιχτού τύπου ερώτηση στην οποία καλούνται οι ερωτηθέντες να κατονομάσουν ποιες είναι κατά την γνώμη τους οι μεγαλύτερες προκλήσεις στην ψυχική/πνευματική υγεία στην σημερινή κοινωνία. Πιο συγκεκριμένα παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν). Βλέπουμε λοιπόν ότι η οικονομική κατάσταση έτσι όπως έχει διαμορφωθεί στην Ελλάδα την

πενταετία 2010-2015 εξακολουθεί να αποτελεί την κυριότερη πηγή προβλημάτων και προκλήσεων σε γήπεδο ψυχικό και πνευματικό. Απόρροια αυτής της κατάστασης είναι το άγχος. Και για πρώτη φορά εμφανίζεται στις απαντήσεις και μάλιστα με αναγνωρίσιμη συχνότητα το θέμα του οικιστικού περιβάλλοντος και κατ' επέκταση το γενικότερο θέμα του περιβάλλοντος.

1. Η αντιμετώπιση της οικονομικής κρίσης και η οικονομική ανασφάλεια
2. Το άγχος
3. Η σωματική υγεία
4. Το οικιστικό περιβάλλον

#### 4.2.19 Ευάλωτες κοινωνικές ομάδες

<b>E25. Ποια άτομα ή κοινωνικές ομάδες θεωρείτε ότι είναι πιο ευάλωτοι σε θέματα πνευματικής/ψυχικής υγείας;</b>	
	<b>Συχνότητα</b>
	85
<i>απάντησαν</i>	<b>85</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>15</b>

Τέλος θέλοντας να δούμε κατά πόσο αυτό που αναφέρεται στην βιβλιογραφία – το ότι οι πιο ευάλωτες κοινωνικές ομάδες είμαι άτομα με χαμηλά εισοδήματα και στο περιθώριο της κοινωνίας-έχει περάσει και στην πεποίθηση του σύγχρονου ανθρώπου, τέθηκε αυτή ακριβώς η ανοιχτού τύπου ερώτηση όπου γίνεται μια προσπάθεια να καταγραφούν γενικά οι ευάλωτα κοινωνικές ομάδες σε θέματα ψυχικής/πνευματικής υγείας. Είναι φανερό ότι σχεδόν σε όλες τις απαντήσεις οι άνεργοι και τα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι οι ομάδες που επιλέγονται. Πιο συγκεκριμένα παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν):

1. Άνεργοι
2. Άτομα τρίτης ηλικίας
3. Άνθρωποι με χαμηλά εισοδήματα.
4. Περιθωριοποιημένα άτομα
5. Ασθενείς
6. Μοναχικοί άνθρωποι

#### 4.2.20 Επικαιρότητα

<b>E26. Ποια άτομα ή κοινωνικές ομάδες θεωρείτε ότι αυτή την εποχή αντιμετωπίζουν θέματα που άπτονται πνευματικής/ψυχικής υγείας;</b>	
	<b>Συχνότητα</b>
	81
<i>απάντησαν</i>	<b>81</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>19</b>

Η προηγούμενη γενική ερώτηση έρχεται να συγκεκριμενοποιηθεί και να επικαιροποιηθεί στην συγκεκριμένη εποχή που διενεργείται η έρευνα. Δηλαδή αυτή την ανοιχτού τύπου ερώτηση γίνεται μια προσπάθεια να καταγραφούν ειδικότερα και πιο συγκεκριμένα στις μέρες μας οι ευάλωτα κοινωνικές ομάδες σε θέματα ψυχικής/πνευματικής υγείας. Παρατηρείται η ίδια κατηγοριοποίηση και σε αυτή την ερώτηση με τους άνεργους να εμπεριέχονται σε όλες σχεδόν τις απαντήσεις. Παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν):

1. Άνεργοι
2. Άτομα τρίτης ηλικίας
3. Άνθρωποι με χαμηλά εισοδήματα.
4. Περιθωριοποιημένα άτομα
5. Ασθενείς
6. Νέοι

#### 4.2.21 Κρατικές κοινωνικές υπηρεσίες

<b>E27. Τι είδους κοινωνικές υπηρεσίες υπάρχουν στην χώρα σας που προσφέρουν βοήθεια σε θέματα πνευματικής/ψυχικής υγείας;</b>	
	<b>Συχνότητα</b>
	79
<i>απάντησαν</i>	<b>79</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>21</b>

Κλείνοντας αυτό τον κύκλο ερωτήσεων που είχαν να κάνουν με την ψυχική/πνευματική υγεία. Και είναι μια ανοιχτού τύπου ερώτηση η οποία διερευνά το κατά πόσο οι ερωτηθέντες γνωρίζουν τι υπηρεσίες προσφέρει το κράτος σε θέματα που άπτονται της ψυχικής/πνευματικής υγείας. Παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται

(στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν). Η πλειοψηφία μοιάζει να αγνοεί τις κρατικές δομές οι οποίες προσφέρονται για να υποστηρίξουν όσοι έχουν ανάγκη από ψυχολογική βοήθεια.

1. Δεν γνωρίζω
2. Ψυχιατρικές κλινικές
3. Ψυχοθεραπευτικές μονάδες και μεμονωμένοι ψυχίατροι και ψυχολόγοι.

#### **4.2.22 Δικαιολόγηση ερωτήσεων και αποτίμηση αποτελεσμάτων**

Στην ενότητα των ερωτήσεων υπό τον τίτλο Πνευματική/Ψυχική υγεία, επελέγησαν η συγκεκριμένη ροή και ο τύπος των ερωτήσεων ώστε να μπορέσει να διερευνηθεί σε ποιο βαθμό θεωρούν οι ερωτηθέντες ότι είναι σημαντική η ψυχική/πνευματική υγεία, τον ρόλο που διαδραματίζει στην καθημερινότητά τους και στην ζωή τους γενικότερα. Έγινε προσπάθεια να αποτυπωθούν τα χαρακτηριστικά ενός υγιούς ψυχικά και πνευματικά ανθρώπου και να γίνει εμφανές μέχρι ποιού σημείου ο σύγχρονος κάτοικος του αστικού τοπίου συνδέει την ψυχική και πνευματική του ευημερία με το φυσικό περιβάλλον και καθορίζει τη σχέση του με τη φύση. Επίσης έγινε προσπάθεια να συνδεθεί η ψυχική/πνευματική κατάσταση των ερωτηθέντων με την σύγχρονη ελληνική πραγματικότητα έτσι όπως αυτή έχει διαμορφωθεί την πενταετία 2010-2015, από την στιγμή που το γενικότερο οικονομικό σκηνικό επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ψυχική ισορροπία όλων μας. Επίσης επιχειρήθηκε η καταγραφή της γενικότερης άποψης για το ποιες είναι οι περισσότερο ευάλωτες ομάδες σε συναισθηματικό/ψυχικό επίπεδο, έτσι ώστε να μπορεί να γίνει εμφανές ποιοι είναι και οι πρώτοι οι οποίοι δέχονται τις όποιες επιπτώσεις των δραματικών αλλαγών στην ζωή, στην κοινωνία και στο περιβάλλον.

Ως γενικότερη παρατήρηση που συνάγεται από την μελέτη των απαντήσεων, είναι ότι η ηρεμία, η γαλήνη και η έλλειψη άγχους θεωρούνται τα βασικά χαρακτηριστικά ενός ισορροπημένου ανθρώπου, οποίος αναζητά την ασφάλεια στο στενό του οικογενειακό κύκλο και εξαρτάται την ποιότητα της ζωής του και την γενικότερα καλή του υγεία από το φυσικό και το οικιστικό του περιβάλλον.

## 4.3 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΤΗΝ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

### 4.3.1 Αλλαγές

Ε28. Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στον καιρό ή στην θερμοκρασία στην διάρκεια της ζωής σας;		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Ναι	87,9%	87
Όχι	12,1%	12
	<b>απάντησαν</b>	<b>99</b>
	<b>δεν απάντησαν</b>	<b>1</b>



Διάγραμμα 1.17 Εντοπισμός αλλαγών

Είναι εμφανές ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (87,9%) έχει παρατηρήσει αλλαγές τόσο στην θερμοκρασία όσο και στον καιρό, δηλαδή η κλιματική αλλαγή έχει αρχίσει ήδη να γίνεται εμφανής.

### 4.3.2 Αντίκτυπος των αλλαγών

Ε29. Με ποιόν τρόπο οι αλλαγές στον καιρό, ή την θερμοκρασία σας επηρεάζουν;	
	Συχνότητα
	78
<b>απάντησαν</b>	<b>78</b>
<b>δεν απάντησαν</b>	<b>22</b>

Σε αυτήν την ανοιχτού τύπου ερώτηση εξετάζεται με ποιόν τρόπο επηρεάζονται οι ερωτηθέντες από τις αλλαγές στον καιρό και την θερμοκρασία. Διαπιστώνουμε ότι η διάθεση είναι εκείνη που επηρεάζεται κατά κύριο λόγο από τις αλλαγές του καιρού. Εδραιώνεται κατά κάποιον τρόπο η σχέση που έχει ο καιρός και οι διακυμάνσεις του με το συναίσθημά μας. Παρατηρούμε επίσης ότι αρκετοί ερωτηθέντες απάντησαν ότι οι αλλαγές στον καιρό τους προκαλούν εκνευρισμό, ανησυχία, κούραση και σωματική και ψυχολογική. Είναι σαφές ότι κλιματική αλλαγή επηρεάζει τον ψυχισμό. Παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν):

1. Αλλαγές στην διάθεση
2. Καμία επίδραση
3. Εκνευρισμός
4. Κούραση ψυχολογική και σωματική

### 4.3.3 Αντίκτυπος των καιρικών αλλαγών

<b>E30. Με ποιόν τρόπο οι αλλαγές στον καιρό, ή την θερμοκρασία επηρεάζουν τον μικρόκοσμο μέσα στον οποίο ζείτε;</b>	
	<b>Συχνότητα</b>
	73
<i>απάντησαν</i>	<b>73</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>27</b>

Εμβαθύνοντας στην προηγούμενη ερώτηση, αυτή που ακολουθεί ανιχνεύει τις αλλαγές στον μικρόκοσμο των ερωτηθέντων σε σχέση με την κλιματική αλλαγή ή την αλλαγή στην θερμοκρασία. Πάλι γίνεται περισσότερο από εμφανές ότι οι κλιματική αλλαγή έρχεται να επηρεάσει την ψυχική διάθεση των συμμετεχόντων. Παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν):

1. Αλλαγές στην διάθεση
2. Καμία επίδραση
3. Αλλαγή καθημερινού προγράμματος

#### 4.3.4 Σημασία κλιματικών αλλαγών

E31. Ποιες θεωρείτε ότι είναι οι πιο σημαντικές κλιματικές αλλαγές; Γιατί τις θεωρείτε σημαντικές;	
	Συχνότητα
	80
<i>απάντησαν</i>	<b>80</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>20</b>

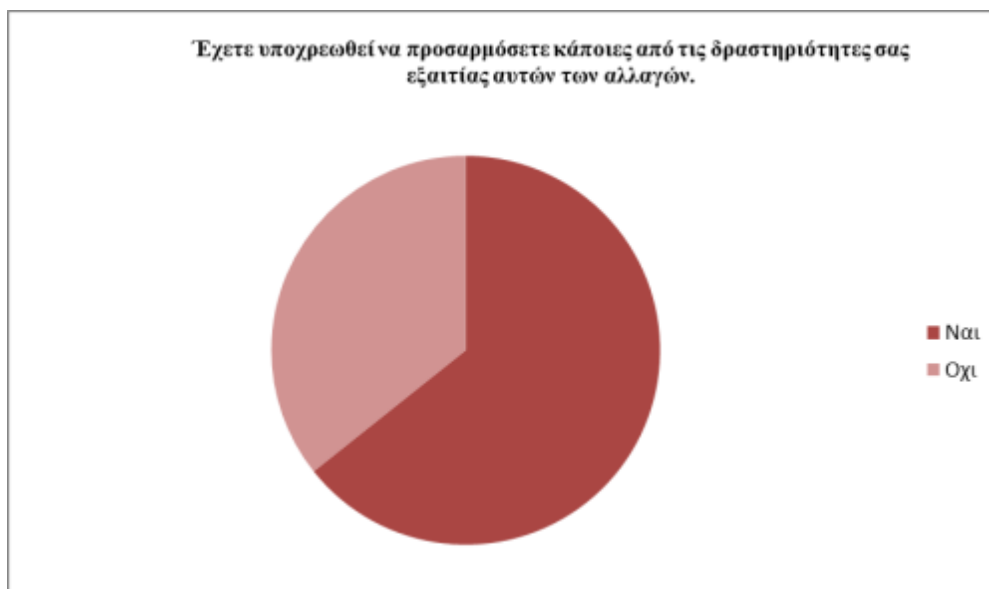
Συνεχίζοντας τις ερωτήσεις στην ίδια λογική, της διερεύνησης της σχέσης του καιρού με την ψυχοσύνθεση των κατοίκων του αστικού ιστού. Σε αυτήν λοιπόν ανοιχτού τύπου ερώτηση γίνεται η προσπάθεια να γίνει κατανοητό ποιες κλιματικές αλλαγές θεωρούν οι ερωτηθέντες ως τις πιο σημαντικές. Παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν). Η άνοδος της θερμοκρασίας κυριαρχεί, αφού μέσα στον αστικό ιστό είναι λογικό και η μικρότερη αύξηση της μέσης θερμοκρασίας γίνεται αντιληπτή, και ιδιαίτερα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, αφού τα πάρκα και οι χώροι πρασίνου είναι εξαιρετικά λίγοι και δεν μπιρών να την ισοφαρίσουν. Επίσης παρατηρούμε ότι τα έντονα καιρικά φαινόμενα ανησυχούν τους συμμετέχοντες στην έρευνα σε υπολογίσιμο βαθμό.

1. Άνοδος της θερμοκρασίας
2. Γενικότερη κλιματική αλλαγή
3. Έντονα καιρικά φαινόμενα
4. Ξηρασία-πυρκαγιές

#### 4.3.5 Προσαρμογή στις κλιματικές αλλαγές

E32. Έχετε υποχρεωθεί να προσαρμόσετε κάποιες από τις δραστηριότητές σας εξαιτίας αυτών των αλλαγών.		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Ναι	64,3%	63
Όχι	35,7%	35
	<i>απάντησαν</i>	<b>98</b>
	<i>δεν απάντησαν</i>	<b>2</b>



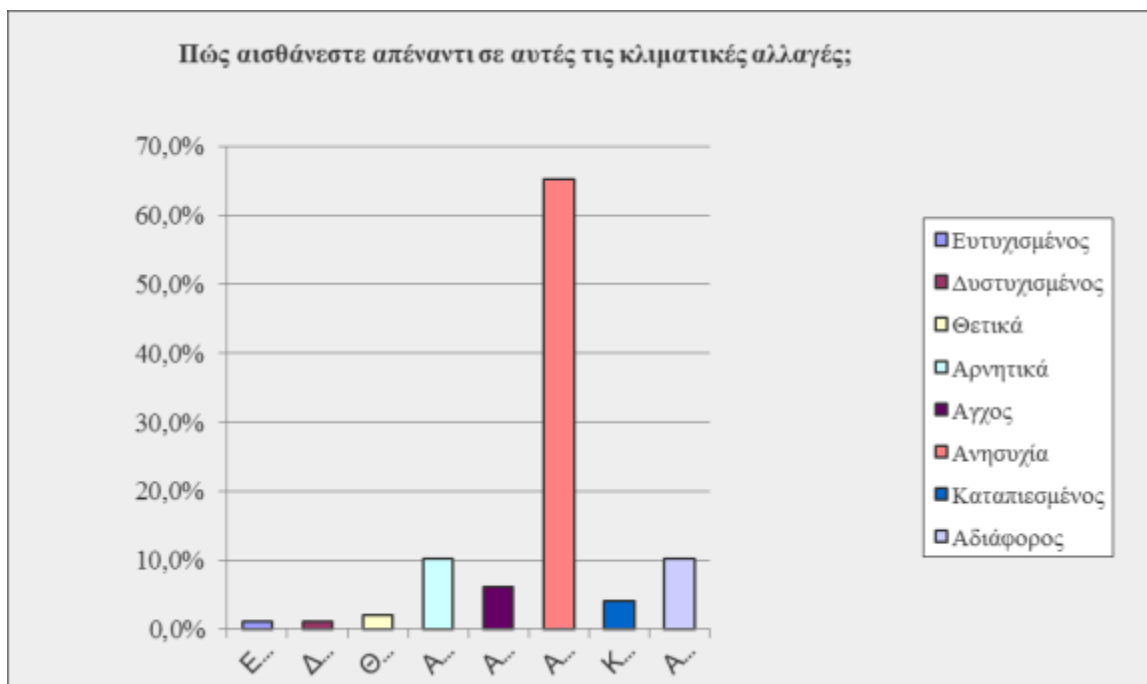


**Διάγραμμα 1.18** Προσαρμογή εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής

Είναι φανερό ότι η κλιματική αλλαγή είναι πλέον μια πραγματικότητα που αναγκαστικά επηρεάζει την καθημερινότητα μας και κατ' επέκταση τις δραστηριότητες μας. Γεγονός που αποτυπώνεται και στις απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα, αφού η πλειοψηφία τους (64,3%) διαπιστώνει ότι έχει ήδη κάνει κάποιες αλλαγές στην ζωή του εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής.

#### 4.3.6 Επίδραση των κλιματικών αλλαγών

<b>Ε33. Πώς αισθάνεστε απέναντι σε αυτές τις κλιματικές αλλαγές;</b>		
	<b>Ποσοστό</b>	<b>Συχνότητα</b>
Ευτυχισμένος	1,0%	1
Δυστυχισμένος	1,0%	1
Θετικά	2,0%	2
Αρνητικά	10,2%	10
Άγχος	6,1%	6
Ανησυχία	65,3%	64
Καταπιεσμένος	4,1%	4
Αδιάφορος	10,2%	10
	<b>απάντησαν</b>	<b>98</b>
	<b>δεν απάντησαν</b>	<b>2</b>



**Διάγραμμα 1.19** Συναισθηματική αντίδραση απέναντι στην κλιματική αλλαγή

Αυτή είναι μια ερώτηση που έρχεται να συγκεκριμενοποιήσει το πώς αντιδρά ένας κάτοικος του αστικού ιστού απέναντι στην κλιματική αλλαγή, την οποία έχει ήδη συνειδητοποιήσει και η οποία έχει εισβάλει στην καθημερινότητά του και τον έχει εξαναγκάσει να κάνει κάποιες τροποποιήσεις. Βλέπουμε λοιπόν ότι η μεγάλη πλειοψηφία (65,3%) εκδηλώνει μια ανησυχία, η οποία μπορεί και να μεταφραστεί ως προβληματισμός απέναντι στα φαινόμενα που συνεπάγονται της κλιματικής αλλαγής, αλλά και ως ένας φόβος για το μέλλον και τις επιπτώσεις που έπονται. Βέβαια υπάρχει και ένα ποσοστό (10,2%) το οποίο αδιαφορεί είτε από άγνοια, είτε γιατί δεν θεωρεί ότι οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής θα μπορούσαν να επηρεάσουν αρνητικά την ζωή του.

#### 4.3.7 Ιδιαίτερη σημασία των κλιματικών αλλαγών για τον ερωτώμενο

**Ε34. Αυτές οι κλιματικές αλλαγές θεωρείτε ότι μπορεί να έχουν κάποια σημασία για σας; Θεωρείτε ότι αυτές οι αλλαγές θα μπορούσαν να επηρεάσουν την πνευματική/ψυχική σας υγεία; Αν ναι, πώς;**

	Συχνότητα
	64
<i>απάντησαν</i>	<b>69</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>31</b>

Εξειδικεύοντας αυτή την ανοιχτού τύπου ερώτηση εξετάζουμε το κατά πόσο οι ερωτώμενοι θεωρούν ότι η κλιματική αλλαγή τους επηρεάζει σε επίπεδο ψυχολογικό, από την στιγμή που η

πλειοψηφία έχει ήδη παραδεχτεί ότι έχει ήδη επηρεαστεί σε πρακτικό επίπεδο. Οι απόψεις τους είναι σχεδόν μοιρασμένες ανάμεσα στο ότι δεν επηρεάζονται άμεσα και στο ότι η ψυχοσύνθεση τους επηρεάζεται. Πιο συγκεκριμένα παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν).

1. Όχι δεν με επηρεάζει.
2. Μου επιδεινώνει την ψυχική διάθεση
3. Δημιουργεί μια σχετική ανησυχία

#### 4.3.8 Ιδιαίτερη σημασία των κλιματικών αλλαγών για τους άλλους

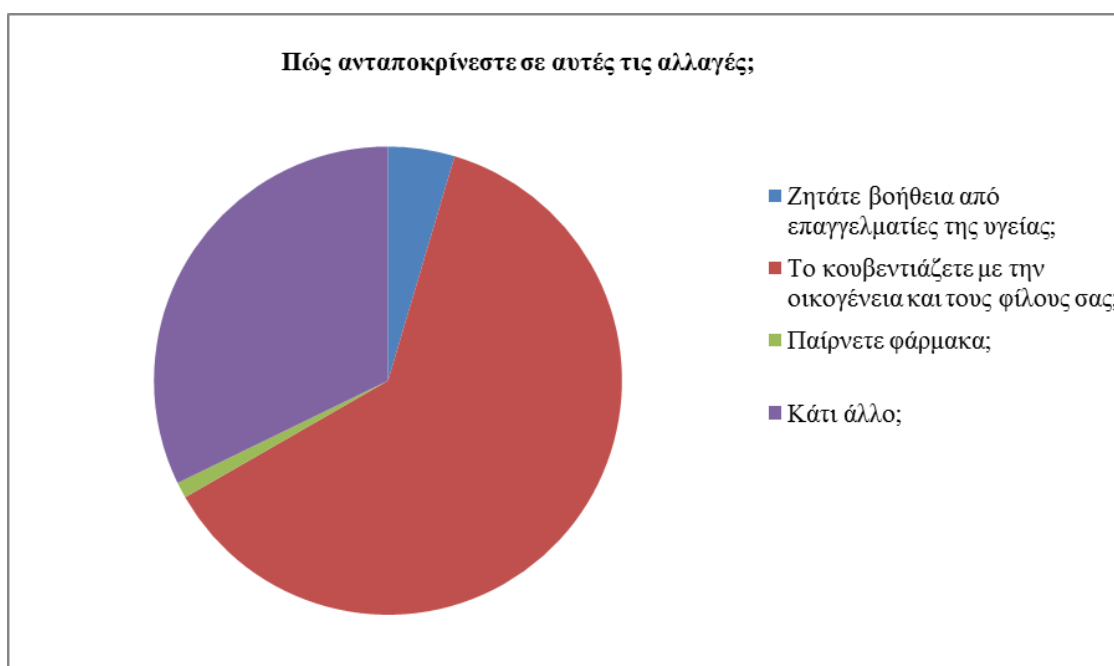
Ε35. Αυτές οι κλιματικές αλλαγές θεωρείτε ότι μπορεί να έχουν κάποια σημασία για σας; Αν όχι, θεωρείτε ότι θα μπορούσαν να επηρεάσουν γενικότερα την πνευματική/ψυχική υγεία του οποιουδήποτε;	
	Συχνότητα
	64
<i>απάντησαν</i>	<b>64</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>36</b>

Συνεχίζοντας τις ερωτήσεις, οι οποίες διερευνούν την άμεση σχέση που μπορεί να έχει η κλιματική αλλαγή με την ψυχολογική διάθεση, έχουμε αυτή την ανοιχτού τύπου ερώτηση στην οποία εξετάζεται η σημασία που έχει η κλιματική αλλαγή και οι επιδράσεις στην ψυχική/πνευματική υγεία των ερωτηθέντων. Η μεγάλη πλειοψηφία θεωρεί ότι η κλιματική αλλαγή έχει μια σαφέστατη επίδραση στην καθημερινότητά τους και κατά συνέπεια και στην ψυχική της υγεία, θεωρώντας ότι η ισορροπία και η ηρεμία στην ζωή τους, όσο αυτή εξαρτάται από τις καιρικές συνθήκες και δη από τα ακραία καιρικά φαινόμενα έχει άμεση επίπτωση και στην ψυχική τους διάθεση. Πιο συγκεκριμένα παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν):

1. Ναι με επηρεάζει
2. Όχι δεν με επηρεάζει

### 4.3.9 Αντίδραση στις κλιματικές αλλαγές

E36. Πώς ανταποκρίνεστε σε αυτές τις αλλαγές;		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Ζητάτε βοήθεια από επαγγελματίες της υγείας;	4,6%	4
Το κουβεντιάζετε με την οικογένεια και τους φίλους σας;	62,1%	54
Παίρνετε φάρμακα;	1,1%	1
Κάτι άλλο;	32,2%	28
	<b>απάντησαν</b>	<b>87</b>
	<b>δεν απάντησαν</b>	<b>13</b>



Διάγραμμα 1.20 Απόκριση στην κλιματική αλλαγή

Από τη στιγμή που έχει ήδη γίνει σαφές και έχει αποδειχθεί ότι οι ερωτηθέντες συνδέουν άμεσα τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην ψυχολογική τους διάθεση, η ερώτηση αυτή έρχεται να διερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούν σε αυτές τις επιπτώσεις. Και ποιοι είναι οι τρόποι τους οποίους μετέρχονται ώστε να ξεπεράσουν τις οποίες επιπτώσεις ανεξάρτητα με τον βαθμό σοβαρότητας του. Για μια ακόμη φορά, αναδύεται το γεγονός ότι η ελληνική κοινωνία έχει απόλυτη εμπιστοσύνη στο στενό οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον της, αφού η πλειοψηφία (62,1%) προσφεύγει σε αυτό προκειμένου να αναζητήσει λύση στα όποια προβλήματα.

### 4.3.10 Χειμώνας 2014-15

E37. Αν εξετάσετε τον χειμώνα 2014-2015, πώς τον συγκρίνετε με τους προηγούμενους χειμώνες; Τι ήταν διαφορετικό;	
	Συχνότητα
	82
<i>απάντησαν</i>	<b>82</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>18</b>

Με αυτή την ανοιχτού τύπου ερώτηση ερχόμαστε να συγκεκριμενοποιήσουμε και να οριοθετήσουμε χρονικά τις όποιες επιπτώσεις και τις εντυπώσεις που άφησε ο χειμώνας 2014-15 στους ερωτώμενους σε σχέση με προηγούμενους χειμώνες. Πιο συγκεκριμένα παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν). Όπως γίνεται φανερό από τις απαντήσεις η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα παρατήρησαν διαφορές στις καιρικές συνθήκες από τους προηγούμενους χειμώνες και μάλιστα όλες τείνουν προς την επιδείνωση των σταθερών χαρακτηριστικών ενός τυπικού χειμώνα στον αστικό ιστό.

1. Περισσότερες και εντονότερες βροχοπτώσεις
2. Περισσότερο κρύος
3. Πιο έντονες μεταβολές στις θερμοκρασίες
4. Εμφάνιση έντονων καιρικών φαινομένων
5. Μεγάλη διάρκεια
6. Καμία μεταβολή

### 4.3.11 Αντίδραση στα καιρικά φαινόμενα του χειμώνα 2014-15

E38. Πώς ήταν η διάθεσή σας τον χειμώνα που πέρασε;	
	Συχνότητα
	79
<i>απάντησαν</i>	<b>79</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>21</b>

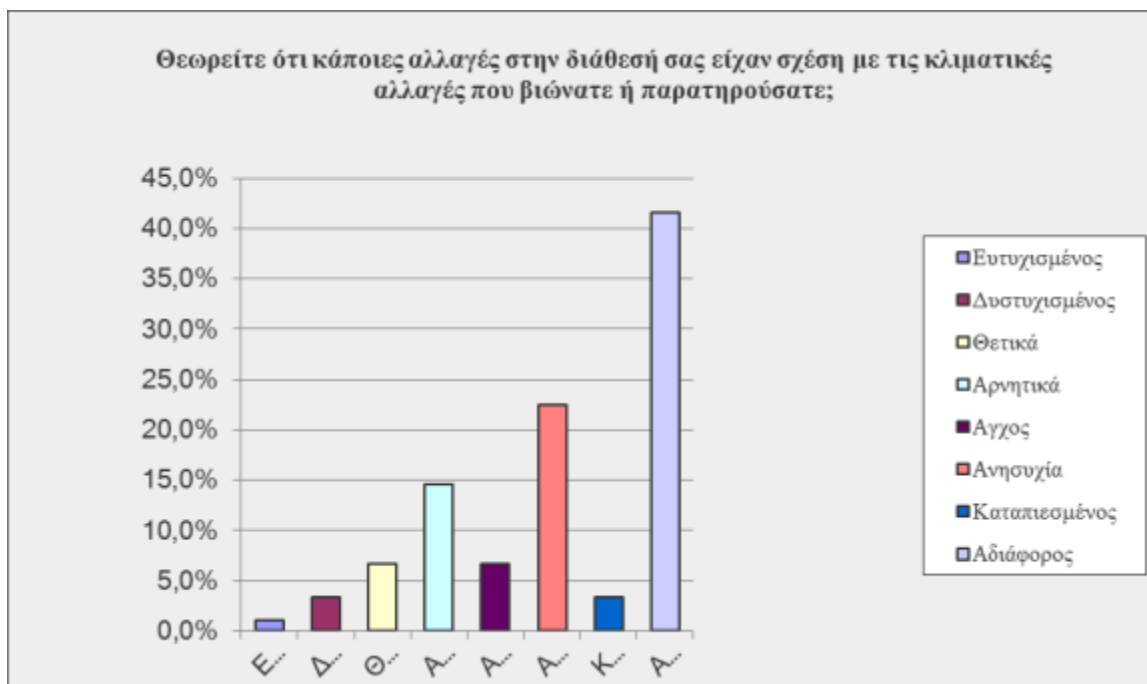
Εμβαθύνοντας ακόμα περισσότερο και προσπαθώντας να συνδέσουμε τον χειμώνα του 2014-2015 με την ψυχική διάθεση των ερωτηθέντων σε σχέση με τα καιρικά φαινόμενα διατυπώνουμε μια ανοιχτού τύπου ερώτηση στην οποία εξετάζονται οι ψυχολογικές διαθέσεις τους. Πιο συγκεκριμένα παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν). Παρά το γεγονός

ότι σύμφωνα με τα προηγούμενα ευρήματα ο χειμώνας του 2014-15 υπήρξε χειρότερος από τους προηγούμενους, δεν είχε καμία καταλυτική επίδραση στην διάθεσή των συμμετεχόντων. Οι επιπτώσεις στην ψυχική τους διάθεση ήταν κατά πάσα πιθανότητα σύντομες και πρόσκαιρες, και εξαφανίστηκαν με την βελτίωση των καιρικών φαινομένων, από την στιγμή που αυτά δεν είχαν πολύ μεγάλη διάρκεια και ένταση. Γεγονός αναμενόμενο και απόλυτα λογικό, αφού κανένα ιδιαίτερο καταστροφικό και ακραίο καιρικό φαινόμενο (πχ τυφώνας Κατρίνα) δεν ενέσκηψε στην Αθήνα τον χειμώνα 2014-15.

1. Καλή
2. Πολύ καλή
3. Μέτρια.
4. Ίδια με της προηγούμενης χρονιάς
5. Με σκαμπανεβάσματα

#### 4.3.12 Συνάφεια διάθεσης και κλιματικών αλλαγών

<b>E39. Ποιες από τις παρακάτω καταστάσεις που σχετίζονται με την διάθεσή σας είχαν σχέση με τις κλιματικές αλλαγές που βιώνετε ή παρατηρούσατε;</b>		
	<b>Ποσοστό</b>	<b>Συχνότητα</b>
Ευτυχισμένος	1,1%	1
Δυστυχισμένος	3,4%	3
Θετικά	6,7%	6
Αρνητικά	14,6%	13
Άγχος	6,7%	6
Ανησυχία	22,5%	20
Καταπιεσμένος	3,4%	3
Αδιάφορος	41,6%	37
	<b>απάντησαν</b>	<b>89</b>
	<b>δεν απάντησαν</b>	<b>11</b>



**Διάγραμμα 1.21** Συσχέτιση συναισθηματικής κατάστασης με την κλιματική αλλαγή

Με την ερώτηση αυτή γίνεται μια προσπάθεια συσχετισμού της συναισθηματικής-ψυχολογικής κατάστασης των ερωτηθέντων με την κλιματική αλλαγή. Τα αποτελέσματα είναι συναφή με τα αποτελέσματα της προηγούμενης ερώτησης. Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (41,6%) διατήρησε μια αδιάφορη στάση απέναντι στα καιρικά φαινόμενα ως απόρροια της κλιματικής αλλαγής, κατά πάσα πιθανότητα γιατί αυτά τα φαινόμενα δεν είχαν καμία άμεση επίπτωση στην καθημερινότητά του. Όμως ένα αρκετά υπολογίσιμο ποσοστό (22,5%) εκδηλώνει μια ανησυχία που έχει άμεση συνάφεια με την απειλή των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής και ένα μικρότερο ποσοστό (14,7%) δηλώνει ότι βιώνει αρνητικά την όλη κατάσταση.

#### 4.3.13 Ενέργειες για την βελτίωση της ψυχικής διάθεσης

<b>E40. Αν βιώνετε αρνητικά την κλιματική αλλαγή τότε τι κάνατε για αυτές τις αλλαγές στην διάθεσή σας;</b>	
	<b>Συχνότητα</b>
	45
<i>απάντησαν</i>	<b>45</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>55</b>

Σε αυτή την ανοιχτού τύπου ερώτηση, γίνεται προσπάθεια συγκέντρωσης των πρακτικών που ακολουθήθηκαν από τους ερωτηθέντες για την αντιμετώπιση των όποιων αρνητικών επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής κατά την διάρκεια του χειμώνα στην διάθεσή τους. Χαρακτηριστικό της

ερώτησης αυτής το πολύ μικρό πλήθος απαντήσεων που συγκεντρώθηκε. Καθώς και η μεγάλη ποικιλία απαντήσεων, γεγονός που απέτρεψε την όποια ομαδοποίησή τους.

#### 4.3.14 Προβολή στο μέλλον

<b>E41. Με ποιόν τρόπο θεωρείτε ότι αυτές οι κλιματικές αλλαγές θα επηρεάσουν την κοινωνία στην οποία ζείτε, τα επόμενα χρόνια;</b>	
	<b>Συχνότητα</b>
	68
<i>απάντησαν</i>	<b>68</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>32</b>

Η ερώτηση αυτή έρχεται για να ανιχνεύσει τις πεποιθήσεις των ερωτηθέντων σε σχέση με τις επιπτώσεις της κλιματικής στην κοινωνία και τις δομές της. Σε αυτή την ανοιχτού τύπου ερώτηση, εξετάζετε το κατά πόσο και με ποιο τρόπο πιστεύουν οι συμμετέχοντες ότι η κλιματική αλλαγή αποτελεί καθοριστικό παράγοντα διαμόρφωσης του μέλλοντος. Πιο συγκεκριμένα παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν). Στην πλειοψηφία τους οι απαντήσεις καταδεικνύουν την θεώρηση ότι η κλιματική αλλαγή θα έχει σαφέστατα αρνητικές επιδράσεις σε κοινωνικό και οικονομικό ιστό. Η επιβάρυνση στις γενικότερης υγείας, τόσο σωματικής όσο και ψυχικής δεν φαίνεται να εντάσσεται στο πλαίσιο των ανησυχιών.

1. Αρνητικές επιπτώσεις στην κοινωνία κατά κύριο λόγο οικονομικές.
2. Αύξηση των ακραίων καιρικών φαινομένων
3. Επιβάρυνση των μη προνομιούχων
4. Ελάχιστες έως ανύπαρκτες επιπτώσεις

#### 4.3.15 Επόμενες γενιές

<b>E42. Αυτές οι αλλαγές τι θα μπορούσαν να σημαίνουν για τα παιδιά σας;</b>	
	<b>Συχνότητα</b>
	64
<i>απάντησαν</i>	<b>64</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>36</b>

Σε συνέχεια της προηγούμενης ερώτησης, αυτή η συγκεκριμένη ανοιχτού τύπου ερώτηση καλεί τους ερωτηθέντες να απαντήσουν για το ποιες θεωρούν ότι θα μπορούσαν να είναι οι επιπτώσεις

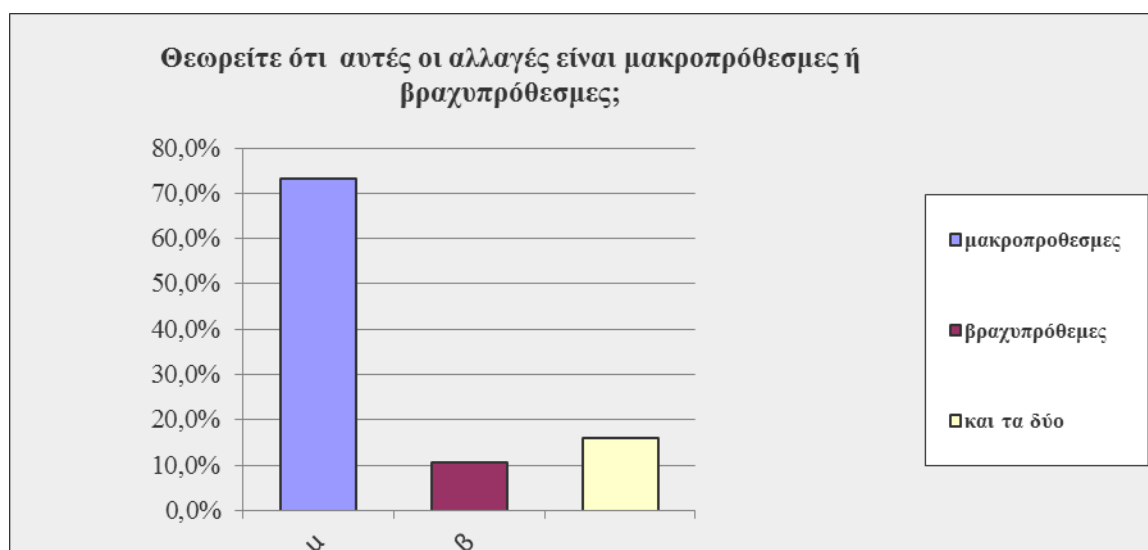


της κλιματικής αλλαγής στις επόμενες γενεές. Πιο συγκεκριμένα παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν). Όπως διαπιστώνεται από τις απαντήσεις το μέλλον προδιαγράφεται δυσοίωνα και δύσκολο τόσο σε επίπεδο συνθηκών διαβίωσης (δυσμενέστερες καιρικές συνθήκες) όσο και σε κοινωνικό επίπεδο (επιβάρυνση οικονομική, επιδείνωση της θέσης των ασθενέστερων).

1. Αλλαγές συνθηκών διαβίωσης
2. Επιδείνωση οικονομικών και κοινωνικών συνθηκών
3. Μια γενικότερη απειλή

#### 4.3.16 Χρονικός ορίζοντας

<b>E43. Θεωρείτε ότι αυτές οι αλλαγές είναι μακροπρόθεσμες ή βραχυπρόθεσμες;</b>		
	<b>Ποσοστό</b>	<b>Συχνότητα</b>
Μακροπρόθεσμες	73,33%	55
Βραχυπρόθεσμες	10,67%	8
Και τα δύο	16,00%	12
	<i>απάντησαν</i>	<b>75</b>
	<i>δεν απάντησαν</i>	<b>25</b>



**Διάγραμμα 1.22** Χρονικός ορίζοντας της κλιματικής αλλαγής

Η ερώτηση αυτή διερευνά την γνώμη που έχουν οι συμμετέχοντες σε σχέση την διάρκεια των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής. Βλέπουμε ότι η πλειοψηφία (73,33%) πιστεύει ότι η

κλιματική αλλαγή ήρθε για να μείνει. Δηλαδή ότι οι αλλαγές στις κλιματολογικές συνθήκες είναι μακροπρόθεσμες, έχουν συντελεστεί σε βάθος χρόνου και οι επιπτώσεις πρόκειται να ταλανίζουν την παγκόσμια κοινότητα για χρόνια.

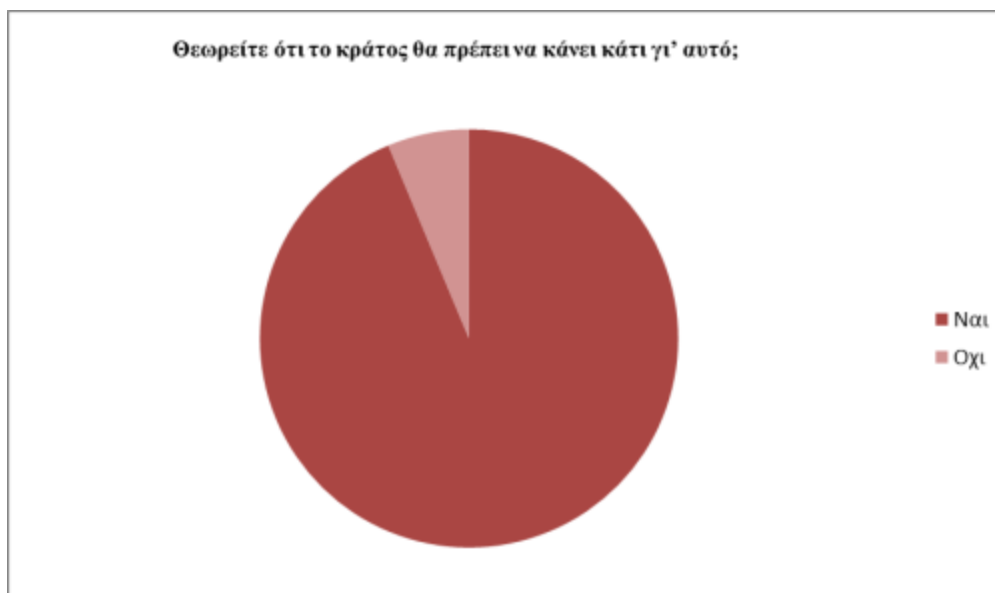
#### 4.3.17 Δράσεις απέναντι στην κλιματική αλλαγή

E44. Θεωρείτε ότι πρέπει να γίνει κάτι ώστε να σταματήσουν αυτές οι αλλαγές;	
	Συχνότητα
	72
<i>απάντησαν</i>	<b>72</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>28</b>

Η ερώτηση αυτή έχει ως σκοπός της να ανιχνεύσει την πρόθεση των ερωτηθέντων αν συναινούν ή όχι στην αναγκαιότητα της λήψης μέτρων περιορισμού της κλιματικής αλλαγής και κατά συνέπεια και των επιπτώσεων της. Η συντριπτική πλειοψηφία των απαντήσεων είναι υπέρ της λήψης συγκεκριμένων μέτρων αποτροπής και περιορισμού (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν).

#### 4.3.18 Κρατική παρέμβαση

E45. Θεωρείτε ότι το κράτος θα πρέπει να κάνει κάτι γι' αυτό;		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Ναι	93,7%	89
Όχι	6,3%	6
	<i>απάντησαν</i>	<b>95</b>
	<i>δεν απάντησαν</i>	<b>5</b>

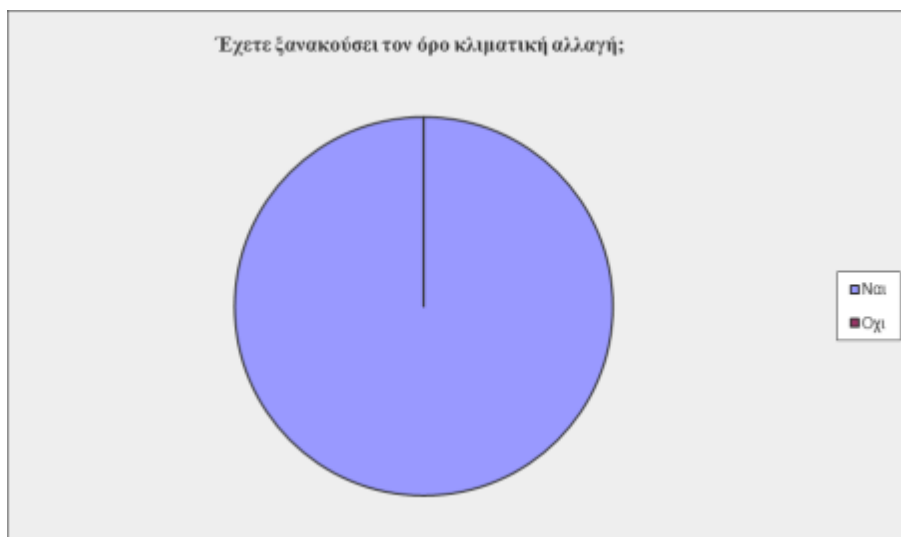


**Διάγραμμα 1.23** Κρατική παρέμβαση

Η συντριπτική πλειοψηφία, όπως άλλωστε ήταν και αναμενόμενο, τάσσεται υπέρ της κρατικής παρέμβασης για τον μετριασμό των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής. Είναι άλλωστε κοινός τόπος ότι τα κράτη έχουν την κύρια ευθύνη για την τήρηση των συνθηκών που αποσκοπούν στον περιορισμό των εκπομπών των αερίων που εντείνουν το φαινόμενο του θερμοκηπίου και επιφέρουν όλες αυτές τις αλλαγές στο παγκόσμιο κλίμα.

#### 4.3.19 Αναγνωρισιμότητα του όρου κλιματική αλλαγή

<b>E46. Έχετε ξανακούσει τον όρο κλιματική αλλαγή;</b>		
	<b>Ποσοστό</b>	<b>Συχνότητα</b>
Ναι	100,0%	99
Όχι	0,0%	0
	<b>απάντησαν</b>	<b>99</b>
	<b>δεν απάντησαν</b>	<b>1</b>



**Διάγραμμα 1.24** Αναγνωρισιμότητα του όρου κλιματική αλλαγή

Όλοι όσοι συμμετείχαν στην συγκεκριμένα έρευνα ήξεραν τον όρο κλιματική αλλαγή, γεγονός που αποδεικνύει ότι το συγκεκριμένο φαινόμενο έχει μπει για τα καλά στη ζωή μας και με τον έναν ή τον άλλο τρόπο μας απασχολεί και μας προβληματίζει.

#### 4.3.20 Προσωπική στάση απέναντι στην κλιματική αλλαγή

E47. Τι σημαίνει για σας η κλιματική αλλαγή;	
	Συχνότητα
	69
<i>απάντησαν</i>	<b>69</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>31</b>

Και περνώντας από το συλλογικό συνειδητό στην ατομική πεποίθηση αυτή η ανοιχτού τύπου ερώτηση καλεί τους ερωτηθέντες να εξηγήσουν τι σημαίνει γι' αυτούς τους ίδιους και όχι για την ευρύτερη κοινωνία και τον κόσμο η κλιματική αλλαγή. Πιο συγκεκριμένα παρακάτω βρίσκονται αξιολογημένες οι απαντήσεις ανάλογα με την συχνότητα που εμφανίζονται (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν). Διαπιστώνουμε ότι η πλειοψηφία των απαντήσεων εστιάζει στην καρδιά της έννοιας της κλιματικής αλλαγής, δηλαδή σε έντονα καιρικά φαινόμενα και στις δραματικές κλιματολογικές διαφοροποιήσεις, απότοκος των οποίων είναι όλες οι υπόλοιπες επιπτώσεις τόσο σε κοινωνικό όσο και σε οικονομικό και ψυχολογικό επίπεδο.

1. Αλλαγή του κλίματος (π.χ. μη εμφανής διαχωρισμός των εποχών, αλλαγές στις θερμοκρασίες, έντονα καιρικά φαινόμενα)
2. Αλλαγή τρόπου ζωής και διαβίωσης σε όλα τα επίπεδα.

#### 4.3.21 Επιδράσεις στην προσωπική ζωή

<b>E48. Από αυτά που γνωρίζετε για την κλιματική αλλαγή, θεωρείτε ότι θα μπορούσε να επηρεάσει την πνευματική/ψυχική σας υγεία;</b>	
	<b>Συχνότητα</b>
	73
<i>απάντησαν</i>	<b>73</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>27</b>

Ως επιστέγασμα αυτής της σειράς ερωτήσεων, η συγκεκριμένη ανοιχτού τύπου ερώτηση διερευνά το αν οι ερωτηθέντες πιστεύουν ότι η κλιματική αλλαγή μπορεί να επηρεάσει κατά τον οιοδήποτε τρόπο την ψυχική τους υγεία. Η συντριπτική πλειοψηφία απαντάει καταφατικά (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν).

#### 4.3.22 Δικαιολόγηση ερωτήσεων και αποτίμηση αποτελεσμάτων

Οι ερωτήσεις αυτής της ενότητας έχουν ως στόχο να εξετάσουν την συναισθηματική εμπλοκή των ερωτηθέντων με τις συνέπειες της κλιματικής αλλαγής. Ξεκινώντας να ανιχνεύουν το αν παρατήρησαν κάποιες διαφοροποιήσεις στον καιρό σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια και το κατά πόσο αυτές οι αλλαγές επηρέασαν την καθημερινότητά τους, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Και αν αυτές οι συναισθηματικές πιέσεις που είχαν σαν αποτέλεσμα οι αλλαγές στο καιρό τους επιβάρυναν σε ψυχολογικό επίπεδο ώστε να αναζητήσουν υποστήριξη ή βοήθεια είτε από φίλους ή συγγενείς είτε από επαγγελματίες. Όλη αυτή η αλληλουχία των ερωτήσεων θέλει να διερευνήσει το κατά πόσο η κλιματική αλλαγή έχει κάνει αισθητή την παρουσία στους κατοίκους των Αθηνών, κατά πόσο τους έχει επηρεάσει (πάντα με αρνητικό πρόσημο) και κατά πόσο όλες αυτές οι αποκλίσεις από την καθημερινότητά τους έχουν επιβαρύνει και τον ψυχισμό τους σε σημείο που τους δημιουργούν τα όποια σύνδρομα, ώστε να χρήζουν βοήθειας.

Από τις απαντήσεις γίνεται φανερό ότι στους συμμετέχοντες έχει γίνει πλέον κάτι παραπάνω από εμφανές ότι όλες αυτές οι διακυμάνσεις των καιρικών φαινομένων που ξεφεύγουν από το σύνθηρες συνιστούν την κλιματική αλλαγή. Η κλιματική αλλαγή έχει γίνει λοιπόν κομμάτι της ζωής τους, και

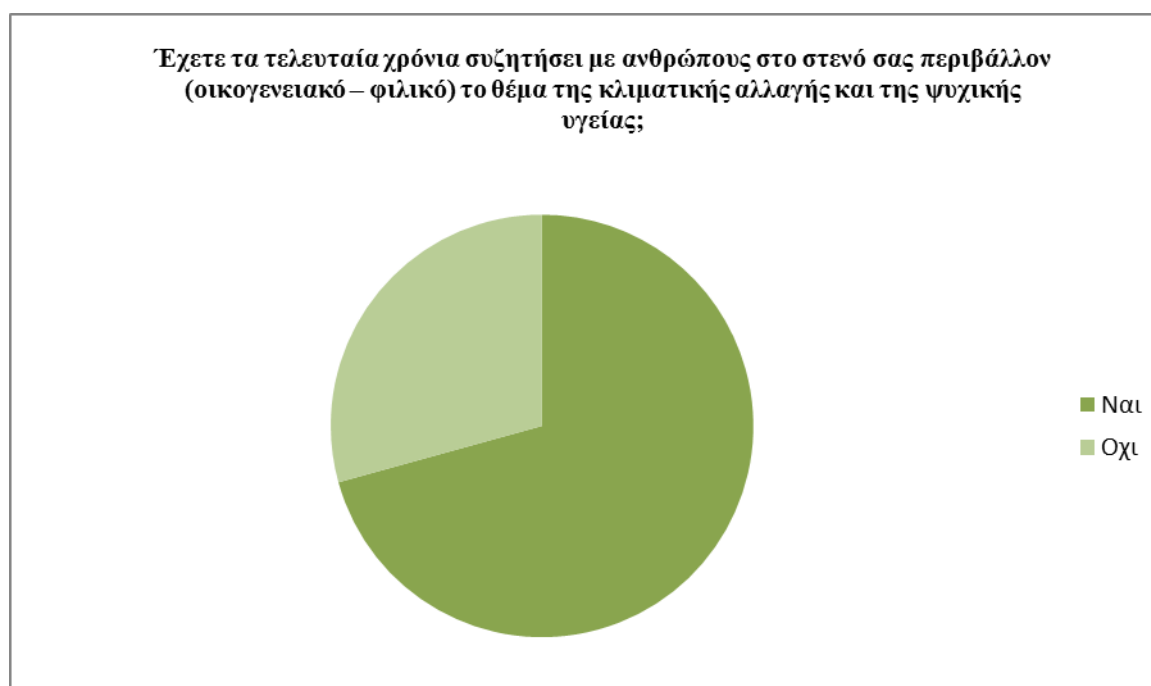
βλέπουν ότι η ζωή τους χειροτερεύει εξαιτίας της. Θεωρούν μάλιστα ότι αυτές οι αλλαγές πρόκειται να επιδεινωθούν στο μέλλον και να διαρκέσουν σε βάθος χρόνου.

Μια γενικότερη παρατήρηση που εξάγεται από την σειρά αυτή των ερωτήσεων είναι ότι ο όρος κλιματική αλλαγή, οι επιπτώσεις και τα φαινόμενα τα οποία συνδέονται με αυτή δεν είναι terra incognita για τους συμμετέχοντες, γεγονός που επισημάνθηκε και στο κεφάλαιο 2, από την στιγμή που τα ΜΜΕ το έχουν κάνει κοινό τόπο για όλους. Εκείνο που ακόμα δεν είναι τόσο γνωστό και αποδεκτό είναι η σύνδεση των φαινομένων και των επιπτώσεων στο ψυχισμό του ατόμου. Επίσης ο ρόλος που καλείται να παίξει η πολιτεία και το κράτος στην υιοθέτηση πολιτικών μετριασμού των φαινομένων είναι πολύ κρίσιμος και οι ερωτηθέντες το γνωρίζουν αυτό και το ενστερνίζονται.

## 4.4 ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

### 4.4.1 Θέμα προβληματισμού

Ε49. Έχετε τα τελευταία χρόνια συζητήσει με ανθρώπους στο στενό σας περιβάλλον (οικογενειακό – φιλικό) το θέμα της κλιματικής αλλαγής και της ψυχικής υγείας;		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Ναι	70,7%	70
Όχι	29,3%	29
<b>απάντησαν</b>		<b>99</b>
<b>δεν απάντησαν</b>		<b>1</b>

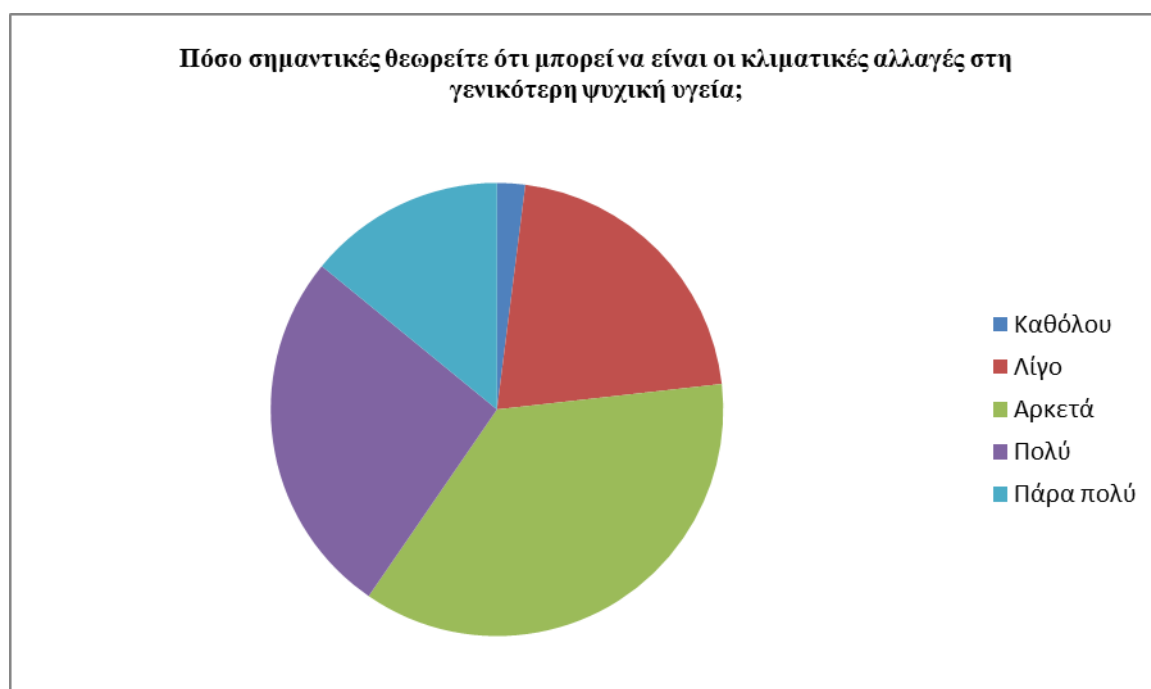


**Διάγραμμα 1.25** Προβληματισμός για τη σχέση κλιματικής αλλαγής και ψυχικής υγείας

Σε αυτόν το κύκλο ερωτήσεων γίνεται προσπάθεια να ανιχνευτεί κατά πόσο οι ερωτηθέντες έχουν κάνει την σύνδεση της ψυχικής/πνευματικής υγείας με την κλιματική αλλαγή και κατά πόσο όλο αυτό το θέμα έχει γίνει αντικείμενο συζήτησης στο στενό οικογενειακό και φιλικό τους περιβάλλον. Όπως διαπιστώνεται η πλειοψηφία τους (70,7%) έχει κάνει όντως την σύνδεση και το έχει συζητήσει, γεγονός ενδεικτικό του ότι η κλιματική αλλαγή και η απειλή που ενέχει αποτελούν θέματα που προβληματίζουν και απασχολούν τον κάτοικο του αστικού ιστού, ακόμα κι όταν οι συνέπειες τους (τα έντονα καιρικά φαινόμενα) δεν έχουν άμεση και καταλυτική επίπτωση πάνω του.

#### 4.4.2 Σημασία της κλιματικής αλλαγής

<b>E50. Πόσο σημαντικές θεωρείτε ότι μπορεί να είναι οι κλιματικές αλλαγές στη γενικότερη ψυχική υγεία;</b>		
	<b>Ποσοστό</b>	<b>Συχνότητα</b>
Καθόλου	2,0%	2
Λίγο	21,2%	21
Αρκετά	36,4%	36
Πολύ	26,3%	26
Πάρα πολύ	14,1%	14
	<b>απάντησαν</b>	<b>99</b>
	<b>δεν απάντησαν</b>	<b>1</b>



**Διάγραμμα 1.26** Σημασία της κλιματικής αλλαγής για την ψυχική υγεία

Στο ίδιο πνεύμα κινείται και αυτή η ερώτηση η οποία έρχεται να διερευνήσει το πόσο σημαντικές θεωρούν οι συμμετέχοντες – από τη στιγμή που ξέρουν το πρόβλημα – τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην γενικότερη ψυχική υγεία. Βλέπουμε λοιπόν ότι η πλειοψηφία τους (76,8%) θεωρεί ότι η κλιματική αλλαγή πρόκειται να επηρεάσει από σημαντικά έως πάρα πολύ την γενικότερη ψυχική υγεία. βλέπουμε ότι στην γενικότερη συνείδηση του κοινού έχει κατοχυρωθεί η πεποίθηση πια ότι μια από τις σημαντικές συνέπειες της κλιματικής αλλαγής είναι οι επιπτώσεις που μπορεί να έχει στην ψυχική υγεία του πληθυσμού, και όχι μόνο των ευάλωτων ομάδων.

#### 4.4.3 Επιδράσεις της κλιματικής αλλαγής σε επαγγελματικό επίπεδο

E51. Πόσο θεωρείτε ότι η κλιματική αλλαγή που συντελείται θα μπορούσε να επηρεάσει το επάγγελμά σας;		
	Ποσοστό	Συχνότητα
Καθόλου	14,0%	14
Λίγο	22,0%	22
Αρκετά	33,0%	33
Πολύ	19,0%	19
Πάρα πολύ	12,0%	12
<b>απάντησαν</b>		<b>100</b>
<b>δεν απάντησαν</b>		<b>0</b>



Διάγραμμα 1.27 Σχέση κλιματικής αλλαγής και επαγγέλματος



Φτάνοντας στο τέλος της έρευνας αυτής, η ερώτηση αυτή διερευνά τον αντίκτυπο που θα μπορούσε να έχει η κλιματική στην επαγγελματική κατάσταση των ερωτηθέντων, αφού έχει διαφανεί από την όλη έρευνα ότι ένας σοβαρός παράγοντας ψυχικής ηρεμίας στους δύσκολους οικονομικούς καιρούς που διανύει η Ελλάδα είναι η επαγγελματική σταθερότητα. Όπως φαίνεται η πλειοψηφία (54%) θεωρεί ότι η επαγγελματική τους δραστηριότητα θα πληγεί από αρκετά έως πάρα πολύ από την κλιματική αλλαγή και κατά συνέπεια υπάρχει περίπτωση να διαταραχτεί και η ψυχική τους υγεία.

#### 4.4.4 Παρατηρήσεις

E52. Έχετε τίποτα άλλο να προσθέσετε;	
	Συχνότητα
	59
<i>απάντησαν</i>	<b>59</b>
<i>δεν απάντησαν</i>	<b>41</b>

Ολοκληρώνοντας την έρευνα θέτουμε μια τελευταία ανοιχτού ερώτηση-σύσταση, στην οποία όμως υπήρξε μικρή ανταπόκριση και όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν ήταν διαφορετικές μεταξύ τους για να μπορέσουν να ομαδοποιηθούν (στο παράρτημα 2 υπάρχουν καταγεγραμμένες όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν).

# Κεφάλαιο Πέμπτο

## Συμπεράσματα- Συζήτηση-Εισηγήσεις

### 5.1 Συζήτηση-Συμπεράσματα

Η κλιματική αλλαγή αυξάνει τη σοβαρότητα των καταστροφών και των δυσμενών καιρικών συνθηκών σε όλο τον κόσμο, με ιδιαίτερα καταστροφικές επιπτώσεις στις αναπτυσσόμενες χώρες και στα άτομα με περιορισμένους οικονομικούς πόρους. Οι πιθανές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής κυμαίνονται από αυτές που σχετίζονται με την πρόκληση ανησυχίας από την αντιληπτή απειλή της αλλαγής του κλίματος, και την θλίψη και την αγωνία που σχετίζονται με τις σταδιακές περιβαλλοντικές αλλαγές στο οικείο περιβάλλον μέχρι τις καταστροφικές συνέπειες των φυσικών καταστροφών και τις ανθρωπιστικές κρίσεις καθώς και την ενδεχόμενη σχέση με τις βίαιες συγκρούσεις. Όπως αναλύθηκε η ψυχική υγεία και η ψυχοκοινωνική ευημερία ενδέχεται να επηρεαστούν μέσω πολλαπλών άμεσων και έμμεσων οδών, επιδεινώνοντας τις υφιστάμενες κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες, δημιουργώντας παράλληλα νέες προκλήσεις. Ωστόσο, η πραγματικότητα της κλιματικής αλλαγής μας προσφέρει καινούργιες ευκαιρίες και μια επείγουσα επιτακτική ανάγκη για δράση και ενοποίηση όλων των σχετικών ειδικοτήτων για την αντιμετώπιση της με στόχο τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής ευημερίας μεταξύ των ατόμων και των κοινωνιών που βρίσκονται σε κίνδυνο ή έχουν ήδη χτυπηθεί από την κλιματική αλλαγή.

Έχει γίνει πλέον περισσότερο από εμφανές στην εργασία αυτή ότι η ψυχική και πνευματική υγεία του ατόμου είναι άμεσα συνδεδεμένη με το γενικότερο κλίμα που επικρατεί στην περιοχή της μόνιμης κατοικίας. Η σταθερότητα του κλίματος, οι εναλλαγές των εποχών, η περιοδικότητα των καιρικών φαινομένων και η «προβλεψιμότητα» του καιρού, είναι παράγοντες που συντελούν στην αίσθηση ασφάλειας που διαμορφώνει και κατ' επέκταση στην ευημερία και την συναισθηματική του ισορροπία. Έτσι λοιπόν, το γεγονός ότι η διαδοχή των εποχών είναι κάτι που τείνει να εκλείψει, τα ακραία καιρικά φαινόμενα, ο απρόβλεπτος και αλλοπρόσαλλος καιρός, όλα αυτά ως απότοκα μιας κλιματικής αλλαγής που ήρθε για να μείνει, κλονίζουν την αίσθηση ασφάλειας του, είναι καταστάσεις που το απειλούν, το πιέζουν και το φοβίζουν, με αποτέλεσμα να διαταράσσεται το ψυχικό και πνευματικό του ευ γίνεσθαι και να αναπτύσσει σύνδρομα. Παρά το γεγονός ότι ο καιρός από την πρώτη στιγμή της εμφάνισης του ατόμου στη γη έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη του και στην σχέση του με τη φύση, τείνουμε να αγνοούμε το γεγονός ότι η ευημερία του

ατόμου, εκτός από την οικονομική ευμάρεια προϋποθέτει απαραίτητα και την ψυχική και πνευματική υγεία, κι έτσι εξαιρούμε από την δύσκολη εξίσωση της επίλυσης του θέματος των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής, έναν εξαιρετικά κρίσιμο και καθοριστικό παράγοντα, τον ψυχισμό του ατόμου. Πληθυσμοί και άτομα που πλήττονται από φαινόμενα άμεσα συνδεδεμένα με την κλιματική αλλαγή δεν μπορούν ποτέ να επανέλθουν στην αρχική τους ψυχική κατάσταση. Παρόλα αυτά μόνο τα τελευταία χρόνια το θέμα έχει αρχίσει να τίθεται σε σοβαρά επιστημονικές βάσεις και να συζητιέται ευρύτερα σε παγκόσμιο επίπεδο.

Η κλιματική αλλαγή αυξάνει τη σοβαρότητα των καταστροφών και των δυσμενών καιρικών συνθηκών σε όλο τον κόσμο, με ιδιαίτερα καταστροφικές επιπτώσεις στις αναπτυσσόμενες χώρες και στα άτομα με περιορισμένους οικονομικούς πόρους. Οι πιθανές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής κυμαίνονται από αυτές που σχετίζονται με την πρόκληση ανησυχίας από την αντιληπτή απειλή της αλλαγής του κλίματος, και την θλίψη και την αγωνία που σχετίζονται με τις σταδιακές περιβαλλοντικές αλλαγές στο οικείο περιβάλλον μέχρι τις καταστροφικές συνέπειες των φυσικών καταστροφών και τις ανθρωπιστικές κρίσεις καθώς και την ενδεχόμενη σχέση με τις βίαιες συγκρούσεις. Όπως αναλύθηκε σε προηγούμενα κεφάλαια η ψυχική υγεία και η ψυχοκοινωνική ευημερία ενδέχεται να επηρεαστούν μέσω πολλαπλών άμεσων και έμμεσων οδών, επιδεινώνοντας τις υφιστάμενες κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες, δημιουργώντας παράλληλα νέες προκλήσεις. Ωστόσο, η πραγματικότητα της κλιματικής αλλαγής μας προσφέρει καινούργιες ευκαιρίες και μια επείγουσα επιτακτική ανάγκη για δράση και ενοποίηση όλων των σχετικών ειδικοτήτων για την αντιμετώπιση της με στόχο τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής ευημερίας μεταξύ των ατόμων και των κοινωνιών που βρίσκονται σε κίνδυνο ή έχουν ήδη χτυπηθεί από την κλιματική αλλαγή.

Διαπιστώνουμε λοιπόν ότι οι επιπτώσεις στην ψυχολογία και την ευημερία των ατόμων από την απειλή και τις φυσικές και περιβαλλοντικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής έχουν αγνοηθεί σε μεγάλο βαθμό από τον διάλογο με την κοινωνία που έχει ανοίξει η επιστήμη της κλιματικής αλλαγής, συζητήσεις που έχουν να κάνουν με την προσαρμογή και την πολιτική μετριασμού των φαινομένων, την γνωστοποίηση του κινδύνου, την διαχείριση, και, την δραματική επέκταση –τι ειρωνεία- των επιπτώσεων στην υγεία (Morrissey & Reser, 2007). Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους συμβαίνει αυτό: το σύστημα, οι δομές και ο όγκος του πληθυσμού που υφίσταται τις επιπτώσεις καθώς επίσης και η στρατηγικές περιορισμού. Ακόμα παίζουν ρόλο οι προκλήσεις που επιφέρει η προσπάθεια διάκρισης μεταξύ της ψυχικής και της πνευματικής υγείας και η ποιότητας ζωής υπό την απειλή της κλιματικής αλλαγής κάτω από την δυναμική και την αλληλεπίδραση

διαφόρων άλλων απειλών, στρεσογόνων παραγόντων, θεμάτων που άπτονται κοινωνικών και προσωπικών καταστάσεων, και τέλος η έλλειψη κατάλληλων μέτρων και συστημάτων παρακολούθησης προκειμένου να τεκμηριωθούν σημαντικές αλλαγές και επιπτώσεις στο ανθρώπινο περιβάλλον κάτι τελείως διακριτό από τα φυσικά περιβάλλοντα και οικοσυστήματα.

Αλλά ίσως ο πιο σημαντικός λόγος για τον οποίο οι ψυχολογικές αντιδράσεις και οι ψυχικές επιπτώσεις στην υγεία γενικά δεν ήταν στο επίκεντρο της επιστήμης για την κλιματική αλλαγή αποτελεί το ότι οι ψυχολογικές, κοινωνικές και πολιτιστικές πραγματικότητες και συνακόλουθες επιπτώσεις της απειλής και του κινδύνου που απορρέουν από την κλιματική αλλαγή δεν έχουν απλά συυπολογιστεί με σοβαρότητα και δεν έχουν συμπεριληφθεί στις αναλύσεις των επιπτώσεων και στις συζητήσεις, εκτός από τις στρατηγικές αλλαγές στην συμπεριφορά και στον τρόπο ζωής και τις προσαρμογές στον τομέα της δημόσιας υγείας, στον τομέα της ασφάλειας και των διαδικασιών διαχείρισης κινδύνου. Ενώ η κάλυψη από τα ΜΜΕ του φαινομένου, των επιστημονικών ερευνών, της πολιτικής και της αντίδρασης του κοινού στην παγκόσμια κλιματική αλλαγή έχει υπάρξει τεράστια και το ίδιο το φαινόμενο έχει υποστεί μια τεράστια στρέβλωση, από την άλλη πλευρά ο ψυχολογικός αντίκτυπος, η προσαρμογή και οι επιπτώσεις στην ευημερία των ατόμων από μια τέτοια έμμεση, εικονική, κοινωνικά δομημένη συνάντηση με την κλιματική αλλαγή για ένα μεγάλο μέρος του ανεπτυγμένου, αστικοποιημένου πληθυσμού δεν έχει ληφθεί σοβαρά υπόψη ούτε έχει γίνει προσπάθεια αντιμετώπισής της. Όπως είναι επίσης φυσικό πολλές χώρες και κοινωνίες που έχουν άμεσα βιώσει τις φυσικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής για αρκετές δεκαετίες, με την απειλή της κλιματικής αλλαγής να είναι πολύ περισσότερο από μια χειροπιαστή και αντικειμενική πραγματικότητα με βάση την ένταση και την έκταση των φυσικών καταστροφών πλέον αντιμετωπίζουν οριακές καταστάσεις στην γεωργία και την κτηνοτροφία, σοβαρές ελλείψεις σε νερό, και κατά συνέπεια κοινωνική αναταραχή και ταραχές, αυξανόμενο αριθμό προσφύγων λόγω κλιματικής αλλαγής. Αλλά αυτό που εξακολουθεί να αποτελεί βασική και θεμελιώδη πραγματικότητα στο πλαίσιο της κλιματικής αλλαγής είναι ότι η δημόσια αντίληψη του κινδύνου, η κατανόηση του και οι αντιδράσεις απέναντι του δεν είναι μόνο ζωτικής σημασίας στην ψυχολογική και κοινωνική πραγματικότητα, αλλά ταυτόχρονα αποτελεί κρίσιμο και καθοριστικό παράγοντα των επιπτώσεων στον τομέα της κλιματικής αλλαγής.

Κάλλιστα παρατηρείται το γεγονός ότι οι ανησυχίες του κοινού και οι πολύ γνήσιες και συναφείς επιπτώσεις στην ψυχική του υγεία λόγω της απειλής της κλιματικής αλλαγής μπορούν την ίδια στιγμή είτε να «υπερτιμηθούν» είτε να «υποτιμηθούν» παρά τη μονοσήμαντη κατάσταση της κλιματικής αλλαγής και της σημασίας της ως ένα βαθιά σημαντικό και επείγον θέμα

περιβαλλοντικών και κοινωνικών προεκτάσεων, που απειλεί τόσο την ψυχική όσο και την σωματική υγεία του πλανήτη και αποτελεί πρόκληση για την αειφορία. Φαίνεται λοιπόν ότι η πολυπλοκότητα του φαινομένου αυτού και του «περιβαλλοντικού προβλήματος» που εκπροσωπεί έχουν μπερδέψει την κατακερματισμένη κοινωνία μας. Η απουσία σαφών και πειστικών στοιχείων αναφορικά με τις δυσμενείς ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις αυτής της ακόμα εικονικής για πολλούς παγκόσμιας απειλής δεν έχει βοηθήσει στην ανάδειξη των επιπλοκών στην ψυχική υγεία και στην βέλτιστη ψυχολογική ενεργοποίηση σε ότι έχει σχέση με τη δημόσια υγεία, το σχεδιασμό και την χάραξη αντίστοιχης πολιτικής. Παρά τον αυτονόητα σοβαρό χαρακτήρα αυτής της σαφούς και υπαρκτής απειλής, δεν υπήρξε η διεπιστημονική και συλλογική προσπάθεια ώστε η πολιτεία να επικεντρωθεί στην προσαρμογή στις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των κλιματικών αλλαγών. Ως εκ τούτου, πρέπει επείγοντως να βελτιωθεί η επικοινωνία και να γίνει γνωστό στο κοινό όλη η συλλογική βιβλιογραφία που αφορά στις επιπτώσεις της παγκόσμιας κλιματικής αλλαγής στο ανθρώπινο περιβάλλον, και πώς αυτές οι επιπτώσεις θα επηρεάσουν την προσαρμογή τόσο στην κλιματική αλλαγή όσο και στις πρωτοβουλίες για τον περιορισμό της και σε πιο συμβατικές πολιτικές που ενέχουν και κάποια ποσοστά επιτυχίας.

Πράγματι, έχουν γίνει προσπάθειες σε παγκόσμιο επίπεδο να ενημερωθεί η κοινωνία για την διασύνδεση αυτή του φυσικού περιβάλλοντος με την επιστήμη της ψυχολογίας, υπάρχει ακόμα πολύ μεγάλο έδαφος να καλυφθεί προτού αυτό γίνει απόλυτα αποδεκτό. Είναι σαφές ότι η «δημόσια» αντίληψη του κινδύνου και οι αντιλήψεις περί κλιματικής αλλαγής δεν αντιμετωπίζονται με την σοβαρότητα που θα έπρεπε να αντιμετωπίζονται, ακόμη και σε αυτές τις χώρες και τις κοινωνίες όπου η επιστήμη απολαμβάνει του δημόσιου σεβασμού και εμπιστοσύνης.

Ωστόσο, έχει παρατηρηθεί ότι κάποιες κοινωνίες έχουν πρόσφατα αξιολογήσει εκ νέου το κεντρικό χαρακτήρα και τον ρόλο των πολιτιστικών πεποιθήσεων και των αξιών που συνδέονται και επηρεάζουν την προσαρμογή και τις αντιδράσεις στην κλιματική αλλαγή (Kahan, 2010, Slovic, 2010). Είναι γνωστό ότι στην Αυστραλία υπάρχει ένας αυτόχθον πληθυσμός που έχει αντιμετωπίσει και έχει προσαρμοστεί στην κλιματική αλλαγή πιθανώς για 60.000 χρόνια. Οι κοινότητες που είναι προσανατολισμένες στην παράδοση διατηρούν μια κυριολεκτική ταύτιση και σχέση με το φυσικό τους περιβάλλον, με την ποιότητα της σχέσης αυτής να είναι η λυδία λίθος και το θεμέλιο της υγείας και της ευημερίας των ατόμων (Rose, 1996). Αλλά οι αυτόχθονες πληθυσμοί τόσο στην Αυστραλία, όπως και σε όλο τον κόσμο (Leduc, 2011), ξέρουν πολύ καλά ότι οι αποσταθεροποιητικές περιβαλλοντικές αλλαγές συνοδευόμενες από σοβαρές συνέπειες συντελούνται εδώ και αρκετές δεκαετίες, και ότι αυτές οι αλλαγές συμπεριλαμβανομένου και του

κινδύνου που ενέχουν, δημιουργούν πραγματικά κατακλυσμιαίες συνέπειες στο πλαίσιο των πολιτιστικών συστημάτων και πεποιθήσεων. Σε αυτές τις κοινότητες, και μάλιστα στις πιο αγροτικές και απομακρυσμένες σε όλο τον κόσμο, η απειλή και το περιβαλλοντικό στρες το προερχόμενο από τη κλιματική αλλαγή μοιάζει κάτι το εξαιρετικά απτό και πραγματικό και προκαλεί ανυπολόγιστο ανθρώπινο κόστος.

Είναι λυπηρό, αλλά τα psychoterratic σύνδρομα είναι πιθανό να εμφανίζονται όλο και πιο συχνά στο μέλλον. Οι παράγοντες που τα προκαλούν, όπως η πίεση λόγω μιας υπερβολικά μεγάλης ανάπτυξης και η κλιματική αλλαγή, γίνονται όλο και πιο ισχυροί. Το να αναγνωρίσει κάποιος αυτά τα σύνδρομα τώρα και να είναι προετοιμασμένος όταν αυτά θα εκδηλωθούν είναι μια συνετή απόφαση. Όπως είδαμε με τον τυφώνα Κατρίνα και τον πληθυσμό της Νέας Ορλεάνης, που βρέθηκε απροετοίμαστος για τις συνέπειες μιας τόσο εκτεταμένης καταστροφής, αυτό το ίδιο το γεγονός είναι καταστροφικό. Το να επιλέξουμε να παραμείνουμε απροετοίμαστοι για τις επιπτώσεις της χρόνιας περιβαλλοντικής αλλαγής, ειδικά όταν αυτή συνιστά ένα γνωστό κίνδυνο σε παγκόσμια κλίμακα, είναι κάτι που θα ενισχύσει την επιπλέον ανθρώπινη απομόνωση. Κάνοντας μια προκαταρκτική εκτίμηση των διαφόρων τύπων των psychoterratic συνδρόμων, διαπιστώνουμε το πόσο απροετοίμαστοι σαν κοινωνία είμαστε. Ωστόσο, πολύ περισσότερη έρευνα απαιτείται για τον επαρκή ορισμό του συγκεκριμένου πεδίου. Όντας σε μεγάλο βαθμό υπαρξιακές και όχι φυσικές οι ρίζες της προέλευσής τους, τα psychoterratic σύνδρομα θα απαιτήσουν μια ισχυρά ανθρωπιστική αντίδραση εκ μέρους των επαγγελματιών της ψυχικής υγείας (Smith, 2010). Επιπλέον, η συνέργεια μεταξύ psychoterratic και somaterratic παραγόντων μπορούν επίσης να επιδεινώσουν την ήδη πολύπλοκη κατάσταση. Εδώ, η βιοϊατρική προσέγγιση αυτή θα πρέπει να συνεργαστεί σε διεπιστημονικό επίπεδο (Albrecht et al., 2008) και να βρει τρόπους μέσα στην ανθρωπιστική παράδοση για να ξεπεραστεί αυτή η αναδυόμενη απειλή για την ευημερία και την υγεία των ανθρώπων στο κοινό τους τόπο, τη Γη.

Οι επιπτώσεις που μπορεί να έχουν τα αυξημένα σε ποσότητα και ποιότητα ακραία καιρικά φαινόμενα σε όλους τους τομείς των κοινοτήτων μας, κυμαίνονται από την άμεση απώλεια σε υποδομές, τις σωματικές βλάβες, επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Κατ' αρχάς, όσο αφορά τα ακραία καιρικά φαινόμενα υπάρχει μια γκρίζα ζώνη, όταν πρόκειται για την απόδοση ευθυνών για την εκδήλωσή τους. Από τη μία πλευρά, είναι ένα φυσικό γεγονός, ακόμα κι αν αποδίδεται στην υπερθέρμανση του πλανήτη, η αύξηση και η σοβαρότητα των γεγονότων τους αποδίδεται στην ανθρωπογενή κλιματική αλλαγή. Όσον αφορά τα θύματα των φυσικών καταστροφών, η υποκειμενική εκτίμηση της ανθρώπινης ευθύνης για το συμβάν μπορεί να έχει κάνει σε μεγάλο βαθμό με την προκύπτουσα ψυχική δυσφορία. Δεύτερον,

ενώ αυτά τα ακραία καιρικά φαινόμενα έχουν διαφορετική εμφάνιση και επιπτώσεις, οι επιπτώσεις τους στη ψυχική υγεία μπορούν να είναι χρόνιες και να διαρκέσουν ακόμα και μετά την φάση ανάκαμψης των φαινομένων. Ανάλογα με το είδος του φαινομένου, είτε πρόκειται για ξηρασία είτε για τυφώνα, οι επιπτώσεις στην ψυχική υγεία μπορεί να διαρκέσουν από μήνες έως χρόνια από τη στιγμή που τα ίδια τα γεγονότα τείνουν να πυροδοτήσουν μια σειρά από συναισθηματικά στρες, μετακινήσεις, απώλεια αγαπημένων προσώπων, ή εκπαιδευτικών και επαγγελματικών ευκαιριών. Τρίτον, υπάρχει πια η πεποίθηση ότι οι προσπάθειες σε όλο το φάσμα της κοινωνίας, της οικογένειας και του ίδιου του ατόμου, τόσο όσο αφορά την φυσική του υπόσταση αλλά και όσο αφορά τα κοινωνικά δίκτυα και τα συστήματα υποδομής πρέπει να προσεγγιστεί με πιο διεπιστημονικό και ολιστικό τρόπο. Το πιο σημαντικό παραμένει το γεγονός ότι θα πρέπει να αναζητήσουμε τρόπους με τους οποίους θα αντλήσουμε εμπειρία από το υφιστάμενο κοινωνικό κεφάλαιο και η κοινωνία θα πρέπει να βρει τρόπους να αξιοποιήσει αυτές τις εμπειρίες με παρεμβάσεις που μπορεί να έχουν θετικές συνέπειες για το άτομο και την κοινωνία. Για παράδειγμα, υπάρχει μια πολλά υποσχόμενη έρευνα για τα θετικά ψυχικά και φυσικά οφέλη για την υγεία από τα υποστηρικτικά κοινωνικά δίκτυα (Kawachi & Berkman, 2001, Uchino, Cacioppo, Kiecolt-Glaser, 1996, Cohen, 2004). Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν την ύπαρξη εξαιρετικών αποτελεσμάτων που είχαν οι παρεμβάσεις με στόχο το οικογενειακό και το κοινωνικό, ιδίως όσον αφορά τις ευεργετικές επιδράσεις σε ευρύτερο και μακροπρόθεσμο πλαίσιο που αφορά την ψυχική και σωματική υγεία.

Ερχόμαστε λοιπόν να μιλήσουμε για πρόληψη, ετοιμότητα και ανταπόκριση. Η μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα είναι ένα από τις πιο προφανείς και πιο αδιαμφισβήτητα αποτελεσματικές, σε αντίθεση με τις παρεμβάσεις που αφορούν τα προβλήματα της ψυχικής υγείας που δεν θεωρούνται και ιδιαίτερα αποδοτικές, παρά το γεγονός ότι ανάμεσα στα δύο αυτά άκρα υπάρχουν ακόμα αρκετές πιθανές δίοδοι παρέμβασης. Οι διάφορες διασυνδέσεις μεταξύ κλιματικής αλλαγής και ψυχικής υγείας έρχεται να ενισχύσει την αντίληψη ότι οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας επιτελούν το έργο τους μέσα σε ένα ευρύτερο περιβαλλοντικό, κοινωνικό, πολιτικό και πολιτιστικό πλαίσιο. Αυτό απαιτεί μια διεπιστημονική προσέγγιση στο τομέα της δημόσιας υγείας, η οποία απαιτεί πολύπλοκες σχέσεις μεταξύ των διαφόρων παραγόντων και προχωράει και πέρα από τα παραδοσιακά όρια μιας ακαδημαϊκής εργασίας και επεκτείνεται στην επαφή με διάφορους φορείς και κλάδους.

Η κλιματική αλλαγή, η οποία είναι σε μεγάλο βαθμό απότοκο των βιομηχανοποιημένων χωρών, αναμένεται να μεγεθύνει τις υφιστάμενες ανισότητες και να επηρεάσει τους πιο ευάλωτους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που δεν διαθέτουν πόρους, τα άτομα που ζουν σε αναπτυσσόμενες

χώρες, και ειδικά πληθυσμούς όπως είναι οι γυναίκες, τα παιδιά και τα άτομα με προϋπάρχουσα ψυχική και σωματική αναπηρία. Η κλιματική αλλαγή αναμένεται να μεγεθύνει ήδη υπάρχοντα προβλήματα και τις ανισότητες, με την πιθανότητα περαιτέρω επιδείνωση της υγείας και της ευημερίας μεταξύ των ευάλωτων πληθυσμών. Δεν υφίσταται μόνο η απόλυτη στέρηση πόρων και δυνατοτήτων, αλλά και η σχετική στέρηση που αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες ομάδες σε σύγκριση με άλλες που συμβάλλει στην ευπάθεια. Αυτή η σχετική στέρηση μπορεί επίσης να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην πυροδότηση επικίνδυνων καταστάσεων με δυσμενείς συνέπειες για όλους, όπως οι βίαιες συγκρούσεις. Συνεπώς, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να εστιάσουμε την προσοχή μας και τους πόρους της διεθνούς κοινότητας για την ανάπτυξη χώρων και ευάλωτων πληθυσμών, οι οποίοι είναι πολύ λιγότερο υπεύθυνοι για την κλιματική αλλαγή κλίματος αλλά αναμένεται να επηρεαστούν περισσότερο, γι αυτό τουλάχιστον θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι κατάλληλα ώστε να μετριαστούν οι συνέπειες. Ο στόχος αυτών των δραστηριοτήτων στήριξης πρέπει να είναι να διευκολυνθεί η προσαρμογή στο πλαίσιο της αυτάρκειας και της ενδυνάμωσης παρά να συνεχιστεί η εξάρτηση.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, οι αρνητικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής είναι το αποτέλεσμα τόσο των σοβαρών γεγονότων που σχετίζονται με το κλίμα όσο και των υποκείμενων αδυναμιών (π.χ. φυσικές, ανθρώπινες, κοινωνικές, οικονομικές, σωματικές) αλλά και την ικανότητα προσαρμογής (π.χ. σε επίπεδο ατομικό, κοινωνικό και εθνικό). Η ενεργός συμμετοχή των τοπικών κοινοτήτων στις διαδικασίες ενίσχυσης της ικανότητας αντιμετώπισης των φαινομένων είναι κρίσιμη. Παρά το γεγονός ότι τα επιστημονικά στοιχεία για δυνητικά σοβαρά σενάρια κλιματικής αλλαγής έχουν αρχίσει να παίρνουν ανησυχητικές διαστάσεις, παραμένει μια πρόκληση για τις βιομηχανικά ανεπτυγμένες χώρες να λάβουν σοβαρά μέτρα για τη μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα. Ενώ το θέμα της βοήθειας στο να προσαρμοστούν οι φτωχές σε πόρους χώρες στην κλιματική αλλαγή είναι πια στο τραπέζι και αποτελεί σοβαρό θέμα συζήτησης, είναι μάλλον απίθανο τόσο σε παγκόσμιο όσο και εθνικό επίπεδο θα είναι σε θέση να βρουν επαρκείς πόρους για να καλύψουν αυτή την πρόκληση (Rage & Howard, 2010). Ο ρόλος των κοινοτήτων και των δικτύων στην εύρεση πόρων, τη δημιουργία παραδειγμάτων, και την συλλογή της εμπειρίας θα είναι ζωτικής σημασίας στο να μπορέσει να αντιμετωπιστεί η όποια αδυναμία και να υποβοηθηθεί η προσαρμογή. Διαφορετικές πολιτισμικές ομάδες είναι πιθανό να έχουν γνώσεις και ιδέες σχετικά με το φυσικό περιβάλλον και τις δυνατότητες τρόπους προσαρμογής στην αλλαγή του κλίματος, αυτή η εμπειρία μπορεί να φανεί πολύ χρήσιμη και να κατευθύνει τη στήριξη από εθνικούς και διεθνείς φορείς. Οι όποιες κοινωνικές δραστηριότητες προσαρμογής και θέσης σε ετοιμότητα θα πρέπει να υλοποιηθούν υπό το πρίσμα μιας πολυπολιτισμικής και πολυεθνικής προοπτικής έτσι ώστε να προσαρμόζονται αυτόματα σε συγκεκριμένα πλαίσια και να γίνεται όσο



το δυνατόν καλύτερη χρήση των τοπικών και παραδοσιακών εμπειριών. Η ενεργός συμμετοχή των κοινοτήτων και η χρήση της προηγούμενης εμπειρίας τους των πόρων τους για την προσαρμογή μπορεί να συμβάλει στην ενδυνάμωση μιας αίσθησης αλληλεγγύης μεταξύ των πληθυσμών που δυνητικά κινδυνεύουν. Έχει επίσης προταθεί ότι η συμμετοχή των τοπικών κοινωνιών σε δραστηριότητες προσαρμογής στην κλιματική αλλαγή θα μπορούσαν να διευκολύνει την κοινωνική συνεργασία και συνοχή. Πράγματι, η καθηγήτρια Berry (2009) πρότεινε ότι η κλιματική αλλαγή θα μπορούσε να αποτελέσει μια σημαντική ευκαιρία για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και την υποστήριξη από την τοπική κοινωνία. Μια τέτοια προσέγγιση θα περιλαμβάνει τη συνεργασία με ευάλωτες κοινότητες και κοινότητες που μειονεκτούν, μέσω της αξιολόγησης από τις ίδιες των προτεραιοτήτων και των στρατηγικών αντιμετώπισης που θεωρούν ως τις καλύτερες, καθώς και την παροχή εξωτερικής στήριξης με στόχο την αυτάρκεια και τη βιωσιμότητα (Berry, 2009). Με τον τρόπο αυτό, οι πόροι θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν για την προσαρμογή και τον μετριασμό των αποτελεσμάτων, ενώ την ίδια στιγμή θα μπορούσε να προωθηθεί ο διάλογος, η κοινή δράση, η συνεργασία, και η αίσθηση ενός ενιαίου οργανισμού.

Όπως φάνηκε και από την μελέτη των αποτελεσμάτων στο κεφάλαιο 4 η κλιματική αλλαγή είναι μέρος της πραγματικότητας και της καθημερινότητας του κατοίκου του αστικού ιστού. Βέβαια η συνειδητοποίηση ότι αυτή η πραγματικότητα συνδέεται άμεσα με την συναισθηματική ζωή του ατόμου και ότι οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής μπορούν να έχουν τόσο άμεσες όσο και έμμεσες επιπτώσεις στον ψυχισμό του, εξαιρώντας τις περιπτώσεις των καταστροφικών αποτελεσμάτων από ακραία καιρικά φαινόμενα, δεν έχει ακόμα γίνει κοινός τόπος. Έτσι ενώ στο σύνολο τους οι συμμετέχοντες στην έρευνα αυτή συνδέουν τις αλλαγές και την μη «κανονικότητα» του καιρού με τις διακυμάνσεις στην διάθεσή τους, και κάνοντας μια προβολή στο μέλλον θεωρούν ότι η κλιματική αλλαγή θα μπορούσε να έχει δραματικές επιπτώσεις τόσο στον τρόπο ζωής τους όσο και στην δουλειά τους, στο πρόσφατο παρόν δεν κάνουν την συσχέτιση της με τα όποια προβλήματα ψυχικής φύσης που μπορεί να αντιμετωπίζουν. Ίσως επειδή παρά το γεγονός ότι κάποιες περιοχές της ευρύτερης περιοχής της Αθήνας έχουν πληγεί από έντονα καιρικά φαινόμενα (πλημμύρες λόγω έντονων βροχοπτώσεων, εκτεταμένη περίοδος καύσωνα, κλπ), η διάρκεια αυτών των φαινομένων ήταν σχετικά μικρή και τα προβλήματα που άφησαν πίσω τους δεν ήταν πολύ μεγάλης κλίμακας, τόσης ώστε να δημιουργήσουν μόνιμα ψυχικά σύνδρομα.

## 5.2 Εισηγήσεις

Όπως γίνεται φανερό από την όλη έρευνα τόσο σε βιβλιογραφικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο ερωτηματολογίων και επαφής με τους συμμετέχοντες ο κάτοικος του αστικού ιστού στην περιοχή της Αθήνας, δεν έχει ακόμα συνειδητοποιήσει το πόσο οι συνέπειες της κλιματικής αλλαγής διαφοροποιούν και επηρεάζουν την καθημερινότητά του και κατ' επέκταση και τον ψυχισμό του.

Θεωρώ ότι μια πιο εκτεταμένη έρευνα προς κάπως πιο διαφορετικό δείγμα θα μπορούσε να δώσει αποτελέσματα που θα επιβεβαίωναν την σχέση των συνεπειών της κλιματικής αλλαγής και της ψυχολογικής και πνευματικής υγείας των κατοίκων του αστικού ιστού. Ειδικότερα μια έρευνα ανάμεσα στους κατοίκους περιοχών υπό την μορφή προσωπικών συνεντεύξεων με τους κατοίκους περιοχών της Αθήνας που έχουν υποφέρει επανειλημμένα από πλημμύρες εξαιτίας ακραίων καιρικών φαινομένων θα μπορούσε να ανασύρει στην επιφάνεια τα απότοκα αυτών των πλημμύρων σε συναισθηματικό και ψυχικό επίπεδο.

Επίσης μια άλλη ομάδα που βιώνει πολύ πιο έντονα την κλιματική αλλαγή και η οποία πάντα αποκλείεται από τις έρευνες αυτού του είδους, και γενικότερα από τις έρευνες, είναι οι πληθυσμοί των Ρομά που ζουν στις παρυφές της πόλης και σε καταυλισμούς με αποτέλεσμα να βιώνουν πολύ πιο έντονα τις όποιες ανωμαλίες και ιδιομορφίες των καιρικών φαινομένων. Οι πληθυσμοί αυτοί, μέσω προσωπικών συνεντεύξεων επίσης θα μπορούσαν να μας αποκαλύψουν πολύ ενδιαφέροντα πράγματα.

Θα ήταν ενδιαφέρον να γίνει και μια συγκριτική έρευνα ανάμεσα στους κατοίκους του αστικού ιστού και των κατοίκων της υπαίθρου, για το πώς βιώνουν αυτοί τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, κυρίως οι αγροτικοί πληθυσμοί, αφού ολόκληρη η ζωή τους – και η καθημερινότητά τους και η επαγγελματική τους απασχόληση- εξαρτάται από την ομαλή ή όχι διαδοχή των εποχών και την ένταση των καιρικών φαινομένων. Σίγουρα η συναισθηματική επιβάρυνση των αγροτικών πληθυσμών από την κλιματική αλλαγή θα είναι πολύ διαφορετική από εκείνη του αστικού πληθυσμού τόσο ποιοτικά όσο και ποσοτικά.

Η κλιματική αλλαγή είναι μια πραγματικότητα και ένα μέλλον που ούτε την έκταση του ούτε και τις προβολές και τις επιπτώσεις του στην ζωή μας δεν μπορούμε να προβλέψουμε και να φανταστούμε. Και η ψυχολογική διάσταση αυτού του φαινομένου είναι ένας τομέας που χρήζει περαιτέρω έρευνας και εμβάθυνσης. Ολοκληρώνοντας αυτή τη διπλωματική, αισθάνομαι ότι όσο περισσότερο έρχομαι σε επαφή με τη σχετική βιβλιογραφία τόσο περισσότερο ανακαλύπτω τόσο στον μικρόκοσμο που ζω και κινούμαι όσο και στο ευρύτερο περιβάλλον την ανησυχία που διακατέχει κάποιους από μας για την πορεία αυτού του κόσμου που μπορεί να φτάνει σήμερα να

μιλάει για μια δεύτερη γη (πλανήτης Κέπλερ-22B) αλλά μοιάζει να αδιαφορεί για την «υγεία» αυτής εδώ της εξαιρετικά ταλαιπωρημένης γης.

## Κεφάλαιο Έκτο Βιβλιογραφία

- Adam, B. (1998). *Timescapes of modernity: The environment and invisible hazards*. London: Routledge.
- Adeola, F. O. (2009). Katrina Cataclysm: Does duration of residency and prior experience affect impacts, evacuation, and adaptation behavior among survivors. *Environment and Behaviour*, 41(4), 459–489.
- Aguilar, L. (2009). *Training manual on gender and climate change*. Global Gender and Climate Alliance (GGCA). Masterlitho S.A.: San José, Costa Rica.
- Albrecht, G., Sartore, G., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., et al.
- Albrecht, G. (2005). Solastalgia: A new concept in human health and identity. *PAN (Philosophy, Activism, Nature)*, (3), 41–55.
- Albrecht, G. (2006). Solastalgia. *Alternatives Journal*, 32, 34–36.
- Albrecht, G. (2006). Environmental distress as Solastalgia. *Alternatives*, 32(4/5), 34–35.
- (2007). Solastalgia: The distress caused by environmental change. *Australasian Psychiatry*, 15(1), S95–S98.
- Albrecht, G., Sartore, G., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., et al. (2007). Solastalgia: The distress caused by environmental change. *Australian Psychiatry*, 15(Supplement), S95–S98
- Albrecht, G. A. (2008). Solastalgia. In H. Gage (Ed.), *Ice: A passage through time*. Alaska: Ampersand Press, 55–58.
- Albrecht, G., Higginbotham, N., Connor, L., & Freeman, S. (2008). Human health and ecosystem health: A social perspective. In K. Heggenhougen (Ed.), *Encyclopedia of public health*. San Diego, CA: Elsevier, 57–63.
- Albrecht, G. A. (2009a). *Environmental change and Psychoterratic syndromes*. The Resilient People + Climate Change Conference, Fostering Psychosocial Resilience Among Human Populations, Vancouver, Canada.
- Albrecht, G. A. (2009b). *Animal nostalgia and solastalgia: The animal mind and psychoterratic distress*. The Minding Animals International Conference, Newcastle, Australia.
- Altman, I., & Low, S. M. (1992). *Place attachment. Human behaviour and environment*. New York: Plenum.
- American Psychological Association. (2002). Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychologist*, 47, 1597–1611.
- American Psychological Association. (2009). *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, DC: American Psychological Association.

- American Psychological Association. (2009). *Psychology and global environmental change: Addressing a multifaceted phenomenon and set of challenges*. Washington, DC: Author. <http://www.apa.org/science/about/publications/climate-change-booklet.pdf>
- Anderson, C. A. (2001). Heat and violence. *Current Directions in Psychological Science*, 10(1), 33–38.B
- Aspinwall, L. G. (2005). The psychology of future-oriented thinking: From achievement to proactive coping, adaptation, and aging. *Motivation and Emotion*, 29, 203–235.
- Australian Psychological Society. (2010). Tip Sheet. *Climate change – What you can do*. Retrieved from [http://www.psychology.org.au/publications/tip\\_sheets/climate/](http://www.psychology.org.au/publications/tip_sheets/climate/)
- Australian Psychological Society. (2010). Tip Sheet. *Psychological preparation for natural disasters*. Retrieved from [http://www.psychology.org.au/publications/tip\\_sheets/disasters/](http://www.psychology.org.au/publications/tip_sheets/disasters/)
- Australian Psychological Society. (2010). *Psychology and climate change*. Melbourne, VIC: Author. <http://www.psychology.org.au/Assets/Files/Position-statement-climate-change-August2010.pdf>
- Balbus, J. M., & Malina, C. (2009). Identifying vulnerable subpopulations for climate change health effects in the United States. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 51(1), 33–37.
- Barlow, D. H. (1988). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford Press.
- Barrow, C. J. (1997). *Environmental and social impact assessment: An introduction*. London: Arnold.
- Bartsch, A., Vorderer, P., Mangold, R., & Viehoff, R. (2008). Appraisal of emotions in media use: Towards a process model of meta-emotion and emotion regulation. *Media and Psychology*, 11, 7–27.
- Bauer, M. W., & Gaskell, G. (2002). *Biotechnology: The making of a global controversy*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Beck, A. T., & Emery, G. (1985). *Anxiety and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Bell, P. A., Greene, T. C., Fisher, J. D., & Baum, A. (2001). *Environmental Psychology* (5th ed.). New York: Harcourt College Publishers.
- Berry, H. L., Bowen, K., & Kjellstrom, T. (2010). Climate change and mental health: A causal pathways framework. *International Journal of Public Health*, 52(3), 123–132.
- Berry, H. L., Kelly, B. J., Hanigan, I. C., Coates, J. H., McMichael, A. J., Welsh, J. A., et al. (2008). *Rural mental health impacts of climate change*. Canberra, ACT: National Centre for Epidemiology and Population Health, Australian National University.
- Berry, H. (2009). Pearl in the oyster: Climate change as a mental health opportunity. *Australasian Psychiatry*, 17(6), 453–456.
- Berry, H. L., Bowen, K., & Kjellstrom T. (2010). Climate change and mental health: A causal pathways framework. *International Journal of Public Health*, 55(2), 123–32.
- Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 29(1), 20–28.

- Boyack, K. W., Klavans, R., & Borner, K. (2005). Mapping the backbone of science. *Scientometrics*, *64*, 351–374.
- Bohm, G. (2003). Emotional reactions to environmental risks: Consequentialist versus ethical evaluation. *Journal of Environmental Psychology*, *23*, 199–212.
- Bohm, G., Nerb, J., McDaniels, T., & Spada, H. (2001). Environmental risks: Perception, evaluation, and management [Special Issue]. *Research in Social Problems and Public Policy*, *9*, xi–xx.
- Boykoff, M. T. (2008). Lost in translation? United States television news coverage of anthropogenic climate change, 1995–2004. *Climatic Change*, *86*, 1–11.
- Brown, O. (2008). Migration and Climate Change, IOM Migration Research Series, paper no. 31, [www.iom.int](http://www.iom.int)
- Busby, J. W. (2007). Climate change and national security: An agenda for action. *Council on Foreign Relations, CSR* 32, from <http://www.cfr.org/climate-change/climate-change-nationalsecurity/p14862>
- Campbell-Lendrum, D., Corvalan, C., & Neira, M. (2007). Global climate change: Implications for international public health policy. *Bulletin of the World Health Organization*, *85*(3), 235–237.
- Carvajal-Escobar, Y., Quintero-Angel, M., & Garcia-Vargas, M. (2008). Women's role in adapting to climate change and variability. *Advances in Geosciences*, *14*, 277–280.
- Centre for Rural & Remote Mental Health [CRRMH]. (2010). *A human rights based approach to mental health promotion in the context of climate change in rural and remote Australia*. Cairns, QLD: Author.
- Casey, E. (1993). *Getting back into place: Toward a renewed understanding of the place-world*. Bloomington: Indiana University Press.
- Clarke, K.-L., & Bourque, D. (2005). Climate change: Preparing for the health impacts. *Health Policy Research Bulletin*, *11*(November, Whole issue), 1–51.
- Craske, M. G., & Waters, A. M. (2005). Panic disorder, phobias, and generalized anxiety disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, *10*, 197–225.
- Confalonieri, U., Menne, B., Akhtar, R., Ebi, K. L., Hauengue, M., Kovats, R. S., et al. (2007). Human health. In M. L. Parry, O. F. Canziani, J. P. Palutikof, P. J. van der Linden, & C. E. Hanson (Eds.), *Climate change 2007: Impacts, adaptation and vulnerability. Contribution of Working Group II to the Fourth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* (pp. 391–431). Cambridge: Cambridge University Press.
- Connor, L., Albrecht, G., Higginbotham, N., Smith W., & Freeman, S. (2004). Environmental change and human health in upper hunter communities of New South Wales, Australia. *EcoHealth*, *1*(Supplement 2), 47–58.
- Costello, A., Abbas, M., Allen, A., Ball, S., Bell, S., Bellamy, R., et al. (2009). Managing the health effects of climate change: Lancet and University College London Institute for Global Health Commission. *Lancet*, *373*(9676), 1693–1733.
- Corner, J. (2000). 'Influence': The contested core of media research. In J. Curren & M. Gurevitch (Eds.), *Mass media and society* (3rd ed., pp. 376–397). London: Arnold.

- Costello, A., Grant, M., & Horton, R. (2008). The Lancet-UCL Commission: Health effects of climate change. *Lancet*, *371*(9619), 1145–1147.
- Cvetkovich, G., & Earle, T. C. (1992). Public responses to environmental hazards. *Journal of Social Issues*, *48*(Whole issue), 1–187.
- Davey, G. C. L., & Wells, A. (2006). *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*. Chichester: Wiley.
- DeWall C. N., & Bushman, B. J. (2009). Hot under the collar in a lukewarm environment: Words associated with hot temperature increase aggressive thoughts and hostile perceptions. *Journal of Experimental Social Psychology*, *45*(4), 1045–1047.
- Department of the Environment and Heritage. (2005). Mountain Pygmy-possum (*Burramys parvus*) Threatened Species Day fact sheet, Retrieved February 2010, from <http://www.environment.gov.au/biodiversity/threatened/publications/tsd05mountain-pygmy-possum.html>
- Dickinson, E. (2008). The green issue. *The New York Times Magazine*. Retrieved February 2010, from <http://www.nytimes.com/2008/04/20/magazine/20Live-a-t.html?pagewanted=3>.
- Diamond, G. M., Lipsitz, D., Fajerman, Z., & Rozenblat, O. (2010). Ongoing traumatic stress: Stress response (OTSR) in Siderot, Israel. *Professional Psychology: Research and Practice*, *41*(1), 19–25.
- Doherty, T. J., & Clayton, S. (2011). The psychological impacts of climate change. *American Psychologist*, *66*(4), 265–276.
- Eckersley, R. (2008). Nihilism, fundamentalism, or activism: Three responses to fears of the apocalypse. *The Futurist*, *42*(1), 35–39.
- Edelstein, M. R., & Makofske, W. J. (1998). *Radon's deadly daughters: Science, environmental policy, and the politics of risk*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- Epstein, L. G. (2008). Living with risk. *Review of Economic Studies*, *75*, 1121–1141. Etkin, D., & Ho, E. (2007). Climate change: Perceptions and discourses of risk. *Journal of Risk Research*, *10*, 623–641.
- Evans, G. W. (2001). Environmental stress and health. In A. Baum., T. Revenson, & J. E. Singer (Eds.), *Handbook of health psychology* (pp. 365–385). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Evans, G. W., & Stecker, R. (2004). Motivational consequences of environmental stress. *Journal of Environmental Psychology*, *24*, 143–165.
- Evitts-Dickinson, E. (2008, April 20). Eco Anxiety. *The New York Times*.
- Flannery, T. (2006). *The weather makers: How man is changing the climate and what it means for life on earth*. New York: Atlantic Monthly Press.
- Flynn, J., Slovic, P., & Kunreuther, H. (2001). *Risk, media and stigma: Understanding public challenges to modern science and technology*. London: Earthscan.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, *55*, 745–774.
- Friel, S., Marmot, M., McMichael, A. J., Kjellstrom, T., & Vagero, D. (2008). Global health equity and climate stabilization: A common agenda. *Lancet*, *372*(9650), 1677–1683.

- Fritze, J. G., Blashki, G. A., Burke, S., & Wiseman, J. (2008). Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and wellbeing. *International Journal of Mental Health Systems*, 2(13). Retrieved April 30, 2009.
- Fullilove, M. T. (1996). Psychiatric implications of displacement: Contributions from the psychology of place. *American Journal of Psychiatry*, 153, 1516–1523.
- Fullilove, M. T. (2004). *Root shock: How tearing up city neighborhoods hurt America and what we can do about it*. New York: Ballantine Books.
- Garnaut, R. (2008). *The Garnaut climate change review: Final report*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gamson, W. A., Croteau, D., Hoynes, W., & Sasson, T. (1992). Media images and the social construction of reality. *Annual Review of Sociology*, 18, 373–393.
- Gauthier, J. (2008). The draft universal declaration of ethical principles for psychologists: A revised version. *International Association of Applied Psychology Newsletter*, 20(2), 45–49.
- Gifford, R. (2007). *Environmental psychology: Principles and practice*. Coleville, WA: Optimal Books.
- Gifford, R. (2008). Psychology's essential role in alleviating the impacts of climate change. *Canadian Psychology*, 49, 273–280.
- Gifford, R., Scannel, L., Kormos, C., Smolova, L., Biel, A., Boncu, S., et al. (2009). Temporal pessimism and spatial optimism in environmental assessments: An 18-nation study. *Journal of Environmental Psychology*, 29(1), 1–12.
- Gifford, R., Steg, L., & Reser, J. P. (2011). Environmental Psychology. In P. Martin, F. Cheung, M. Kyrios, L. Littlefield, M. Knowles, B. Overmier, J. M. Prieto (Eds.), *The IAAP handbook of applied psychology* (pp. 440–470). Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell Publishing.
- Graumann, C. F., & Kruse, L. (1990). The environment: Social construction and psychological problems. In H. T. Himmelweit & G. Gaskell (Eds.), *Societal psychology* (pp. 212–229). London: Sage.
- Groat, L. (1995). *Giving places meaning*. London: Academic.
- Hamilton, C. (2010). *Requiem for a species: Why we resist the truth about climate change*. Crows Nest, NSW: Allen & Unwin.
- Hansen, J., Sato, M., & Kharecha, P. (2008). Target atmospheric CO<sub>2</sub>: Where should humanity aim? *Open Atmospheric Science Journal*, 2, 217–231.
- Holmes, J. (2009, June 5). Keynote Address by Sir John Holmes, United Nations Under-Secretary-General for Humanitarian Affairs and Emergency Relief Coordinator: “Humanitarian challenges in the 21st century: Reconciling national sovereignty with international responsibilities”. *United Nations Association of the UK, 64th Annual Conference, Scottish Parliament, Edinburgh*.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Willson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Higginbotham, N., Connor, L., Albrecht, G., Freeman, S., & Agho, K. (2006). Validation of an environmental distress scale (EDS). *EcoHealth*, 3(4), 245–254.



- Homburg, A., & Stolberg, A. (2006). Explaining pro-environmental behaviour with a cognitive theory of stress. *Journal of Environmental Psychology, 26*, 1–14.
- Homburg, A., Stolberg, A., & Wagner, U. (2007). Coping with global environmental problems: Development and first validation of scales. *Environment and Behavior, 39*, 754–778.
- Hudson, A., Carpenter, A., & Lamkey, R., Jr. (2009, August 3). Mentally ill struggle in post-Katrina New Orleans. *The Washington Times*. Retrieved December 20, 2009, from <http://www.mhsdla.org/docs/Washington%20Post%20Article.pdf>
- Hulme, M. (2009). *Why we disagree about climate change: Understanding controversy, inaction and opportunity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Intergovernmental Panel on Climate Change [IPCC]. (2007). *Impacts, adaptation and vulnerability. Contribution of working group to the fourth assessment report of the intergovernmental panel on climate change*. Cambridge: Cambridge University Press.
- IPCC. (2007). *Synthesis report*. Retrieved December 20, 2009, from [http://www.ipcc.ch/publications\\_and\\_data/publications\\_ipcc\\_fourth\\_assessment\\_report\\_synthesis\\_report.htm](http://www.ipcc.ch/publications_and_data/publications_ipcc_fourth_assessment_report_synthesis_report.htm)
- IPCC. (2007a). *Climate change 2007: Impacts, adaptation and vulnerability. Contribution of working group ii to the fourth assessment report of the intergovernmental panel on climate change*. Cambridge: Cambridge University Press.
- IPCC. (2007b). *Climate change 2007: The physical science basis. Contribution of working group I to the fourth assessment report of the intergovernmental panel on climate change*. Cambridge: Cambridge University Press.
- IPCC. (2007c). *Nobel Peace Prize Award – 9 December 2007, Oslo [Electronic Version]*. Retrieved August 10, 2009, from [http://www.ipcc.ch/news\\_and\\_events/news\\_and\\_events.htm](http://www.ipcc.ch/news_and_events/news_and_events.htm)
- Jackson, R., & Shields, K. N. (2008). Preparing the U.S. health community for climate change. *Annual Review of Public Health, 29*, 57–73.
- Jayan, T. V. (2008). Hot? You'll go mad. *The Telegraph*, Calcutta, India. Retrieved December 20, 2009, from [http://www.telegraphindia.com/1080427/jsp/7days/story\\_9194152.jsp](http://www.telegraphindia.com/1080427/jsp/7days/story_9194152.jsp)
- Joffe, H. (2003). Risk: From perception to social representation. *British Journal of Social Psychology, 42*, 55–73.
- Joffe, H. (2008). The power of visual material: Persuasion, emotion and identification. *Diogenes, 55*(1), 84–93.
- Kahan, D. (2010). Fixing the communications failure. *Nature, 463*(21), 296–297.
- Kahneman, D., Slovic, P., & Tversky, A. (1982). *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases*. New York: Cambridge University Press.
- Kasperson, R. E., & Dow, K. (1991). Developmental and geographical equity in global environmental change. *Evaluation Review, 15*, 149–171.

- Kasperson, J., & Kasperson, R. (2001). *Global environmental risk*. New York: United Nations University Press.
- Kazdin, A. E. (2009). Psychological science's contribution to a sustainable environment: Extending our reach to a grand challenge of society. *American Psychologist*, *64*(5), 339–356.
- Kolbert, E. (2006). *Field notes from a catastrophe: Man, nature, and climate change*. New York: Bloomsbury.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Leahy, R. L. (2005). *The worry cure: Seven steps to stop worry from stopping you*. New York: Three Rivers Press.
- Leduc, T. B. (2011). *Climate, culture, change: Inuit and Western dialogues with a warming North*. Ottawa, ON: University of Ottawa Press.
- Leiserowitz, A. (2006). Climate change risk perception and policy preferences: The role of affect, imagery, and values. *Climatic Change*, *77*(2–3), 45–72.
- Lenton, T. M., Held, H., & Kriegler, E. (2008). Tipping elements in the Earth's climate system. *PNAS*, *105*, 1786–1793.
- Lepore, S. J., & Evans, G. W. (1996). Coping with multiple stressors in the environment. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research and applications* (pp. 350–377). New York: Wiley.
- Lertzman, R. (2008). The myth of apathy. *The Ecologist*, *38*, 5.
- Lewis, R. E., & Tyshenko, M. G. (2009). The impact of social amplification and attenuation of risk and the public reaction to mad cow disease in Canada. *Risk Analysis*, *29*(5), 714–728.
- Lifeline. (2009). *Suicide leading cause of death in Australia*. Retrieved December 20, 2009, from [http://www.lifeline.org.au/learn\\_more/media\\_centre/media\\_releases/2009/suicide\\_leading\\_cause\\_of\\_death\\_in\\_australia](http://www.lifeline.org.au/learn_more/media_centre/media_releases/2009/suicide_leading_cause_of_death_in_australia)
- Linden, E. (2006). *The winds of change: Climate, weather, and the destruction of civilizations*. New York: Simon & Schuster.
- Lorenzoni, I., Pidgeon, N., & O'Connor, R. E. (2005). Dangerous climate change: The role for risk research. *Risk Analysis*, *25*, 1387–1398.
- Lowe, T., Brown, K., Dessai, S., De Franca, D. M., Haynes, K., & Vincent, K. (2006). Does tomorrow ever come? Disaster narrative and public perceptions of climate change. *Public Understanding of Science*, *15*, 435–457.
- Lowenstein, G. F., Weber, E. U., Hsee, C. K., & Welch, N. (2001). Risk as feelings. *Psychological Bulletin*, *127*, 267–286.
- Lowenthal, D. (1985). *The past is a foreign country*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Physicians for Social Responsibility. (2009). *Health implications of global warming: Be mindful of mental health*. Retrieved December 20, 2009, from <http://www.usclimatenetwork.org/resourcedatabase/Mental%20Health%20Implications%20of%20Global%20Warming.pdf>

- Marsella, A. J. (2006). Justice in a global age: Becoming counselors to the world. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(2), 121–132.
- McMichael, A. J. (2003). Global climate change: will it affect vector-borne infectious diseases? *Internal Medicine Journal*, 33(12), 554–555.
- McMichael, A. J., & Butler, C. D. (2004). Climate change, health, and development goals. *Lancet*, 364(9450), 2004–2006.
- McMichael, A. J., Friel, S., Nyong, A., & Corvalan, C. (2008). Global environmental change and health: Impacts, inequalities, and the health sector. *BMJ*, 336, 191–194.
- Mainteny, P. T. (2002). Mind in the gap: Summary of research exploring ‘inner’ influences on prosustainability learning and behaviour. *Journal of Environmental Education and Research*, 8, 299–306.
- Marshall, J. (2009). *Depth psychology, disorder and climate change*. Sydney, NSW: Jungdownunder Publishers.
- Marshall, R. D., Bryant, R. A., Amsel, L., Suh, E. J., Cook, J. M. & Neria, Y. (2007). The psychology of ongoing threat: Relative risk appraisal, the September 11 attacks, and terrorism-related fears. *American Psychologist*, 62(4), 304–316.
- Martens, P., & McMichael, A. J. (2002). *Environmental change, climate and health. Issues and research methods*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Miller, T. W. (2007). Trauma, change, and psychological health in the 21st century. *American Psychologist*, 62(8), 889–898.
- Millennium Ecosystem Assessment. (2005). *Ecosystems and human well-being*. Washington, DC: Island Press.
- Morrissey, S. A., & Reser, J. P. (2007). Natural disasters, climate change and mental health considerations for rural Australia. *The Australian Journal of Rural Health*, 15(2), 120–125.
- Moser, S. C. (2007). More bad news: The risk of neglecting emotional responses to climate change information. In S. C. Moser & L. Dilling (Eds.), *Creating a climate for change*. New York: Cambridge University Press.
- Morrissey, S. A., & Reser, J. P. (2007). Natural disasters, climate change and mental health considerations in rural Australia. *Australian Journal of Rural Health*, 15, 120–125.
- Moser, S., & Dilling, L. (2007). *Creating a climate for change: Communicating climate change – Facilitating social change*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Myers, S. S., & Patz, J. A. (2008). Emerging threats to human health from global climate change. *Annual Review of Environmental Resources*, 34, 223–252.
- Nabi, R. L., & Wirth, W. (2008). Exploring the role of emotion in media effects: An introduction to the special issue. *Media Psychology*, 11, 1–6.
- National Climate Change Adaptation Research Facility [NCCARF]. (2009). *National climate change adaptation research plan: Human health*. Retrieved from [http://www.nccarf.edu.au/sites/default/files/NCCARF%20health%20brochure\\_S.pdf](http://www.nccarf.edu.au/sites/default/files/NCCARF%20health%20brochure_S.pdf)

- Nobel, J. (2007, April 9). Eco-anxiety: Something else to worry about. *The Philadelphia Inquirer*. Nordhaus, T., & Schellenberger, M. (2009). Apocalypse fatigue: Losing the public on climate change. *Yale Environment*, 360. Yale University, Posted November 16, 2009. <http://www.e360.yale.edu/content/priont.msp?id=2210>
- Nolan, S. (2009, October 18). A role for psychology in the shadow of the UN conference on climate change. The field of psychology is in a key position to drive conversations about environmental sustainability. *Psychology International*, from <http://www.apa.org/international/pi/2009/10/climate-change.aspx>
- Norris, F. H. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41, 127–150.
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981–2001. *Psychiatry*, 65(3), 207–239.
- Nurse, J., Basher, D., Bone, A., & Bird, W. (2010). An ecological approach to promoting population mental health and well-being--a response to the challenge of climate change. *Perspectives in Public Health*, 130(1), 27–33.
- Oppenheimer, M., & Todorov, A. (2006). Global warming: The psychology of long term risk. *Climatic Change*, 77(1–2), 1–6.
- Page, L. A., & Howard, L. M. (2010). The impact of climate change on mental health (but will mental health be discussed at Copenhagen?) *Psychological Medicine*, 40(2), 177–180.
- Parry, M. L., Canziani, O. F., Palutikof, J. P., van der Linden, P. J., & Hanson, C. E. (2007). *IPCC, 2007: Climate Change 2007: Impacts, adaptation and vulnerability. Contribution of working group ii to the fourth assessment report of the intergovernmental panel on climate change*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Patz, J. A., Engelberg, D., & Last, J. (2000). The effects of changing weather on public health. *Annual Review of Public Health*, 21, 271–307.
- Patz, J. (2001). Public health risk assessment linked to climatic and ecological change. *Human and Ecological Risk Assessment*, 7(5), 1317–1327.
- Patz, J. A., & Kovats, R. S. (2002). Hotspots in climate change and human health. *BMJ*, 325(7372), 1094–1098.
- Patz, J. A., Gibbs, H. K., Foley, J. A., Rogers, J. V., & Smith, K. R. (2007). Climate change and global health: quantifying a growing ethical crisis. *EcoHealth*, 4, 397–405.
- Pidgeon, N. F. (2010, July). *Climate change perceptions, risk communication and public engagement*. Paper presented at the Cumberland Lodge workshop, Windsor.
- Pidgeon, N. F., Kasperson, R. K., & Slovic, P. (2003). *The social amplification of risk*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Pittock, A. B. (2009). *Climate change* (2nd ed.). Collingwood, VIC: CSIRO.

- Porter, M., & Haslam, N. (2005). Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: a meta-analysis. *JAMA* 294(5), 602–612.
- Pooley, J. A., Cohen, L., & O'Connor, M. (2006). Community resilience and its link to individual resilience in the disaster experience of cyclone communities in Northwest Australia. In D. Paton & D. Johnston (Eds.), *Disaster resilience: An integrated approach*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Post, E., & Forchhammer, M. C. (2008, July 12). Climate change reduces reproductive success of an Arctic herbivore through trophic mismatch. *Philosophical Transactions of the Royal Society London B: Biological Sciences*, 363(1501), 2369–2375. Retrieved December 20, 2009, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18006410>
- Psychologists for Social Responsibility. (2010). *Climate change and mental health: Evidence for action*. Retrieved December 20, 2009, from [http://www.psysr.org/about/programs/climate/PSYSR\\_Climate\\_Change\\_and\\_Mental\\_Health-References\\_for\\_Action.pdf](http://www.psysr.org/about/programs/climate/PSYSR_Climate_Change_and_Mental_Health-References_for_Action.pdf)
- Read, P. (1996). *Returning to nothing: The meaning of lost places*. Melbourne, VIC: Cambridge University Press.
- Psychologists for Social Responsibility. (2010). *Letter to congress on mental health impacts of climate change*. Retrieved December 12, 2010, from <http://www.psysr.org/about/programs/climate/projects/letter/>
- Rahmstorf, S. (2007). A semi-empirical approach to projecting future sea-level rise. *Science*, 315, 368–370.
- Randall, R. (2009). Loss and climate change: The cost of parallel narratives. *Ecopsychology*, 1(3), 118–129.
- Relph, E. C. (1976). *Place and placelessness*. London: Pion.
- Reser, J. P. (2010). Public understandings of climate change: Reflections and reframings. In N. Pidgeon (Ed.), *Climate change perceptions, risk communication and public engagement: Windsor park roundtable proceedings*. Cardiff, UK: Understanding Risk Research Centre, Cardiff University.
- Reser, J. P., & Bentrupperbämer, J. M. (2001). Reframing the nature and scope of social impact assessment: A modest proposal relating to psychological and social (psychosocial) impacts. In A. Dale, N. Taylor, & M. Lane (Eds.), *Social assessment in natural resource management institutions* (pp. 106–122). Collingwood, VIC: CSIRO Publications.
- Reser, J. P., & Morrissey, S. A. (2008). Situating and framing individual and community experience and response: A psychological perspective. In K. Gow & D. Paton (Eds.), *The phoenix of natural disasters: Community resilience* (pp. 47–72). New York: Nova Science Publishers.
- Reser, J. P., Pidgeon, N., Spence, A., Bradley, G., Glendon, I. A., & Ellul, M. (2011). *Public risk perceptions, understandings and responses to climate change in Australia and Great Britain: Interim report*. Gold Coast, QLD: Griffith University, School of Psychology.
- Reser, J. P., & Swim, J. K. (2011). Adapting to and coping with the threat of climate change. *American Psychologist*, 66(4), 277–289.
- Reyes, G. & Jacobs, G. A. (Eds.). (2006.) *Handbook of international disaster psychology* (Vols. 1–4). Westport, CT: Praeger.

- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 54–68.
- Rose, D. B. (1996). *Nourishing terrains: Australian aboriginal views of landscape and wilderness*. Canberra, ACT: Australian Heritage Commission.
- Roszak, T., Gomes, M. E., & Kanner, A. D. (1995). *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind*. San Francisco: Sierra Club Books.
- Rotton, J., & Cohn, E. G. (2004). Outdoor temperature, climate control and criminal assault: The spatial and temporal ecology of violence. *Environment and Behavior*, 36(2), 276–306.
- Satore, G. M., Kelly, B., Stain, H., Albrecht, G., & Higginbotham, N. (2008). Control, uncertainty, and expectations for the future: A qualitative study of the impact of drought on a rural Australian community. *Rural and Remote Health*, 8, 1–14.
- Schellnhuber, H. J., Cramer, W., Nakicenovic, N., Wigley, T., & Yohe, G. (2006). *Avoiding dangerous climate change*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Schmuck, P., & Schultz, W. P. (2002). *Psychology of sustainable development*. Boston: Kluwer.
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept. *American Scientist*, 61, 692–699.
- Shea, K. M. (2007). Global climate change and children's health. *Pediatrics*, 120(5), e1359–1367.
- Slovic, P. (1987). Perception of risk. *Science*, 236, 280–285.
- Slovic, P. (2010). *The feeling of risk: New perspectives on risk perception*. London: Earthscan.
- Slovic, P., Finucane, M. L., Peters, E., & McGregor, D. G. (2004). Risk as analysis and risk as feelings: Some thoughts about affect, reason, risk and rationality. *Risk Analysis*, 24, 311–322.
- Smith, D., & Vivekananda, J. (2007). A climate of conflict: The links between climate change, peace and war international alert by International Alert. Printed by Jason Print.
- Smith, J. (2005). Dangerous news: Media decision making about climate change risk. *Risk Analysis*, 25, 1471–1482.
- Smith, N. W., & Joffe, H. (2009). Climate change in the British press: The role of the visual. *Journal of Risk Research*, 12(5), 647–663.
- Smith, D. (2010). *Is there an ecological unconscious?* Retrieved February 2010, from <http://www.nytimes.com/2010/01/31/magazine/31ecopsych-t.html>
- Solomon, S., Plattner, G. K., Knutti, R., & Friedlingstein, P. (2009). Irreversible climate change due to carbon dioxide emissions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106, 1704–1709.
- Spence, A., & Pidgeon, N. (2009). Psychology, climate change and sustainable behaviour. *Environment*, 51(6), 8–18.
- Spence, A., Pidgeon, N., & Uzzel, D. (2009). Climate change: Psychology's contribution. *The Psychologist*, 22(2), 108–111.
- St. Louis, M. E., & Hess, J. J. (2008). Climate change: Impacts on and implications for global health. *American Journal of Preventive Medicine*, 35(5), 527–538.

- Stefanovich, I. L. (2000). *Safeguarding our common future: Rethinking sustainable development*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Steffen, W. (2009). *Climate change 2009: Faster change & more serious risks*. Barton, ACT: Department of Climate Change.
- Stokols, D., Misra, S., Runnerstrom, N. G., & Hipp, J. A. (2009). Psychology in an age of ecological crisis: From personal angst to collective action. *American Psychologist*, *64*(3), 181–193.
- Swim, J. K., Stern, P. C., Doherty, T., Clayton, S., Reser, J. P., Weber., et al. (in press). *American Psychologist*, *66*(4), 241–250.
- Stott, R. (2007). Climate change, poverty and war. *Journal of the Royal Society of Medicine*, *100*, 399–402.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, *38*, 1161–1173.
- Taylor, S. E. (2009). *Health psychology* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, *3*, 377–401.
- Trumbo, C. (1996). Constructing climate change: Claims and frames in US news coverage of an environmental issue. *Public Understanding of Science*, *5*, 269–283.
- Tschakert, P., & Tutu R. (2010). Solastalgia: Environmentally-induced distress and migration due to climate change among Africa's poor. In T. Afifi & J. Jäger (Eds.), *Environment, forced migration and social vulnerability*. Heidelberg, Springer, 57–72.
- UK Climate Impacts. (2010). Retrieved February 2010, from [http://www.ukcip.org.uk/index.php?id=\&option=com\\_content\&task=view](http://www.ukcip.org.uk/index.php?id=\&option=com_content\&task=view)
- UNICEF. (2007). *Climate change and children*. New York: United Nations Children's Fund (UNICEF). (Document Number)
- United Nations Development Programme (2007). *Human development report 2007/2008. Fighting climate change: Human solidarity in a divided world*. New York: UNDPo. (Document Number)
- United Nations Framework Convention on Climate Change [UNFCCC]. (1992). Retrieved from [http://unfccc.int/essential\\_background/items/2877.php](http://unfccc.int/essential_background/items/2877.php)
- Uzzell, D. (2008, August). *Challenging issues and assumptions in the psychology of climate change*. Paper presented at the American Psychological Association, Boston.
- Van de Vliert, E., Huang, X., & Parker, P. M. (2004). Do colder and hotter climates make richer societies more, but poorer societies less, happy and altruistic? *Journal of Environmental Psychology*, *24*(1), 17–30.
- Van Ommeren, M., Morris, J., & Saxena, S. (2008). Social and clinical interventions after conflict or other large disaster. *American Journal of Preventive Medicine*, *35*(3), 284–286.
- Victorian Local Governance Association. (2009). *Engaging communities: Tips for effective and inclusive climate change community engagement*. Victoria: Author.
- Villar, A., & Krosnick, J. A. (2010). *American public opinion on global warming in the American states: An in-depth study of Florida, Maine, and Massachusetts*. Stanford, CA: Woods Institute for the Environment.

- Vlek, C., & Steg, L. (2007). Human behaviour and environmental sustainability: Problems, driving forces and research topics. *Journal of Social Issues*, 6(1), 1–19.
- Weber, E. U. (2006). Experience-based and description-based perceptions of long-term risk: Why global warming does not scare us (yet). *Climatic Change*, 77, 103–120.
- WHO Mental Health Home; Depression. (2009). Retrieved October 2009, from [http://www.who.int/mental\\_health/management/depression/definition/en/](http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/)
- Wilson, K. M. (1995). Mass media as sources of global warming knowledge. *Mass Communication Review*, 22, 75–89.
- World Health Organization. (1948). *Preamble to the constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19 June–22 July 1946*; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.
- World Health Organization. (2003). *Climate change and human health: Risks and responses. Summary*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- World Health Organization. (2008). *Protecting health from climate change – World Health Day 2008*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- World Resources Institute. (2008). *CAIT energy information administration reference scenario, energy emissions only*. Washington, DC: World Resources Institute.
- Zeidner, M., & Endler, N. S. (1996). *Handbook of coping: Theory, research, applications*. New York: Wiley.



# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

### ΠΡΩΤΟ ΤΜΗΜΑ: ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1. Είστε άνδρας  ή γυναίκα  ;
  
2. Σε ποιο ηλικιακό γκρουπ ανήκετε  
18-30   
30-45   
45-60   
60-άνω
  
3. Ποια είναι το ακαδημαϊκό σας υπόβαθρο;  
Πρωτοβάθμια εκπαίδευση   
Δευτεροβάθμια εκπαίδευση   
Τριτοβάθμια Εκπαίδευση   
Μάστερ, Διδακτορικό, κλπ.
  
4. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;  
Χωρίς σχέση   
Σε σχέση (έγγαμος) χωρίς παιδιά   
Σε σχέση (έγγαμος) με παιδιά
  
5. Ποια είναι η επαγγελματική σας ιδιότητα

- Φοιτητής
- Δημόσιος υπάλληλος
- Ιδιωτικός υπάλληλος
- Ελεύθερος επαγγελματίας
- Ανεργος
- Συνταξιούχος

6. Περιοχή στην οποία κατοικείται

- Κέντρο Αθήνας
- Βόρεια προάστια
- Νότια προάστια
- Δυτικά προάστια
- Ανατολικά προάστια
- Πειραιάς
- Υπόλοιπο Αττικής

**ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ: ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ/ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

7. Πόση σημασία έχει για σας να είναι κάποιος υγιής;

- Καθόλου
- Λίγο
- Αρκετά
- Πολύ
- Πάρα πολύ

8. Πόσο μεγάλη είναι η ανάγκη να παραμένετε υγιής;

Καθόλου

Λίγο

Αρκετά

Πολύ

Πάρα πολύ

9. Τι κάνετε για να το πετύχετε;

10. Πόσο υγιής θεωρείτε ότι είστε ;

Καθόλου

Λίγο

Αρκετά

Πολύ

Πάρα πολύ

11. Θεωρείτε ότι ως κάτοικος της πόλης έχετε ανάγκη διαφορετικά πράγματα για να είστε υγιής από τους κατοίκους της υπαίθρου;

Ναι

Όχι

12. Τι σημαίνει για σας η πνευματική/ψυχική υγεία; Με ποιες λέξεις θα περιγράφατε την καλή πνευματική/ψυχική υγεία;

13. Ξέρετε ανθρώπους που έχουν καλή πνευματική/ψυχική υγεία; Τι είναι αυτό που τους χαρακτηρίζει;

14. Τι είναι αυτό που σας χρειάζεται για να έχετε καλή πνευματική/ψυχική υγεία;

15. Θεωρείτε ότι έχετε καλή πνευματική/ψυχική υγεία;

Ναι

Όχι

16. Αντιμετώπισατε ποτέ κάτι το οποίο θα το κατατάσσατε σαν μια πρόκληση στην πνευματική/ψυχική υγεία σας; Αν, ναι τι κάνατε για να μπορέσετε να αντεπεξέλθετε;

α. Ζητήσατε βοήθεια από επαγγελματίες της υγείας;

β. Το κουβεντιάσατε με την οικογένεια και τους φίλους σας;

γ. Πήρατε φάρμακα;

δ. Κάτι άλλο;

17. Αντιμετωπίζετε τώρα κάτι το οποίο θα το κατατάσσατε σαν μια πρόκληση στην πνευματική/ψυχική υγεία σας; Αν, ναι τι κάνετε για να μπορέσετε να αντεπεξέλθετε;

α. Ζητάτε βοήθεια από επαγγελματίες της υγείας;

β. Το κουβεντιάζετε με την οικογένεια και τους φίλους σας;

γ. Παίρνετε φάρμακα;

δ. Κάτι άλλο;

18. Τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να ενδυναμώσει την καλή πνευματική/ψυχική υγεία;

19. Τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να αποδυναμώσει την καλή πνευματική/ψυχική υγεία;

20. Τι κάνετε για να διατηρήσετε σε καλή κατάσταση την πνευματική/ψυχική σας υγεία;

21. Όταν αντιμετωπίζετε κάποιες στρεσογόνες καταστάσεις τι κάνετε;

α. Ζητάτε βοήθεια από επαγγελματίες της υγείας;

β. Το κουβεντιάζετε με την οικογένεια και τους φίλους σας;

γ. Παίρνετε φάρμακα;

δ. Κάτι άλλο;

22. Είναι το οικιστικό περιβάλλον που ζείτε σημαντικό για την καλή πνευματική/ψυχική σας υγεία;

Ναι

Όχι

23. Θεωρείτε ότι η φύση μπορεί να βοηθήσει στην ίαση;

Ναι

Όχι

24. Τι θα θεωρούσατε σαν την μεγαλύτερη πνευματική/ψυχική πρόκληση για την κοινωνία στην οποία ζείτε;

25. Ποια άτομα ή κοινωνικές ομάδες θεωρείτε ότι είναι πιο ευάλωτοι σε θέματα πνευματικής/ψυχικής υγείας;

26. Ποια άτομα ή κοινωνικές ομάδες θεωρείτε ότι αυτή την εποχή αντιμετωπίζουν θέματα που άπτονται πνευματικής/ψυχικής υγείας;

27. Τι είδους κοινωνικές υπηρεσίες υπάρχουν στην χώρα σας που προσφέρουν βοήθεια σε θέματα πνευματικής/ψυχικής υγείας;

### **ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΤΗΝ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ**

28. Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στον καιρό ή στην θερμοκρασία στην διάρκεια της ζωής σας;

ΝΑΙ  ΟΧΙ

29. Με ποιόν τρόπο οι αλλαγές στον καιρό, ή την θερμοκρασία σας επηρεάζουν;

30. Με ποιόν τρόπο οι αλλαγές στον καιρό, ή την θερμοκρασία επηρεάζουν τον μικρόκοσμο μέσα στον οποίο ζείτε;

31. Ποιες θεωρείτε ότι είναι οι πιο σημαντικές κλιματικές αλλαγές; Γιατί τις θεωρείτε σημαντικές;

32. Έχετε υποχρεωθεί να προσαρμόσετε κάποιες από τις δραστηριότητες σας εξαιτίας αυτών των αλλαγών.

ΝΑΙ  ΟΧΙ

33. Πώς αισθάνεστε απέναντι σε αυτές τις κλιματικές αλλαγές; (ευτυχισμένος, δυστυχισμένος, θετικός, αρνητικός, άγχος, ανησυχία, καταπιεσμένος, αδιάφορος, κλπ)

34. Αυτές οι κλιματικές αλλαγές θεωρείτε ότι μπορεί να έχουν κάποια σημασία για σας; Θεωρείτε ότι αυτές οι αλλαγές θα μπορούσαν να επηρεάσουν την πνευματική/ψυχική σας υγεία; Αν ναι, πώς ;
35. Αυτές οι κλιματικές αλλαγές θεωρείτε ότι μπορεί να έχουν κάποια σημασία για σας; Αν όχι, θεωρείτε ότι θα μπορούσαν να επηρεάσουν γενικότερα την πνευματική/ψυχική υγεία του οποιουδήποτε;
36. Πώς ανταποκρίνεστε σε αυτές τις αλλαγές;
- α. Ζητάτε βοήθεια από επαγγελματίες της υγείας;
  - β. Το κουβεντιάζετε με την οικογένεια και τους φίλους σας;
  - γ. Παίρνετε φάρμακα;
  - δ. Κάτι άλλο;
37. Αν εξετάσετε τον χειμώνα 2014-2015, πώς τον συγκρίνετε με τους προηγούμενους χειμώνες; Τι ήταν διαφορετικό;
38. Πώς ήταν η διάθεσή σας τον χειμώνα που πέρασε;
39. Ποιες από τις παρακάτω καταστάσεις που σχετίζονται με την διάθεσή σας είχαν σχέση με τις κλιματικές αλλαγές που βιώνετε ή παρατηρούσατε; (ευτυχισμένος, δυστυχισμένος, θετικός, αρνητικός, άγχος, ανησυχία, καταπιεσμένος, αδιάφορος, κλπ)
40. Αν ναι, τι κάνατε για αυτές τις αλλαγές στην διάθεσή σας;
41. Με ποιόν τρόπο θεωρείτε ότι αυτές οι κλιματικές αλλαγές θα επηρεάσουν την κοινωνία στην οποία ζείτε, τα επόμενα χρόνια;

42. Αυτές οι αλλαγές τι θα μπορούσαν να σημαίνουν για τα παιδιά σας;

43. Θεωρείτε ότι αυτές οι αλλαγές είναι μακροπρόθεσμες ή βραχυπρόθεσμες;

44. Θεωρείτε ότι πρέπει να γίνει κάνει κάτι ώστε να σταματήσουν αυτές οι αλλαγές;

45. Θεωρείτε ότι το κράτος θα πρέπει να κάνει κάτι γι' αυτό;

NAI  OXI

46. Έχετε ξανακούσει τον όρο κλιματική αλλαγή;

NAI  OXI

47. Τι σημαίνει για σας η κλιματική αλλαγή;

48. Από αυτά που γνωρίζετε για την κλιματική αλλαγή, θεωρείτε ότι θα μπορούσε να επηρεάσει την πνευματική/ψυχική σας υγεία;

#### **ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

49. Έχετε τα τελευταία χρόνια συζητήσει με ανθρώπους στο στενό σας περιβάλλον (οικογενειακό – φιλικό) το θέμα της κλιματικής αλλαγής και της ψυχικής υγείας;

NAI  OXI

50. Πόσο σημαντικές θεωρείτε ότι μπορεί να είναι οι κλιματικές αλλαγές στη γενικότερη ψυχική υγεία;

ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ  ΠΟΛΥ  ΑΡΚΕΤΑ  ΛΙΓΟ  ΚΑΘΟΛΟΥ

51. Πόσο θεωρείτε ότι η κλιματική αλλαγή που συντελείτε θα μπορούσε να επηρεάσει το επάγγελμά σας;



ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ  ΠΟΛΥ  ΑΡΚΕΤΑ  ΛΙΓΟ  ΚΑΘΟΛΟΥ

52. Έχετε τίποτα άλλο να προσθέσετε;

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ

Οι απαντήσεις που παρατίθενται είναι έτσι ακριβώς όπως συλλέχτηκαν, χωρίς να υποστούν καμία επεξεργασία στην διατύπωση, εκτός από ένα ορθογραφικό έλεγχο.

**Ερώτηση 9:** Τι κάνετε για να το πετύχετε;

1. Προληπτικούς ελέγχους υγείας -Σωστή διατροφή
2. ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ, ΠΕΡΠΑΤΑΩ
3. ΔΙΑΤΡΟΦΗ,ΑΣΚΗΣΗ
4. Sahaja Yoga Meditation
5. ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ
6. ΑΣΚΗΣΗ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ. ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
7. δεν καπνίζω, δεν πίνω και προσπαθώ να έχω ψυχική υγεία και κάνω και συχνά εξετάσεις.
8. προσπαθώ να έχω μια ισορροπημένη ζωή ,παρακολουθώ τακτικά την υγεία μου, περπατώ σε τακτά χρονικά διαστήματα κλπ.
9. Προληπτικό έλεγχο κ καλή διατροφή.
10. υγιεινή διατροφή
11. Προσέχω την διατροφή μου και προσπαθώ να γυμνάζομαι.
12. Διατροφή/ άσκηση
13. Προσπαθώ να περπατάω λίγα χιλιόμετρα κάθε μέρα και να τρώω κατά το δυνατόν υγιεινά.
14. Προσέχω το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζω.
15. Αθλούμαι
16. "άσκηση διατροφή/όχι κάπνισμα, αλκοόλ"
17. Υγιεινή Διατροφή, Περπάτημα, Αθλητισμός, Δεν καταναλώνω φάρμακα
18. Προσεγμένη διατροφή, άθληση, προληπτικοί έλεγχοι
19. Τίποτα
20. Δυστυχώς πέρα από το επίπεδο της επιθυμίας όταν κάποιος είναι άνεργος το πρώτιστο τρέχον ζητούμενο είναι η εργασία
21. ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
22. Διατροφή, άσκηση, ψυχαγωγία, ξεκούραση
23. Προσεκτική διατροφή, πολύ περιορισμένο αλκοόλ, περπάτημα, ποδήλατο
24. Προσπαθώ
25. Διατροφή, άσκηση, ξεκούραση

26. Υγιεινή διατροφή, άσκηση, προληπτικό έλεγχο, προσπάθεια διατήρησης ψυχικής υγείας
27. Φροντίζω τον εαυτό μου όσο περισσότερο δυνατόν (πρόληψη για ασθένειες, νερό από φίλτρο, σκέφτομαι αισιόδοξα, κ.ά.)
28. Γυμναστική - διατροφή
29. προσέχω την διατροφή μου και γυμνάζομαι
30. Τρέφομαι και γυμνάζομαι όσο καλύτερα μπορώ
31. ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΤΡΩΩ ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ ΝΑ ΚΟΙΜΑΜΑΙ ΕΠΑΡΚΩΣ
32. "ζω ισορροπημένα χωρίς βλαβερές συνήθειες κάνω τσεκ απ"
33. Προσπαθώ να παραμένω ψύχραιμος, να κοιμάμαι καλά και να τρέφομαι και δυστυχώς δεν αθλούμαι.
34. Προσέχω τη διατροφή, την ψυχική μου υγεία και γυμνάζομαι
35. Αθλητισμό, υγιεινή διατροφή
36. Φροντίζω να κάνω όσα περισσότερα μπορώ για να είναι η οικογένειά μου και εγώ υγιής
37. τρώω βιολογικά. Έχω γύρω μου ανθρώπους που αγαπώ.
38. Προσέχω τη διατροφή μου και γυμνάζομαι πότε-πότε
39. Άσκηση, Καλή διατροφή
40. διατροφή
41. Τίποτα το ιδιαίτερο
42. Ελάχιστα: Δεν προσθέτω αλάτι στο φαγητό μου, τρώω φρούτα και λαχανικά.
43. ΤΙΠΟΤΑ
44. Δίνω βάση στα προϊόντα διατροφής και προληπτικές εξετάσεις
45. ΔΙΑΤΡΟΦΗ
46. λίγα πράγματα
47. Προσπαθώ να τρέφομαι σωστά
48. Σωστή διατροφή
49. Προσέχω τη δίαιτά μου, διαλογίζομαι και κάνω μασάζ
50. Σωστή διατροφή, άθληση
51. γυμναστική διατροφή
52. Διατροφή και γυμναστική (όσο μπορώ)
53. άσκηση
54. ΑΘΛΗΣΗ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ
55. Προσπαθώ να μην κάνω υπερβολές στην καθημερινή διατροφή μου και γυμνάζομαι.
56. Κατανάλωση όσο γίνεται μη επεξεργασμένων τροφών, άσκηση σε καθαρό από ρύπους περιβάλλον

57. Γυμναστική, διαχείριση άγχους, check up
58. Κάποιου είδους καλή διατροφή
59. ΠΟΛΥ ΛΙΓΑ
60. Ασκούμαι, κρατώ το μέτρο, προσέχω την διατροφή μου
61. προσπαθώ να τρέφομαι υγιεινά
62. Λίγα πράγματα
63. Άσκηση, υγιεινή διατροφή, διαλογισμό
64. Γυμνάζομαι και προσέχω σε λογικά πλαίσια την διατροφή μου
65. Άσκηση, διατροφή, προληπτικούς ιατρικούς ελέγχους
66. Γυμναστική, διατροφή
67. Γελάω πολύ και με όλα
68. Διατροφή, άσκηση, θετική ψυχολογία.
69. καλή διατροφή
70. Γυμναστική, διατροφή.
71. ψυχοθεραπεία
72. check up, προσπάθεια για σωστή διατροφή, αθλητισμός, διασκέδαση
73. Θέλω να έχω ισορροπημένη διατροφή και προσπαθώ να περπατώ τουλάχιστον 30min την ημέρα. Κάνω αιματολογικές εξετάσεις κάθε χρόνο.
74. Λίγο Διατροφή
75. Γυμνάζομαι, τρώω υγιεινά, διατηρώντας τα κιλά μου
76. Σωστή διατροφή και σωματική άσκηση
77. Διατροφή, γυμναστική, τακτικό έλεγχο υγείας
78. Τρώω ισορροπημένα και προσπαθώ να είμαι ήρεμος
79. "Διατροφή Ήπια άθληση"
80. Προσέχω το βάρος μου και τη διατροφή μου. Περπατάω. Έχω κόψει ασανσέρ και κυλιόμενες.
81. Σωστή διατροφή, άσκηση, ηρεμία
82. Ότι μπορώ.
83. Διατροφή, γυμναστική, προληπτικές εξετάσεις, προσπαθώ να αφιερώνω χρόνο στον εαυτό μου για να κάνω αυτά που μου αρέσουν, αποφεύγω ανθρώπους που με επηρεάζουν αρνητικά ώστε να διατηρώ μια ψυχική ισορροπία και άλλα...
84. Προσέχω διατροφή, προσπαθώ να αθλούμαι, επισκέπτομαι ιατρούς όποτε χρειάζεται.
85. "Λίγα Αλλά όχι ""τίποτα"""
86. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΣΚΗΣΗ

87. ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ, ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

88. Προσπαθώ να προσέχω την διατροφή μου

89. Σε γενικές γραμμές προσέχω το τρόπο ζωής και διατροφής μου

**Ερώτηση 12 :** Τι σημαίνει για σας η πνευματική/ψυχική υγεία; Με ποιες λέξεις θα περιγράφατε την καλή πνευματική/ψυχική υγεία;

1. ΗΡΕΜΙΑ, ΓΑΛΗΝΗ, ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

2. ΗΡΕΜΙΑ

3. Ισορροπία, Ειρήνη

4. Ηρεμία, διαύγεια, ισορροπία

5. ΚΑΛΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

6. Ηρεμία , φύση , πράσινο

7. ιδιαίτερα σημαντική, εξίσου με την σωματική υγεία

8. ισορροπία ,ποιότητα ζωής, λιγότερο άγχος, διαφυγή από την καθημερινότητα

9. Ισορροπία, αυτογνωσία, έκφραση συναισθημάτων, δημιουργικότητα, πληρότητα.

10. ποιότητα ζωής

11. Ηρεμία, ευεξία και διαύγεια

12. Ισορροπία, ηρεμία

13. Ισορροπία των θέλω με τα πρέπει.

14. Χαρά, αισιοδοξία, κοινωνικότητα.

15. Ηρεμία, γαλήνη

16. ισορροπία, ευτυχία, αξιοποίηση των θετικών που προσφέρονται στη ζωή

17. Ισορροπία, Σωστή Κρίση

18. Πολύ σημαντική

19. ηρεμία, χαμόγελο

20. Η δυνατότητα να επιστρέφεις στο σπίτι σου και να νιώθεις γεμάτος, ότι έχεις κάνει ένα μικρό βήμα προς το καλύτερο και να μπορείς να κοιμηθείς ήρεμος το βράδυ. Αισιοδοξία, Χιούμορ

21. Χαρά, διάθεση για δημιουργία, ευεξία, αντοχή, δύναμη, ψυχικό σθένος

22. Να αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου, την οικογένειά μου και με τους ανθρώπους γύρω μου. Να είμαι δραστήριος σωματικά, κοινωνικά και πνευματικά. ΝΑ νοιώθω πως ανήκω σε ομάδες ανθρώπων που με εκφράζουν σε δραστηριότητες, εργασία, ασχολίες.

23. Νο1

24. Ηρεμία, υπομονή, εγκράτεια, έλεγχος νεύρων, χαμόγελο, πίστη στο Θεό, βοήθεια προς τους συνανθρώπους μας
25. Ισορροπία, διάθεση, δημιουργικότητα, ηρεμία, απόλαυση των καθημερινών στιγμών
26. Ως το νέκταρ της ζωής.
27. Ισορροπία και γαλήνη
28. Ισορροπία - λιγότερο άγχος.
29. ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΕΥΤΥΧΙΑ
30. εσωτερική αρμονία
31. Καθαρότητα μυαλού, αποφασιστικότητα, υπομονή, ενσυναίσθηση.
32. Οριοθετημένες και δημιουργικές σχέσεις με τους γύρω,
33. ισορροπία
34. Διαύγεια, ηρεμία, καλή διάθεση, να μην υπάρχουν φοβίες
35. Όταν νιώθεις ισορροπία και δεν παλεύει το μέσα με το έξω.
36. Έλλειψη κακού στρες. Ηρεμία.
37. Αισιοδοξία, καλή διάθεση, Συναναστροφή με φίλους, Ανοικτό πνεύμα, διάθεση για γνώση και μάθηση
38. ηρεμία στο περιβάλλον
39. Χαρά, ζωντάνια, όρεξη, ευτυχία.
40. ισορροπία, καταξίωση, διορατικότητα, έλλειψη απωθημένων και συμπλεγμάτων
41. Δυνατότητα λειτουργίας μέσα στον κοινωνικό ιστό και εκτός αυτού, ηρεμία, αυτογνωσία.
42. Απαραίτητη, αναγκαία
43. ΗΡΕΜΙΑ
44. χαρά
45. Αισιοδοξία, εσωτερική αρμονία
46. Ισορροπία, μόρφωση, καλλιέργεια, φιλοσοφία της ζωής, δύναμη, χρήση του λόγου (λογική)
47. Να έχω τη χαρά της ζωής
48. "αγάπη, συμπόνια, σεβασμός, επικοινωνία, πίστη, στόχοι, επιθυμίες, αναζήτηση, ηθική"
49. ευεξία και ανάταση
50. Ευτυχία, ηρεμία και καλή υγεία.
51. ΗΡΕΜΙΑ, ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ
52. ηρεμία, συγκροτημένη σκέψη, συνείδηση
53. Ενδιαφέρον για τη ζωή.
54. Ηρεμία, ισορροπία, αυτογνωσία, οικονομικό, προσωπική σχέση

## 55. ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΚΑΛΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

56. Διαύγεια, ισορροπία

57. ισορροπημένος

58. ηρεμία, ασφάλεια, δημιουργικότητα, ευεξία

59. Πνευματική υγεία είναι να νιώθω εσωτερική ευεξία. Ψυχικά υγιής είναι κάποιος που καταφέρνει να έχει εσωτερική ηρεμία, ελεγχόμενο άγχος και μπορεί να ευχαριστηθεί τη ζωή.

60. Ηρεμία, λιγότερο άγχος

61. Ηρεμία

62. Ευζωία

63. Αυτοπεποίθηση, θετική ψυχολογία, αισιοδοξία

64. ηρεμία , ισορροπία , αγάπη

65. Ηρεμία , διαύγεια σκέψης και ευτυχία!

66. Αρμονία, επικοινωνία με τα συναισθήματά μου και ικανότητα έκφρασης τους

67. "ψυχική ισορροπία. όχι ακραίες αντιδράσεις, καλός ύπνος, λιγότερο άγχος, διαύγεια, ήπιες αντιδράσεις"

68. Να νοιώθω πνευματικά/ψυχικά ευεξία.

69. Επιθυμία, ηρεμία, γαλήνη, ευτυχία

70. Χαρούμενη διάθεση, δημιουργικότητα αισιοδοξία

71. Σημασία έχει αρχικά να τα έχεις καλά με τον εαυτό σου και ύστερα με τους κοντινού σου ανθρώπους. Και ότι πρόβλημα σου παρουσιαστεί στο δρόμο σου να το προσπερνάς όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.

72. "Η πνευματική/ψυχική υγεία σε προσωπικό επίπεδο η ικανότητα να μπορείς να διαχειριστείς σωστά και ψύχραιμα τα ερεθίσματα που λαμβάνεις καθημερινά, και στο τέλος της μέρας να είσαι εντάξει με τον εαυτό σου και ήρεμος. Ηρεμία. Γαλήνη. Λογική.

73. Ισορροπία, μέτρο, ηρεμία, γαλήνη, ανοχή

74. "Η ψυχική υγεία είναι πιο σημαντική από τη ""σωματική". Καλή ψυχική υγεία είναι ο αποτελεσματικός χειρισμός της έκφρασης των συναισθημάτων."

75. Καλή διάθεση, επικοινωνία με κοινωνικό περίγυρο, δημιουργικότητα, χαμηλές εντάσεις.

76. Ισορροπία, ηρεμία

77. Να έχω τα προς το ζην, σωματική υγεία και αγάπη από τους δικούς μου ανθρώπους, ελευθερία, ειρήνη γύρω μου. Επίσης ο αέρας και το νερό στο περιβάλλον μου να είναι καθαρά.

78. "Ηρεμία. Χαρά. Γαλήνη. Επικοινωνία. Συνύπαρξη. Μαζί Καλή σχέση με εαυτό. Ρεαλισμό"

79. ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΧΑΛΑΡΟΤΗΤΑ ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

80. ΦΥΣΙΚΗ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

81. Ισορροπία, ηρεμία.

82. Ξέρω ποια είμαι, τι θέλω, το προσδοκώ. Αγαπώ τον εαυτό μου. Έχουν λυθεί τα ενοχικά σύνδρομα. Ξέρω να ζητώ αυτό που θέλω. Βάζω όρια. Όλα τα παραπάνω θεωρώ ότι συμβάλουν στην πνευματική/ψυχική υγεία.

**Ερώτηση 13:** Ξέρετε ανθρώπους που έχουν καλή πνευματική/ψυχική υγεία; Τι είναι αυτό που τους χαρακτηρίζει;

1. Ηρεμία σκέψης και λόγου
2. ΝΑΙ. ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ
3. ΗΡΕΜΙΑ, ΕΥΤΥΧΙΑ
4. Ισορροπία
5. Διαχείριση του στρες, κλέψιμο χρόνου για εκτόνωση με δραστηριότητες, επαφές με φίλους κλπ.
6. ΟΧΙ
7. ηρεμία , αυτογνωσία
8. ηρεμία, διαύγεια πνεύματος
9. τουλάχιστον όλα τα παραπάνω
10. Αυτοεκτίμηση, στωικότητα, ισορροπία, ηρεμία, χαρά, δημιουργία.
11. Ηρεμία, ευεξία και διαύγεια
12. Ισορροπία, ηρεμία
13. Αυτοπεποίθηση. Ηρεμία.
14. Κοινωνικότητα, Δημιουργικότητα, Αισιοδοξία
15. Η απλότητα στη ζωή τους
16. σωστή ιεράρχηση προτεραιοτήτων, καλή διαχείριση στρες, ικανότητα διαπραγμάτευσης
17. Ισορροπία, Πολλά ενδιαφέροντα, Σωστή Κρίση
18. Ηρεμία, αισιοδοξία, μέτρο, κοινωνικότητα
19. Η ηρεμία
20. ΗΡΕΜΙΑ



21. Ανθεκτικότητα, χαρά, δημιουργικότητα, φαντασία
22. Λίγους Τι είναι αυτό που τους χαρακτηρίζει; Αυτοσυγκράτηση, χαμηλοί τόνοι, να έχουν βρει αυτό που ψάχνουν στην ζωή."
23. Ηρεμία να διαχειρίζονται καταστάσεις
24. Ηρεμία, χαλαρότητα, φιλοσοφική σκέψη
25. Ευεξία, διάθεση
26. Το χαμόγελο και η αισιοδοξία.
27. Ηρεμία
28. ισορροπία , γαλήνη, ευγένεια, χαμόγελο
29. ευτυχία του να αναγνωρίζουν τις καθημερινές χαρές
30. ΑΡΜΟΝΙΑ, ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
31. ηρεμία ψυχραιμία
32. Μια ηρεμία στο λόγο τους, χωρίς αντιδράσεις με σκοπό να δίνουν απαντήσεις.
33. "Θαυμάζουν και απολαμβάνουν τη ζωή και τις σχέσεις τους. Είναι ευγνώμονες, θετικοί και δημιουργικοί"
34. ισορροπία
35. Όλα τα παραπάνω
36. Έχουν ψάξει πολύ πνευματικά και έχουν φιλοσοφήσει τη ζωή τους.
37. Θετική διάθεση
38. Αυτοπεποίθηση, σιγουριά, ανεμελιά, συγκρότηση, συνειδητότητα
39. ηρεμία
40. Όλα τα παραπάνω
41. ναι γνωρίζω αρκετούς-τα παραπάνω
42. Ισορροπία, ηρεμία, αυτογνωσία.
43. ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ , ΙΣΧΥΡΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΔΥΝΑΤΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
44. ηρεμία
45. ΗΡΕΜΙΑ
46. ευτυχείς, ξένοιαστοι
47. Αισιοδοξία, εσωτερική αρμονία
48. Χρήση του λόγου δλδ της λογικής για την επίτευξη της λύσεις προβλημάτων και ορθολογική διαχείριση των συναισθημάτων τους
49. Καλή διάθεση ικανότητα να αντιμετωπίσουν προβλήματα
50. Μαχητικότητα, φαντασία, στόχοι επαγγελματικής και προσωπικής επιτυχίας, χιούμορ, μελέτη φιλοσοφίας

51. χαρούμενη διάθεση και καθαρή σκέψη
52. Ομορφιά, γαλήνη και υγεία.
53. ΛΙΓΟΥΣ ΚΥΡΙΩΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΡΧΙΑ
54. τα τρία παραπάνω.
55. Καλή διάθεση
56. Ηρεμία, ισορροπία
57. Ισορροπία
58. συγκροτημένοι - ισορροπημένοι άνθρωποι
59. Αισιοδοξία, κινητικότητα, θετική σκέψη, διατροφή, γυμναστική
60. Ναι, αυτά που προανέφερα
61. Ψυχραιμία
62. Ψυχική δύναμη
63. Αισιοδοξία
64. Θετική στάση ζωής
65. ηρεμία , ισορροπία , αγάπη
66. Ευτυχία
67. "πνευματικότητα, ηρεμία, δοτικότητα"
68. "ναι. ηρεμία, διαύγεια, ισορροπία"
69. μάλλον καλή οικογενειακή ζωή
70. Κοινωνικότητα,
71. Ναι γνωρίζω. Αυτό που τους χαρακτηρίζει είναι η χαρά, υγεία , κοινωνικότητα.
72. Η σταθερότητα που έχουν σαν χαρακτήρες και η αισιοδοξία που δείχνουν στην αντιμετώπιση ενός προβλήματος.
73. Ισορροπία, γαλήνη, ανοχή
74. "Ναι.
75. Ισορροπημένες καθημερινές δραστηριότητες."
76. Ισορροπία, ηρεμία
77. Ξέρω αρκετούς. Τους χαρακτηρίζει η θετική αντιμετώπιση στα πράγματα που τους συμβαίνουν.
78. Κοινωνικότητα, επαφή με ανθρώπους, συμμετοχικότητα
79. "Καλή σχέση με εαυτό
80. Συνειδητότητα"
81. ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ
82. ΦΥΣΙΚΗ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

83. Ορθή σκέψη, ηρεμία, προγραμματισμός, εύρεση λύσεων
84. Υπάρχει ισορροπία στη ζωή τους

**Ερώτηση 14:** Τι είναι αυτό που σας χρειάζεται για να έχετε καλή πνευματική/ψυχική υγεία;

1. Ησυχία
2. ΔΙΑΒΑΣΜΑ, ΗΡΕΜΙΑ
3. ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΓΧΟΣ
4. Ισορροπία, Ειρήνη
5. Χρόνος
6. ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ
7. ηρεμία , αυτογνωσία
8. επαγρύπνηση, εκπαίδευση (σε όποιο διαγνωστικό αντικείμενο), ψυχαναλυτική προσέγγιση.
9. λιγότερο άγχος, διασκέδαση, καθαρό περιβάλλον,
10. Διαχείριση χρόνου και έμπνευση.
11. Περισσότερος ελεύθερος χρόνος και λιγότερο άγχος.
12. Αυτογνωσία, αυτοεκτίμηση, υποστηρικτικό οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον, αυτοβελτίωση, αίσθημα ανάπτυξης
13. Αισιοδοξία
14. Απλή και χωρίς άγχος ζωή
15. καλή υγεία, διαχείριση ή και μείωση στρες, απομάκρυνσης στρεσογόνων παραγόντων, θετικοί άνθρωποι γύρω μου, καλή ισορροπημένη διατροφή, άσκηση, εναλλαγή παραστάσεων
16. Φίλοι, Παιδεία
17. Σταθερότητα σε κοινωνική και προσωπική ζωή
18. Ένα δίκαιο εργασιακό περιβάλλον κι ένα «φιλόξενο» περιβάλλον δραστηριοποίησης
19. ΗΡΕΜΙΑ
20. Λυμένα βιοποριστικά ζητήματα, σχετική ασφάλεια, εξασφαλισμένη στέγη και τροφή, πρόσβαση σε δομές υγείας όλων των επιπέδων, επαφή με την φύση, χρόνος ποιοτικός
21. Βασικά ειρήνη με τον εαυτό σου, να στηρίζεις πρώτος εσύ ο ίδιος τις επιλογές σου και να ασχολείσαι με δραστηριότητες που σε γεμίζουν σαν άνθρωπο
22. Δε θα το τελειώσω σήμερα το ερωτηματολόγιο
23. Έλλειψη άγχους

24. Αποδοχή, καλή επικοινωνία, λήψη αγάπης, καλό οικογενειακό περιβάλλον, καλές διαπροσωπικές σχέσεις, επαγγελματική ικανοποίηση
25. Το χαμόγελο και η αισιοδοξία.
26. Ελεύθερος χρόνος
27. Ηρεμία
28. Να αναγνωρίζω ότι δεν μπορείς να τα έχεις όλα και να δημιουργώ καινούρια πράγματα
29. ΑΡΚΕΤΟΣ ΥΠΝΟΣ, ΗΡΕΜΙΑ
30. ενδοσκόπηση αυτοέλεγχος
31. Ελεύθερος χρόνος, οικογενειακές στιγμές χαλάρωσης και διασκέδασης, άθληση, διάβασμα, επαφή με τη φύση, ταξίδια.
32. Δημιουργικότητα
33. καλό κλίμα, καλό φαγητό, αθλητισμός
34. Κυρίως να μην υπάρχει άγχος και στρες
35. "Μα περιμένετε να υπάρξει πλήρης απάντηση με λίγες λέξεις; Το βασικό είναι να τα έχω καλά με τον εαυτό μου. Και όταν συμβαίνουν στραβά να έχω την πνευματική δύναμη για να μπορέσω να τα χειριστώ."
36. Αυτοσυγκέντρωση. Απομόνωση από τα καθημερινά προβλήματα. Οικονομική ασφάλεια
37. Στην παρούσα κατάσταση της Ελλάδας, ελπίδα και δυνατότητα δημιουργίας στόχων
38. χρόνος
39. Ευτυχία;
40. ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ , ΙΣΧΥΡΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΔΥΝΑΤΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
41. ησυχία, σεβασμός, ευγένεια, αγάπη
42. ΗΡΕΜΙΑ
43. λιγότερες σκοτούρες
44. Λιγότερο στρες
45. Αρμονία και ισορροπία στο περιβάλλον μου και εσωτερικά μέσα μου
46. Χώροι πρασίνου, λιγότερη ατμοσφαιρική μόλυνση.
47. Αυτοπεποίθηση, αισιοδοξία, στόχοι, χιούμορ, φιλοσοφία, ηθική
48. καλή καθημερινότητα
49. Απώλεια στρες, απλή ζωή
50. ΠΟΙΟΤΙΚΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ, ΜΕΤΡΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΗΡΕΜΙΑ
51. ικανοποιητική εργασία, καλούς φίλους και αγάπη από τους πολύ στενούς μου φίλους και συγγενείς, και σωματική υγεία φυσικά.

52. Επαγγελματική ασφάλεια
53. Ευτυχία στα παιδιά μου, Οικονομική άνεση,
54. Μέτρο
55. ηρεμία, όχι άγχος, εργασία με ικανοποιητικές απολαβές
56. Διατροφή, γυμναστική
57. Μείωση άγχους
58. Ελεύθερος χρόνος, χρήματα
59. Ελεύθερος χρόνος
60. Οικογενειακή ισορροπία
61. Περισσότερος ελεύθερος χρόνος
62. ηρεμία
63. Σταθερότητα και όχι στρες.
64. καλές ανθρώπινες σχέσεις
65. ηρεμία, όχι άγχος, διασκέδαση, προσωπική ισορροπία
66. Ήρεμη οικογενειακή ζωή
67. Γνήσιοι φίλοι
68. Φίλοι και υγεία πάνω απ' όλα. Επίσης παίζει και μεγάλο ρόλο η καλή οικογενειακή κατάσταση.
69. Ηρεμία και ασφάλεια, τα θεωρώ πολύ σημαντικά για καλή πνευματική/ψυχική υγεία. Αναγκαίο είναι σίγουρα και ένα καλό υπόβαθρο μόρφωσης από μικρή ηλικία
70. Ξεκούραση, ήρεμο περιβάλλον, επαφή με τη φύση
71. "Αυτογνωσία. Αυτοεκτίμηση. Καλή ισορροπία ζωής/δουλειάς. Φιλικό περιβάλλον."
72. Ηρεμία, σταθερότητα στα οικονομικά. Επαφή με φίλους και γνωστούς.
73. Ισορροπία, ηρεμία
74. φυσική υγεία, εργασία, σχέση, φίλους.
75. "Ότι έγραψα στο 13. Το 14 είναι κάτι που το καλλιέργω, δεν μου βγαίνει αυτόματα."
76. Κοινωνικότητα, συμμετοχικότητα
77. "Συνειδητότητα. Αυτογνωσία. Επικοινωνία με άλλους"
78. ΗΡΕΜΙΑ
79. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
80. Αποφυγή άγχους, επίλυση προβλημάτων
81. Ξεκάθαροι ρόλοι, ειλικρίνεια, πραγματικός διάλογος, άνοιγμα & έκφραση συναισθημάτων"

**Ερώτηση 18:** Τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να ενδυναμώσει την καλή πνευματική/ψυχική υγεία;

1. Επικοινωνιακή συζήτηση με ανθρώπους του περιβάλλοντος μου
2. ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
3. Sahaja Yoga Meditation
4. Η ισορροπία οικογενειακής-επαγγελματικής ζωής
5. Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
6. Ο ΔΙΑΛΟΓΟΣ ΤΟ ΔΙΑΒΑΣΜΑ Η ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΠΟΛΛΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ Η ΗΡΕΜΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ (ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ)
7. απελευθέρωση της κάνναβης
8. η εμπάθυνση στην ψυχαναλυτική προσέγγιση
9. επικοινωνία, φίλοι, διαφυγή από την καθημερινότητα
10. Σωματική υγεία, ψυχαγωγία, αλλαγή παραστάσεων, επαφή με τη φύση, αγάπη.
11. Λιγότερο άγχος, περισσότερος χρόνος και χώρος
12. Να βρω ισορροπία πνευματική και ηρεμία
13. Δραστηριότητες που προσφέρουν ευεξία και βοηθούν στην εξωτερίκευση συναισθημάτων και σκέψεων
14. Η κοινωνικότητα και ο διάλογος.
15. Το λιγότερο άγχος και η οικονομική ανεξαρτησία
16. προσωπικοί προσπάθεια αυτοεκπαίδευσης του νου για θετική σκέψη
17. Φίλοι, Παιδεία
18. Κοινωνικότητα, Αλληλεγγύη
19. καλά οικονομικά
20. "Η κοινωνική συνοχή. Η ένταξη στο παραγωγικό ιστό. Η δυνατότητα εύκολης μετακίνησης. Η ύπαρξη «φυσικού» περιβάλλοντος"
21. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ & ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΗΡΕΜΙΑ
22. Ποιοτική Διαχείριση των στρεσογόνων παραγόντων (βλ. Πυραμίδα Maslow)
23. Αυτοπεποίθηση, προγραμματισμός, ρεαλισμός, βοήθεια από οικογένεια και φίλους, λύση προβλημάτων που παρουσιάζονται άμεσα
24. Σωστή διατροφή
25. περισσότερο χρόνος με αγαπημένα πρόσωπα όπως οικογένεια και φίλοι
26. Επικοινωνία με θετικούς ανθρώπους και καλύτερες επαγγελματικές και οικονομικές συνθήκες
27. Σεβασμός στον εαυτό μας.
28. Ψυχοθεραπεία

29. Λιγότερο άγχος
30. ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ
31. "μελέτη φιλοσοφίας επικοινωνία με θετικούς ανθρώπους"
32. Ελεύθερος χρόνος, οικογενειακές στιγμές χαλάρωσης και διασκέδασης, άθληση, διάβασμα, επαφή με τη φύση, ταξίδια.
33. Ψυχοθεραπεία
34. η ασφάλεια, ο προγραμματισμός, η καλή διατροφή, οι θετικές σκέψεις, οι καλοί φίλοι, η άθληση
35. Η ηρεμία, οι πιο χαλαροί ρυθμοί ζωής
36. Ότι έχω γράψει παραπάνω. Μαζί με το να νιώθεις αγάπη γύρω σου και να μην νιώθεις ψυχική μοναξιά.
37. Η βελτίωση της κατάστασης της χώρας
38. εργασία, αξιοπρέπεια, οικονομική ανεξαρτησία, φίλοι, σχέση
39. άθληση
40. Σύντροφος
41. Η ενασχόληση με δραστηριότητες που μας ικανοποιούν (χόμπι) . Η απομάκρυνση από τοξικούς ανθρώπους
42. Δραστηριοποίηση σε ομάδες, hobbies, αθλητισμός, ενασχόληση με την γή.
43. ΧΟΜΠΙ
44. Η αυτογνωσία και η προσπάθεια κατανόησης των άλλων
45. ΣΤΑΘΕΡΗ ΕΡΓΑΣΙΑ , ΚΑΛΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΦΙΛΟΥΣ
46. σωματική υγεία, καλοί φίλοι, εύκολα προβλέψιμο μέλλον
47. Αγάπη, σωματική υγεία
48. Απλοποίηση σύνθετων προβλημάτων. Δύναμη για να ανταπεξέλθεις στην καθημερινότητα. Αποδοχή καταστάσεων οι οποίες δεν εξαρτώνται απο εμάς τους ίδιους.
49. Παιδεία για την σημασία του να μπορούμε να βρισκόμαστε συχνά στη φύση
50. "Αξίες, φιλοσοφία ζωής, στόχοι, ανθρώπινες σχέσεις επαγγελματική καταξίωση"
51. καλό εργασιακό περιβάλλον
52. Λιγότερο άγχος
53. ΑΣΚΗΣΗ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ
54. Διαμονή στην εξοχή
55. Βοήθεια από σοβαρούς επαγγελματίες
56. Άσκηση
57. άσκηση

58. Οικονομική κατάσταση, ενδιαφέροντα, σωματική υγεία
59. Να μη δίνω σημασία στα πάντα
60. Ηρεμία
61. Επαφή με τη φύση
62. Ξεκούραση
63. Ταξίδια
64. Περισσότερος ελεύθερος χρόνος, καλύτερη οικονομική κατάσταση
65. ηρεμία
66. Δραστηριότητα!
67. "Θρησκεία Φίλοι Έρωτας"
68. κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον, επαγγελματική αποκατάσταση
69. Σωματική υγεία, καλή διατροφή, σωματική δραστηριότητα, καλό οικογενειακό κλίμα, καλή παρέα.
70. Οι καλοί φίλοι
71. Συντροφικότητα
72. ψυχολογική στήριξη από τους κοντινούς ανθρώπους σου
73. Συναναστροφή με άτομα που έχουν καλή υγεία ήδη, και επικοινωνία τακτικά μαζί τους.
74. Ηρεμία, μάθηση, επαφή με τη φύση
75. Η γνώση και η ισορροπία μεταξύ των διαφορετικών πλευρών της ζωής.
76. Περισσότερες οικονομικές απολαβές, αρκετές για να επιτρέψουν στην συζυγή να μην εργάζεται ως υπάλληλος αλλά από το σπίτι όπως ονειρεύεται.
77. Ισορροπία, ηρεμία
78. Χόμπι, φιλίες, αθλητισμός, απασχόληση
79. "Η βοήθεια από φίλους σε δύσκολες καταστάσεις και οι επαγγελματίες της υγείας, ίσως και φάρμακα αν χρειαστεί."
80. "Συνύπαρξη με ανθρώπους με κατανόηση Αγάπη Επαφή με δύσκολες καταστάσεις"
81. Γνώθι εαυτόν
82. ΦΥΣΗ
83. Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
84. Η θετική σκέψη
85. Συνεδρίες με ψυχολόγο και μελέτη σχετικών βιβλίων



**Ερώτηση 19:** Τι θεωρείτε ότι θα μπορούσε να αποδυναμώσει την καλή πνευματική/ψυχική υγεία;

1. Απουσία επικοινωνίας
2. ΣΥΝΕΧΕΣ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ
3. Στρες, Πίεση
4. Η απουσία υποστήριξης από το οικογενειακό / φιλικό περιβάλλον
5. "ΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΤΑ ΚΟΝΩΝΙΚΑ & ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ"
6. ΕΝΑΣ ΧΩΡΙΣΜΟΣ ΜΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑ
7. παράταση οικονομικής κρίσης
8. το ανεξέλεγκτο άγχος, πιθανά προβλήματα στην οικογένεια
9. οικονομικά προβλήματα, ανεργία ,πρόβλημα υγείας σε μένα η στην οικογένεια μου..
10. Απώλεια υγείας, έλλειψη συνεννόησης με οικείους.
11. Λιγότερο άγχος, περισσότερος χρόνος και χώρος
12. Άγχος
13. Δυσάρεστα στιγμιαία γεγονότα, έντονο εργασιακό ή συναισθηματικό στρες.
14. Το άγχος, η ανταγωνιστικότητα, η έλλειψη συνεργασίας και κατανόησης
15. παραμονή σε 'τοξικά' / στρεσογόνα περιβάλλοντα, κακή διατροφή
16. Άνθρωποι, Ανεργία
17. Απομόνωση, Ατομισμός
18. οικονομικά
19. "Η οικονομική πίεση Η υπερκατανάλωση χώρου Η δυσκολία μετακίνησης"
20. Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ
21. Απότομη αλλαγή των συνθηκών ζωής, απώλεια σε οποιοδήποτε επίπεδο

22. Άγχος, στρες, καθημερινότητα, έλλειψη επικοινωνίας με φιλικά πρόσωπα, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αναβολές αντιμετώπισης προβλημάτων
23. Στρες
24. ένταση στη δουλειά, θέματα υγείας, οικονομικές δυσκολίες
25. Διατάραξη της οικογενειακής κατάστασης, μείωση οικονομικής κατάστασης, απώλεια αγαπημένου ανθρώπου
26. Η απαισιοδοξία και μεμψιμοιρία.
27. Πίεση και στρες -οικονομικά-/υγείας προβλήματα
28. Περισσότερη ισορροπία
29. ΚΑΥΓΑΔΕΣ ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
30. τοξικοί άνθρωποι
31. Συνέχιση εξαντλητικών ωραρίων, ακατανόητη συμπεριφορά συναδέλφων, φίλων, οικογενείας, έλλειψη όλων των παραπάνω.
32. Οι μη οριοθετημένες σχέσεις και η έλλειψη δημιουργικότητας
33. Η ανασφάλεια, η κακή διατροφή, οι αρνητικές σκέψεις, η έλλειψη άθλησης
34. Η πίεση & τα διάφορα προβλήματα
35. Το αντίθετο των επάνω γραφομένων.
36. "Να χειροτερεύει η γενική κατάσταση. Να συνεχίσουν να υπάρχουν αυτά τα μέσα ενημέρωσης που έχουμε, που αποπροσανατολίζουν και σπέρνουν τον πανικό"
37. η έλλειψη των παραπάνω
38. άγχος
39. Σύντροφος
40. το να κλειστεί κανείς στον εαυτό του και να απομονωθεί, το να γκρινιάζει διαρκώς και να σκέπτεται πάντα αρνητικά και απαισιόδοξα

41. Κακή σωματική υγεία, ψυχοφθόρες διαπροσωπικές σχέσεις, πιεστική οικονομική πραγματικότητα.
42. ΑΔΡΑΝΕΙΑ, ΑΝΕΡΓΙΑ, ΜΟΝΑΞΙΑ
43. Το άγχος και οι εντάσεις στο οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον
44. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΣΤΑΘΕΙΑ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
45. προβλήματα υγείας, οικονομικά προβλήματα, αβεβαιότητα
46. Στρες
47. "1.Ένα αιφνίδιο γεγονός. 2.Κάτι που δεν ελέγχουμε. 3.Οι εμμονές με ένα συγκεκριμένο θέμα. 4. Η εμμονή το ότι το επιθυμητό είναι και το εφικτό. 5. Η μη αποδοχή του εαυτού μας. 6. Η αποτυχία για κάτι που δουλέψαμε σκληρά. 7. Η αίσθηση ότι βρισκόμαστε σε αδιέξοδο."
48. Πόλεις χωρίς πράσινο...
49. "έλλειψη αξιών, ηθικής και στόχων ζωής απουσία σχέσεων (οικογενειακών, φιλικών) επαγγελματικό τέλμα"
50. Πιο ποιοτικός τρόπος ζωής
51. ΡΟΥΤΙΝΑ
52. Σοβαρή ασθένεια, ανεργία
53. Απώλεια εργασίας, πρόβλημα στα παιδιά μου
54. Έλλειψη και άσκησης
55. άγχος, ανεργία
56. Οικονομική ανασφάλεια, ασθένειες
57. Καθημερινό άγχος
58. Εξωγενής παράγοντες που δεν ελέγχονται άμεσα από εμένα
59. Ο ρυθμός του αστικού περιβάλλοντος
60. Άγχος

61. Τηλεόραση - ειδήσεις
62. Λιγότερος ελεύθερος χρόνος, χειρότερη οικονομική κατάσταση, θέματα υγείας
63. ένταση στρες
64. Άγχος!
65. "Τηλεόραση Πολιτική & Πολιτικοί"
66. ακραία κοινωνικά γεγονότα, απομάκρυνση από φίλους, αποτυχία στα προσωπικά ζητήματα
67. Η απουσία των ανωτέρω (ερώτηση 18)
68. η μοναξιά
69. Ψυχική πίεση
70. άγχος , πίεση , τσακωμοί.
71. Τα επίπεδα θλίψης, πιθανές αποτυχίες στην καθημερινή ζωή, οτιδήποτε θα χάλαγε το κέφι κάποιου ανθρώπου.
72. Έλλειψη εσωτερικής γαλήνης, κακή ιεράρχηση εξωτερικών ερεθισμάτων, μη ανοχή
73. Η διατάραξη των παραγόντων που επηρεάζουν το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζω.
74. Προβλήματα με τα πολύ κοντινά μου πρόσωπα και φίλους
75. Εντάσεις
76. Υγείας, αισθηματικά, οικονομικά, οικογενειακά, επαγγελματικά προβλήματα
77. Να μην έχεις να φας, να ζεις στη μοναξιά, να σου τύχει κάτι πολύ σοβαρό στην υγεία σου ή στην υγεία των δικών σου ανθρώπων...
78. Μοναξιά, Παρέα με παράνομους, Συμμετοχή σε παρανομία, Συναναστροφή με ανθρώπους με κακή συμπεριφορά και σκέψη
79. Αποξένωση
80. ΘΟΡΥΒΟΣ
81. Η ΕΠΙΔΕΙΝΩΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

82. Το άγχος

83. Εξωγενείς παράγοντες

**Ερώτηση 20:** Τι κάνετε για να διατηρήσετε σε καλή κατάσταση την πνευματική/ψυχική σας υγεία;

1. Μελέτη βιβλίων – δημοσιευμάτων σχετικά με θέματα που με έχουν απασχολήσει
2. ΔΙΑΒΑΣΜΑ, ΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ
3. Sahaja Yoga Meditation
4. Βάζω όρια στους άλλους και στον εαυτό μου και κρατώ μια αισιόδοξη στάση ζωής.
5. ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΞΕΧΝΩ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΟΥ
6. ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΒΛΕΠΩ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΑ.
7. γιογκα
8. ότι έχω προαναφέρει
9. επικοινωνία, άσκηση, παρέα με φίλους, εκδρομές, γενικά πράγματα που αδειάζουν το μυαλό σου από την καθημερινή ρουτίνα
10. Εκφράζω τα συναισθήματα μου, επενδύω στη σχέση με τους οικείους μου, ταξιδεύω, επιμορφώνομαι.
11. Προσπαθώ να βρίσκω χρόνο για τον εαυτό μου.
12. Να μειώσω το άγχος
13. Διατηρώ ισορροπημένη προσωπική ζωή και προσπαθώ να κάνω σωστή κατανομή του χρόνου μου σε υποχρεώσεις (εργασιακές κλπ.) και λοιπά, ώστε να έχω τη δυνατότητα να ασχολούμαι με πράγματα που με ευχαριστούν και με γεμίζουν.
14. Προσπαθώ να μην αγχώνομαι και να συνεργάζομαι με τους γύρω μου
15. Προσπαθώ να μην αγχώνομαι
16. καλή υγεία, διαχείριση ή και μείωση στρες, απομάκρυνση στρεσογόνων παραγόντων, θετικοί άνθρωποι γύρω μου, καλή ισορροπημένη διατροφή, άσκηση, εναλλαγή παραστάσεων

17. Ταξίδια, Φιλίες, Παιδεία
18. Προσπαθώ να αντιμετωπίσω το πρόβλημα στη βάση του
19. να σκέφτομαι θετικά
20. Διεκδικώ από την καθημερινότητά μου ποιοτικό χρόνο.
21. Προσπάθεια συμμετοχής σε ενέργειες που προωθούν την αυτοεκτίμηση, καθορισμός στόχων και προσπάθεια επίτευξής τους.
22. Προσπαθώ να "σβήνω"
23. φυσική άσκηση και χρόνος με την οικογένειά μου
24. Επικοινωνία με φίλους, συζήτηση, χόμπι
25. Έκανα το χόμπι μου επάγγελμα για να κοιμάμαι λιγότερο αλλά καλύτερα.
26. ότι χρειάζεται
27. Βλέπω και ενισχύω τα θετικά της ζωής
28. ΗΡΕΜΙΑ
29. "καλές παρέες αυτοσυγκέντρωση μελέτη άρτο και θεάματα"
30. Μικρές στιγμές χαλάρωσης με την οικογένεια, φαγητό σε ταβερνάκια, μικρές εξόδους στη φύση, διάβασμα, να ακούω μουσική
31. Εργάζομαι σε αυτο που αγαπώ και φροντίζω να δημιουργώ καλές σχέσεις Με τους γύρω μου
32. όλα τα παραπάνω
33. Προσπαθώ να αξιολογώ τα προβλήματα έτσι ώστε να ασχολούμαι μόνο με αυτά που είναι πραγματικά σοβαρά και προσπαθώ πολύ να είμαι ήρεμη
34. Τα παραπάνω. Και βγάζω πνευματικά κακούς ανθρώπους από τη ζωή μου.
35. Μένω ψύχραιμος και δεν παρασύρομαι από τα κακά νέα
36. εκλογικεύω προβλήματα και καταστάσεις , αναλύω και πράττω
37. προγραμματισμός της καθημερινότητας

38. Τίποτα
39. επιβραβεύω με διάφορους τρόπους τον εαυτό μου όταν επιτυγχάνω κάτι σε οποιοδήποτε τομέα. Σκέφτομαι θετικά
40. Διαβάζω.
41. ΔΙΑΒΑΣΜΑ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
42. Κάνω ενεργειακές και ολιστικές θεραπείες και συζητώ με την οικογένεια μου.
43. ΧΟΜΠΙ
44. αγωνίζομαι για ένα καλύτερο μέλλον
45. Προσπαθώ να βλέπω φίλους
46. Προσπαθώ να βρίσκω λύσεις στα προβλήματα μου. Να εξορθολογικεύω καταστάσεις. Να φιλοσοφώ τη ζωή διαβάζοντας διάφορα βιβλία. Να βοηθάω συνάνθρωπους ώστε να αισθάνομαι ότι προσφέρω και μοιράζομαι. Προσπαθώ να πηγαίνω στο ύπαιθρο ώστε να έρχομαι σε επαφή με τη φύση.
47. Ζω σε προάστιο με πολλά δένδρα και πηγαίνω συχνά στη θάλασσα για περίπατο.
48. "Δουλεύω, (όταν δεν υπάρχει δουλειά, αλλάζω κατεύθυνση). Νοιάζομαι για την οικογένεια Βγαίνω με φίλους. Χορεύω, Διαβάζω"
49. σπορ και διάβασμα
50. Γυμναστική, φίλοι, χρόνος για τον εαυτό μου.
51. ΑΘΛΗΣΗ
52. Επιχειρηματικότητα
53. Τήρηση μέτρου, στόχοι
54. είμαι κοντά στην οικογένεια μου
55. Δημιουργική απασχόληση, διάβασμα, mentoring
56. Αποφεύγω όσο μπορώ τις κακοτοπιές
57. Aikido, sex, ορειβασία

58. Γυμναστική
59. Ταξιδεύω, έχω χόμπι
60. Άσκηση, ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, επικοινωνία
61. τίποτα
62. Κάνω πράγματα που μου αρέσουν!
63. "Δεν βλέπω τηλεόραση. Βλέπω φίλους. Διαβάζω βιβλία. Πάω στη φύση"
64. αυτογνωσία, συζητήσεις με επαγγελματίες, συμβουλές φίλων
65. Προσπαθώ να εξασφαλίζω αυτά που αναφέρω στο 18.
66. κουβεντιάζω
67. Μιλώ με έμπιστους φίλους
68. συζητήσεις με ότι σε απασχολεί με τους κοντινούς σου ανθρώπους
69. Αντιμετωπίζω καταστάσεις άμεσα όποτε γίνεται, τις συζητώ με ανθρώπους που εκτιμώ όταν δεν γίνεται. Και η μουσική βοηθάει.
70. Ξεκούραση, μάθηση, ανοχή, επαφή με τη φύση και τα ζώα
71. Προσπαθώ να αναγνωρίσω τι με επηρεάζει αρνητικά και να το ρυθμίσω ανάλογα.
72. Ακούω μουσική, ασχολούμαι με δημιουργικά πράγματα εκτός χώρου εργασίας.
73. Ήρεμη, ισορροπημένη ζωή
74. "Φροντίζω τη σωματική μου υγεία, να έχω αγάπη γύρω μου, να δημιουργώ, να ελπίζω να περάσουν τα άσχημα κλπ..."
75. Αθλούμαι, Συμμετέχω, Εργάζομαι, Συνομιλώ
76. Στοχάζομαι
77. ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ
78. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ
79. Συζήτηση, διάβασμα, διαλογισμός



**Ερώτηση 24:** Τι θα θεωρούσατε σαν την μεγαλύτερη πνευματική/ψυχική πρόκληση για την κοινωνία στην οποία ζείτε;

1. Το να βρει κανείς περιβάλλον ησυχίας και ηρεμίας
2. ΤΗΝ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ
3. Η Βία
4. Απάθεια για το συνάνθρωπο απουσία δεσμών
5. ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
6. ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
7. ασθένειες, στρες, ανεργία
8. να έχουμε την δυνατότητα να ζούμε και να αναπνέουμε σε ένα από κάθε άποψη καθαρό περιβάλλον
9. Την ασταθή πολιτική - οικονομική κατάσταση.
10. Η έλλειψη χρόνου και χώρου
11. Αυξημένο άγχος, ανασφάλεια
12. Αντιμετώπιση της οικονομικής κρίσης και των προβλημάτων που αυτή επιφέρει στην καθημερινότητα.
13. Η πραγματική επαφή με τους συνανθρώπους μας και όχι μόνο μέσα από κοινωνικά μέσα δικτύωσης
14. Να γίνουμε πιο κοινωνικοί και να μην κοιτάζουμε μόνο τον εαυτό μας
15. την αδιαφορία πολλών ανθρώπων για τον αντίκτυπο των ενεργειών τους στην ομαλή ζωή της κοινωνίας
16. Υποβάθμιση του περιβάλλοντος (ανθρώπινου, φυσικού)
17. Το σπάσιμο του ατομισμού

18. Η έλλειψη κοινωνικής συνοχής, η οικονομική κατάρρευση, η αλλοίωση του ανθρώπινου ενδιαυτήματος
19. Πρακτική εφαρμογή των εννοιών της αλληλοϋποστήριξης, της αλληλεγγύης, και της αυτο-οργάνωσης.
20. Κονσερβοποίηση των ανθρώπων, σύγχρονος τρόπος ζωής, έλλειψη δραστηριοτήτων φυσικής άσκησης κυρίως αλλά σε χρήση υπολογιστή
21. Η διαχείριση της οικονομικής κρίσης
22. υγεία
23. αποξένωση
24. κοινωνικά-προσωπικά- επαγγελματικά θέματα-κρίση
25. Τη φύση μέσα στην πόλη
26. ΕΞΑΝΤΛΗΤΙΚΟΙ ΡΥΘΜΟΙ ΖΩΗΣ
27. να ξεκαθαρίσεις τα σημαντικά από τα ασήμαντα στην υπερπληροφόρηση που μας κατακλύζει
28. Έλλειψη επικοινωνίας με τους συνανθρώπους μας.
29. Η έλλειψη οράματος και δημιουργικότητας
30. να σταματήσει να είναι καταναλωτική
31. Οι ρυθμοί της ζωής
32. Τη μοναξιά που βιώνει ο κόσμος και την αγωνία για το τόσο αβέβαιο μέλλον και την έλλειψη παιδείας.
33. Να γίνουμε πραγματικοί ευρωπαίοι
34. αξιοπρέπεια, αλληλεγγύη, σεβασμός στον συνάνθρωπο. ενότητα και συγκρότηση του κοινωνικού ιστού
35. δημιουργία χώρων άθλησης και περιπάτου
36. Ηρεμία

37. Διαμόρφωση στρεβλών αξιακών δομών στην κοινωνία, καταναλωτισμός, προώθηση της λογικής της ήσσονος προσπάθειας.
38. ΣΤΡΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ
39. Το συνεχόμενο άγχος το οποίο όλοι αντιμετωπίζουμε ειδικά την δεδομένη χρονική στιγμή
40. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ
41. σεβασμό στον κοινωνικό και δημόσιο χώρο
42. Αποξένωση, στρες, ανασφάλεια
43. Η οικονομική κρίση σαφώς αλλά και ο υλισμός. Θεωρώ ότι καλλιεργήθηκε μία φιλοσοφία υλισμού τις τελευταίες δεκαετίες η οποία μας έδωσε μακριά από το στόχο να καλλιεργήσουμε το πνεύμα μας και άλλες αξίες ζωής.
44. Εγκληματικότητα
45. Δεν καταλαβαίνω την ερώτηση
46. burn out άγχος
47. Πιο απλή ζωή
48. ΠΟΛΛΕΣ ΩΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
49. Να παραμείνει για καιρό ακόμα ο σ(φ)υριζα στην εξουσία και να συνεχίσει η κοινωνία μας να παραμυθιάζεται και να μην αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα, ότι δηλαδή δεν υπάρχουν μάγοι και ότι για να μοιρασθεί ο πλούτος, πρέπει πρώτα να παραχθεί, το αυτονόητο δηλαδή.
50. Έλλειψη ιδανικών
51. Οικονομική κατάσταση, οικογενειακοί θεσμοί
52. Αντιμετώπιση κλιματικής αλλαγής
53. επικοινωνία
54. Έλλειψη οράματος
55. Άγχος

56. Η γενικότερη απροσδιόριστη μιζέρια
57. Άγχος
58. Αποφυγή της επαγγελματικής μονομέρειας
59. οικονομική κατάσταση
60. στρες
61. επαγγελματική και οικονομική ισορροπία
62. αγάπη
63. Ζητήματα σωματικής υγείας δικά μου ή της οικογένειας μου
64. η συνεχής πίεση από την κοινωνία λόγω της προσπάθειας επιβίωσης τόσο οικονομικά , όσο και ψυχολογικά.
65. Την έλλειψη σιγουριάς σε καθημερινό επίπεδο στην Ελλάδα.
66. Άγχος
67. Την εξασφάλιση της πρόσβασης όλου του πληθυσμού στα βασικά αγαθά και την άνοδο του βιοτικού επιπέδου στις πόλεις.
68. Είναι τόσα πολλά!!!
69. Την ανασφάλεια σε όλους τους τομείς, πχ πόλεμο, λειψυδρία, έλλειψη τροφής, ανελευθερία, μόλυνση περιβάλλοντος, ρατσισμό...
70. Ανεργία - Φτώχεια - Μοναξιά
71. Την μη καλλιέργεια
72. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
73. Το άγχος, η κακή διατροφή
74. Αποφυγή (elimination) κοινωνικών taboo Χαλιναγώγηση στρες.

**Ερώτηση 25:** Ποια άτομα ή κοινωνικές ομάδες θεωρείτε ότι είναι πιο ευάλωτοι σε θέματα πνευματικής/ψυχικής υγείας;

1. Τα μοναχικά άτομα
2. ΟΛΕΣ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ
3. Οι Οικονομικά Ασθενέστεροι
4. Ανασφαλείς άνθρωποι ή άνθρωποι που στιγματίζονται και περιθωριοποιούνται από την κοινωνία
5. ΚΥΡΙΩΣ ΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ
6. ΑΝΕΡΓΟΙ. ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ
7. καταθλιπτικά
8. τρίτη ηλικία, άνεργοι, νέοι χωρίς εμπειρίες (έφηβοι)
9. άνεργοι, αυτοί με προβλήματα οικονομικά,
10. Παιδιά κ μεσήλικες.
11. Γυναίκες και άτομα μέσης ηλικίας
12. άνεργοι / άντρες
13. Ηλικιωμένοι.
14. Οι γυναίκες και οι έφηβοι
15. Οι χαμηλόμισθοι και οι άνεργοι
16. ιδιαίτερα ευαίσθητοι άνθρωποι, όσοι δεν αντιμετωπίζουν και καταπιέζουν θέματα που τους προβληματίζουν, παιδιά στην εφηβεία, ηλικιωμένοι
17. Όλοι
18. Άτομα με έντονα οικονομικά προβλήματα, Άτομα με νοοτροπία της αυτοανάδειξης
19. οικονομικά ευάλωτοι
20. "Άτομα στην εφηβεία, Άνθρωποι στα πρόθυρα της σύνταξης"

21. ΟΙ ΑΝΕΡΓΟΙ
22. Άνεργοι, χρόνια πάσχοντες, μειονοτικές ομάδες, οποιοσδήποτε ορίζεται ως 'διαφορετικός' για τα τρέχοντα κοινωνικά πρότυπα.
23. Αδύναμοι χαρακτήρες, παιδιά που σχηματίζουν χαρακτήρα, άρρωστοι σωματικά άνθρωποι που "τα έχουν παρατήσει" και όλοι όσοι νοιώθουν μειονεκτικά με τα ελαττώματά τους.
24. Αμόρφωτοι
25. ηλικιωμένοι, άποροι, χαμηλή κοινωνική τάξη
26. Άτομα με σημαντικά οικονομικά προβλήματα
27. Οι ανασφαλείς, οι άνεργοι κι οι άεργοι.
28. όλοι
29. Τα πολύ συναισθηματικά
30. ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΙ, ΕΠΙΡΡΕΠΕΙΣ ΣΕ ΨΥΧΙΚΕΣ ΝΟΣΟΥΣ
31. έφηβοι
32. 20-40 ετών
33. Οι συναισθηματικά ευαίσθητοι άνθρωποι
34. οι 30-50
35. Αυτά τα οποία έχουν αδυναμίες
36. Όλοι. Αν και πιστεύω ότι τα παιδιά χρειάζονται τη δέουσα προσοχή.
37. "οι αμόρφωτοι και οι ιδεοληπτικοί οι άνεργοι"
38. μοναχικοί, εσωστρεφείς, άποροι, θύματα κακοποίησης παντός είδους
39. έφηβοι, νέοι που ψάχνουν για εργασία
40. Νεαρά κ μεγάλης ηλικίας
41. Αυτοί που βιώνουν μια απώλεια (θάνατο, χωρισμό από σχέση) μια ασθένεια, μια έντονη οικονομική κρίση/ανεργία, μια απαξιωτική συμπεριφορά από το περιβάλλον τους

42. Έφηβοι, μεσήλικες, νέο-συνταξιούχοι.
43. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ, ΑΜΕΑ, ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ
44. Οι ευαίσθητοι και εσωστρεφείς άνθρωποι
45. ΑΝΕΡΓΟΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ
46. άνεργοι
47. Όλα/ες
48. "Άτομα χωρίς στόχους ή που έχουν αποτύχει σε αυτούς. Άτομα επίσης που έχουν πολύ χρόνο να σκεφτούν. Κοινωνικές ομάδες της μεσαίας τάξης η οποία τείνει προς αφανισμό."
49. Μεσαία τάξη
50. Οι άνθρωποι που μεγάλωσαν χωρίς ηθική και αξίες και χωρίς αγάπη.
51. πολύ σκληρά εργαζόμενοι με πνευματική εργασία
52. Άτομα που κατέχουν υψηλές θέσεις και άτομα χωρίς εργασία
53. ΝΕΟΙ
54. όσοι δεν μεγάλωσαν σωστά μέσα στην οικογένειά τους.
55. Άνεργοι
56. Άνεργοι, συνταξιούχοι
57. Χαμηλά εισοδήματα
58. άνεργοι, αναξιοπαθούντες
59. ασθενείς, άνεργοι, άστεγοι
60. Νέοι
61. Τα μη εύπορα
62. Νέοι
63. Οι εσωστρεφείς
64. Όλοι

65. Όλοι
66. Άνεργοι και μοναχικοί!
67. "Διαφορετικά Τρίτη ηλικία ΑΜΕΑ"
68. Άεργοι, άτομα με προβλήματα υγείας, άτομα με οικονομικές δυσκολίες
69. Σωματικά ασθενείς, άνεργοι, άτομα που θεωρούν άχρηστο τον εαυτό τους, κλπ.
70. Άνεργοι
71. Όλοι
72. αντικοινωνικά άτομα χωρίς βοήθεια από φίλους ή συγγενείς.
73. Ιδιαίτερα τα άτομα ηλικιών 16-40.
74. Όλοι ανεξαρτήτως
75. Οι άνθρωποι που απομονώνονται (για διαφορετικούς λόγους) από τις βασικές δομές της κοινωνίας.
76. Άνθρωποι από όλα τα κοινωνικά στρώματα που έχουν πληγεί από την οικονομική κρίση.
77. Κατώτερες τάξεις
78. Ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, χαμηλά εισοδήματα.
79. Πρώτον, οι άνθρωποι που γεννιούνται με αναπηρίες ή υποφέρουν από χρόνια κατάθλιψη ή αντιμετωπίζουν τέτοιες καταστάσεις στο περιβάλλον τους. Επίσης, οι σχιζοφρενείς, οι ναρκομανείς, οι αλκοολικοί κλπ.
80. Άνεργοι
81. Οι μόνοι
82. ΟΙΚΟΚΥΡΕΣ
83. ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΣΕ ΜΕΓΑΛΑ ΑΣΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ
84. Οι άρρωστοι,
85. Άτομα που προέρχονται από «προβληματικές οικογένειες»



**Ερώτηση 26:** Ποια άτομα ή κοινωνικές ομάδες θεωρείτε ότι αυτή την εποχή αντιμετωπίζουν θέματα που άπτονται πνευματικής/ψυχικής υγείας;

1. Άτομα που αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις λόγω οικονομικής συγκυρίας
2. ΟΛΕΣ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ
3. Άνεργοι, Νεόπτωχοι
4. άνεργοι, συνταξιούχοι, άστεγοι, άνθρωποι των οποίων τα παιδιά μεταναστεύουν
5. ΛΟΓΩ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ Η ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΗΣ
6. ΚΥΡΙΩΣ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΑΝΕΡΓΟΙ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ
7. όσοι έχουν οικονομικά προβλήματα
8. τρίτη ηλικία, άνεργοι, νέοι χωρίς εμπειρίες (έφηβοι)
9. άνεργοι, άτομα με οικονομικά προβλήματα
10. Μεσήλικες
11. Γυναίκες και άτομα μέσης ηλικίας
12. Άνεργοι / άντρες
13. Άνεργοι. Πληγέντες από την οικονομική κρίση. Ηλικιωμένοι.
14. Οι ναρκομανείς και οι άνεργοι.
15. Οι χαμηλόμισθοι και οι άνεργοι
16. άνεργοι, μαθητές για την αβεβαιότητα του επαγγελματικού τους μέλλοντος, εργαζόμενοι, επιχειρηματίες
17. Όλες οι κοινωνικές ομάδες
18. Άτομα με έντονα οικονομικά προβλήματα
19. Οι άνεργοι, οι συνταξιούχοι

20. Όλοι
21. ΟΙ ΑΝΕΡΓΟΙ
22. Άνεργοι, χρόνια πάσχοντες, μειονοτικές ομάδες, οποιοσδήποτε ορίζεται ως 'διαφορετικός' για τα τρέχοντα κοινωνικά πρότυπα.
23. Όλοι, άλλος περισσότερο και άλλος λιγότερο. Το ερώτημα είναι πως μαθαίνει κανείς να ζει με αυτά και τι κάνει για να τα ξεπεράσει
24. Οικονομικά ασθενέστεροι
25. ηλικιωμένοι, άποροι, χαμηλή κοινωνική τάξη, διαζευγμένοι
26. Άποροι, άνεργοι
27. Οι ανασφαλείς, οι άνεργοι κι οι άεργοι.
28. όλοι
29. Άνεργοι
30. ΣΧΕΔΟΝ ΟΛΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΤΡΟΠΟ ΘΕΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
31. "άτομα εσωστρεφή άτομα που δεν μελετούν"
32. 45-70
33. Οι άνεργοι
34. όλοι όσοι πλήττονται βαριά από την κρίση
35. Όλες οι κοινωνικές ομάδες
36. Δεν πιστεύω ότι υπάρχουν διακρίσεις σε αυτόν τον τομέα.
37. "Όσοι αντιμετωπίζουν έντονα οικονομικά προβλήματα Οι άνεργοι"
38. άνεργοι & φτωχοί καθώς και αυτοί της αστικής τάξης που ισοπεδώθηκαν και δεν είχαν αναπτύξει ουσιαστικές σχέσεις και ιδεώδη ώστε να υπάρχει αντίβαρο.
39. άτομα που δεν είχαν προβλέψει την οικονομική κρίση και δεν πρόλαβαν να προσαρμοστούν

40. Άνεργοι
41. όλοι οι παραπάνω
42. Αστική τάξη στο σύνολό της, λόγω οικονομικών, εργασιακών πιέσεων και λόγω ανατροπής αξιακών δομών που ίσχυσαν επί δεκαετίες.
43. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ, ΑΜΕΑ, ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ
44. Οι ευαίσθητοι και εσωστρεφείς άνθρωποι
45. ΑΝΕΡΓΟΙ
46. άνεργοι
47. Άνεργοι
48. "Μεσαία τάξη η οποία τείνει να αφανιστεί. Νέοι άνθρωποι εργατικής τάξης οι οποίοι έχουν προσόντα για να γίνουν η επόμενη μεσαία τάξη και βλέπουν πως δεν θα μπορέσουν και νέοι οι οποίοι έρχονται από μεσαία τάξη και βλέπουν πως δεν θα κρατηθούν εκεί λόγω κοινωνικής και οικονομικής πολιτικής. Στα ανώτερα στρώματα κοινωνικής τάξης ο λόγος είναι ο υλισμός και αυτό επηρεάζει τους νέους που ανήκουν σε αυτή την τάξη διότι δεν έχουν όνειρα παρά μόνο την επίτευξη των υλικών αγαθών. Κατά συνέπεια θεωρώ ότι όλες οι κοινωνικές τάξεις την σημερινή εποχή αντιμετωπίζουν θέματα πνευματικής/ψυχικής υγείας."
49. Μεσαία τάξη
50. Οι άνθρωποι που μεγάλωσαν χωρίς ηθική και αξίες, χωρίς αγάπη. Αυτοί κυρίως. Αλλά καθώς όλοι είμαστε ευαίσθητα όντα, όταν χτυπάς σε τοίχο θα πονέσεις. Και στην κοινωνία που ζούμε είναι σαν να χτυπάμε σε τοίχο. Όλοι λίγο έως πολύ υποφέρουμε...
51. Ασθενείς, άνεργοι
52. ΝΕΟΙ (ΚΥΡΙΩΣ ΑΝΕΡΓΟΙ, ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΔΟΥΛΕΥΟΥΝ ΑΛΛΑ ΜΕ ΧΑΜΗΛΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΖΗΣΟΥΝ ΟΠΩΣ ΘΑ ΗΘΕΛΑΝ)
53. όσοι ψήφισαν σ(φ)υριζα, ανελ, κκε και ΧΑ.
54. Άνεργοι
55. Άνεργοι, συνταξιούχοι

56. Χαμηλά εισοδήματα
57. άνεργοι, αναξιοπαθούντες
58. ανασφάλιστοι, άνεργοι, άστεγοι
59. Σχεδόν όλα
60. Νέοι
61. οι άνεργοι με υποχρεώσεις
62. Όλοι
63. άνεργοι
64. Όλοι
65. "Άνεργοι Ομοφυλόφιλοι Τρίτη ηλικία"
66. άνεργοι, χωρίς οικονομική δυνατότητα ώστε να κάνουν αυτά που θέλουν, κοινωνικά αποκομμένοι, άτομα που έχουν βιώσει απώλεια προσώπων
67. Άνεργοι ευρισκόμενοι σε οικονομική ένδεια.
68. άνεργοι
69. Όλοι
70. Ιδιαίτερα τα άτομα ηλικιών 16-40.
71. Ιδιαίτερα στην Ελλάδα της κρίσης αξιών, όλοι οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τέτοια θέματα
72. "Άνεργοι. Άτομα που έχουν υποστεί μείωση εισοδημάτων. Ομάδες που έχουν υποστεί περιθωριοποίηση. Κάτοικοι μεγαλουπόλεων."
73. Άνεργοι, άρρωστοι
74. Ευπαθείς κοινωνικές ομάδες, χαμηλά εισοδήματα.
75. Οι άνεργοι, οι άστεγοι, οι χρήστες γενικά, όσοι είναι άρρωστοι...
76. Άνεργοι

77. Όλοι
78. ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ
79. ΚΥΡΙΩΣ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΣΕ ΜΕΓΑΛΑ ΑΣΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ
80. Άτομα, ομάδες που αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα
81. Άτομα που δεν τα έχουν βρει με τον εαυτό τους" .

**Ερώτηση 27:** Τι είδους κοινωνικές υπηρεσίες υπάρχουν στην χώρα σας που προσφέρουν βοήθεια σε θέματα πνευματικής/ψυχικής υγείας;

1. Ιδιωτικού χαρακτήρα
2. ΚΕΝΤΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
3. Ελάχιστες
4. Ψυχολόγοι, Κοινωνικοί Λειτουργοί, Ψυχίατροι, Μη Κερδοσκοπικοί Οργανισμοί, κλπ.
5. ΟΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΧΟΥΝ ΥΠΟΒΑΘΜΙΣΤΕΙ ΛΟΓΩ ΜΝΗΜΟΝΙΟΥ, ΜΟΝΟ ΣΕ ΚΑΠΟΙΕΣ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ Ή ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΟΜΕΑ
6. ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ
7. ελάχιστες , μηδαμινές, μηδενικές
8. νοσοκομειακή παροχή ψυχολόγων, κάποιοι δήμοι που παρέχουν αυτή την υποστήριξη δωρεάν, κοινωνικοί λειτουργοί. δυστυχώς στην Ελλάδα δεν υπάρχουν κοινωνικές υπηρεσίες για τέτοια θέματα.
9. δεν έχω ασχοληθεί.
10. Συμβουλευτική στα πλαίσια των Δήμων, ψυχολογική υποστήριξη από ΜΚΟ.
11. Ομάδες υποστήριξης και δραστηριοτήτων
12. Δεν γνωρίζω
13. Επαγγελματίες υγείας μέσω οργανισμών που χρηματοδοτούνται από Δήμους. Εθελοντικές ομάδες για καλλιτεχνικές δράσεις κλπ.
14. Δωρεάν τηλεφωνικές γραμμές με ειδικούς (ψυχολόγους, ψυχίατρους), δωρεάν ραντεβού στα νοσοκομεία και σε διάφορα κέντρα ψυχολογικής υποστήριξης.
15. Δεν γνωρίζω
16. δεν γνωρίζω συγκεκριμένα, νομίζω υπάρχουν γραμμές κλήσεις από ΜΚΟ
17. Δεν έχω γνώση

18. Κοινωνικές υπηρεσίες Δήμων, Κοινωνικών Ιατρείων, Εξειδικευμένα Νοσηλευτικά Ιδρύματα
19. λίγες
20. Δεν γνωρίζω
21. ΛΟΓΩ ΜΝΗΜΟΝΙΟΥ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΥΠΟΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ
22. Κυρίως δημόσιες δομές ομάδων ενηλίκων, για διάφορα θέματα, συμβουλευτικής.
23. Δεν γνωρίζω, δεν έχω χρησιμοποιήσει ποτέ στο παρελθόν
24. Ανοιχτό ψυχοθεραπευτικό κέντρο
25. Ψυχολόγοι και ψυχίατροι
26. Δεν γνωρίζω
27. Ομάδες ψυχ. υποστήριξης, workshop εύρεσης εργασίας, κ.ά.
28. Πολλές εξαρτάται τι ανάγκη έχει ο καθένας
29. ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΕΣ ΚΛΙΝΙΚΕΣ
30. πολλές αλλά άγνωστες στους πολλούς
31. Υπάρχουν κάποιες ιδιωτικές που μπορώ να σκεφτώ όπως ψυχολόγοι-ιατροί, προπονητές ζωής, χοροθεραπευτές, ρητορικές σχολές, από το δημόσιο πέρα από κάποια δημόσια ψυχιατρεία δεν μου είναι κάτι γνωστό.
32. Δεν γνωρίζω ακριβώς
33. δεν γνωρίζω
34. Δεν γνωρίζω
35. Τώρα μάλιστα...
36. Στους δήμους, στις πανεπιστημιακές κλινικές στα νοσοκομεία
37. Πολλές Μ.Κ.Ο. και φορείς δημόσιοι αλλά δεν γνωρίζω περισσότερα.
38. ...δε γνωρίζω. υπάρχουν;
39. Δεν ξέρω
40. "Στην Ελλάδα δεν παρέχεται καμιά αξιόλογη υποστήριξη σε κανένα ζήτημα οι ψυχολόγοι /ψυχίατροι είναι κατ ονομασία μόνο και στην πράξη στην πλειοψηφία του ανεπαρκείς, χωρίς προδιαγραφές και πιστοποίηση. Οι δομές είναι ανεπαρκείς και αναποτελεσματικές,"
41. Δεν γνωρίζω.
42. ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ
43. Δεν είμαι σίγουρη έχω ακούσει όμως για γραμμές βοήθειας
44. ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ
45. οαεδ, δήμος

46. Δεν γνωρίζω
47. Δεν γνωρίζω.
48. Δεν γνωρίζω
49. καμία δυστυχώς
50. δεν ξέρω
51. Δεν γνωρίζω κάτι σημαντικό
52. ΙΔΙΩΤΙΚΕΣ ΠΑΡΟΧΕΣ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΔΩΡΕΑΝ ΚΡΑΤΙΚΕΣ (ΚΕΝΤΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΝΑ ΔΗΜΟ ΚΤΛ)
53. Δε νομίζω ότι υπάρχουν στην Ελλάδα τέτοιες υπηρεσίες.
54. Δεν γνωρίζω
55. Δεν γνωρίζω εάν υπάρχουν σοβαρές υπηρεσίες
56. Δεν γνωρίζω
57. Διάφορες
58. Διάφορες ΜΚΟ, θρησκευτικοί θεσμοί, ομάδες στήριξης
59. Τίποτα
60. Διάφορα τηλέφωνα υποστήριξης, κοινωνικοί λειτουργοί, ιδιώτες ψυχολόγοι, εναλλακτικοί γιατροί, γιόγκις, αστρολόγοι(;) και ψυχίατροι
61. ΜΚΟ
62. δεν γνωρίζω
63. Δεν γνωρίζω
64. "ΚΕΝΤΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑ"
65. επαγγελματίες, ιδρύματα, σύλλογοι, ΜΚΟ
66. Κοινωνικές υπηρεσίες δήμων.
67. Γνωρίζω ελάχιστα
68. δεν γνωρίζω.
69. Άγνωστο.
70. Ψυχολογικής υποστήριξης
71. "Δημόσιες δομές της υγείας. Ιδιώτες ψυχίατροι και ψυχοθεραπευτές. Δομές που λειτουργούν με βάση τον εθελοντισμό."
72. Δομές της κοινωνικής πρόνοιας
73. Μηδέν!!!
74. "Ψυχολόγοι και ψυχίατροι σε νοσοκομεία ή ΜΚΟ, η εκκλησία και οι δήμοι για τρόφιμα και ψυχολογική υποστήριξη ή στέγαση..."
75. Αρκετές αλλά μου είναι άγνωστες

76. ΕΛΑΧΙΣΤΕΣ
77. ΚΕΝΤΡΑ ΣΥΜΒΛΟΥΛΕΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
78. Ψυχολόγοι, ψυχίατροι, ειδικά ιδρύματα
79. Δεν γνωρίζω καμία

**Ερώτηση 29:** Με ποιόν τρόπο οι αλλαγές στον καιρό, ή την θερμοκρασία σας επηρεάζουν;

1. Με εμφάνιση δυσφορίας - εκνευρισμού
2. Μεγαλύτερης έντασης και συχνές περιόδους καύσωνα ή πλημμυρών, υποβάθμιση του φυσικού περιβάλλοντος γύρω μου, πυρκαγιές, λειψυδρία
3. Πρωτίστως επιδρούν στην διάθεσή μου
4. ΜΟΥ ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ
5. οι εποχές δεν έχουν χρώμα , δεν έχουν άρωμα , δε νιώθεις
6. ο καιρός προκαλεί αλλαγές στην ψυχολογική κατάσταση και η ζέστη επίσης στρεσάρει
7. επηρεάζουν την καθημερινότητα μου.
8. Εκπλήσσομαι κ ανησυχώ.
9. Αλλάζει η διάθεση μου
10. Δεν με επηρεάζουν ιδιαίτερα
11. Προσπαθώ να προσαρμόζομαι και να μην επηρεάζομαι από το κλίμα της περιοχής στην οποία ζω.
12. Μειώνουν την αποδοτικότητα μου και μου χαλάνε τη διάθεση γιατί δεν αντέχω ούτε το πολύ κρύο ούτε την πολύ ζέστη.
13. Δεν με επηρεάζουν
14. η κακοκαιρία επηρεάζει πολύ αρνητικά τη διάθεση μου
15. Αλλαγές στα ρούχα, στα μέρη που επιλέγω να πάω
16. Τα έντονα καιρικά φαινόμενα δημιουργούν ανασφάλεια.
17. δεν με επηρεάζουν
18. Δημιουργούν την αίσθηση του αφύσικου
19. ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΔΕΝ ΜΕ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ
20. Πάρα πολύ, κυρίως δυσμενώς
21. Διαμορφώνουν διάθεση και καθορίζουν δραστηριότητες
22. Στα νεύρα
23. ποιο συχνές ασθένειες, ανάγκη για χορήγηση βιταμινών
24. Δεν μου αρέσει η απότομη αλλαγή καύσωνα ή κρύου



25. Αλλαγή διάθεσης η οποία πλέον είναι μικρότερη.
26. επηρεάζουν την ομοιόσταση του οργανισμού και σε κάνουν πιο επηρεπή σε ιώσεις κτλ
27. Απότομες αλλαγές σημαίνει σωματική καταπόνηση
28. Ο ΗΛΙΟΣ ΜΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΚΑΛΗ ΔΙΑΘΕΣΗ
29. προσαρμόζομαι
30. Άμεσα όμως όχι σε μεγάλο βαθμό πλέον διότι έχω κάνει δουλειά με τον εαυτό μου.
31. Δεν με επηρεάζουν οι αλλαγές στον καιρό η τη θερμοκρασία
32. αισθάνομαι άβολα
33. Δεν με επηρεάζουν ιδιαίτερα
34. Η άνοιξη μου φτιάχνει τη διάθεση. Το φθινόπωρο με θλίβει. Η θερμοκρασία απο μόνη της δε με επηρεάζει.
35. Είναι φυσικές και δεν με επηρεάζουν. Προσαρμόζομαι.
36. Εξαρτάται από τις παραμέτρους. αν κινούμαι στην πόλη με το τσιμέντο να φλέγεται και τις εξατμίσεις ακόμη και οι 25 βαθμοί υπό σκιάν είναι κόλαση, αν είμαι στην φύση δεν με ενοχλεί
37. ψυχολογικά
38. Με κανέναν
39. Οι αυξημένες θερμοκρασίες του καλοκαιριού τείνουν να με κρατούν μακριά από το ύπαιθρο. παρότι θα ήθελα να βρίσκομαι έξω, δεν αντέχω τον έντονο ήλιο.
40. Μου χαλάνε την διάθεση και το πρόγραμμα
41. με εκνευρίζει η πολλή ζέστη
42. Δυσανασχετώ με τις υψηλές θερμοκρασίες
43. Οι απότομες αλλαγές επηρεάζουν τη διάθεση μου και την αίσθηση μου για τη σωματική μου υγεία (απότομη ζέστη φέρνει πρηξίματα κλπ)
44. Δημιουργούν σύγχυση
45. Η λιακάδα μου φτιάχνει τη διάθεση
46. με κουράζουν σωματικά και αλλεργίες
47. Με τρομάζουν
48. ΑΡΚΕΤΑ
49. ιδρώνω
50. όταν έχει ανυπόφορη και συνεχόμενη ζέστη το καλοκαίρι, τσατίζομαι, δεν την αντέχω.
51. Η υπερβολική ζέστη επηρεάζει αρνητικά
52. Δεν με επηρεάζουν ιδιαίτερα
53. Θετικά. 4 εποχές του χρόνου

54. Ψυχολογικά
55. Κανένα
56. Δεν με επηρεάζουν
57. Πίεση
58. Σε προσωπικό αλλά και οικονομικό επίπεδο
59. στην διάθεση
60. Με τρομάζουν!
61. θετικά
62. δεν με επηρεάζουν
63. Προς το παρόν δεν με επηρεάζουν σημαντικά.
64. λίγα περισσότερα νεύρα
65. Με κάνουν να νιώθω κουρασμένη
66. Επηρεάζουν την απόδοσή μου και την όρεξή μου σε διάφορες διεργασίες καθημερινά.
67. καθόλου
68. Μου προκαλούν κούραση
69. Επηρεάζουν τη διάθεσή μου.
70. Υπερβολική ζέστη για μεγάλο χρονικό διάστημα καθώς και έλλειψη ηλιοφάνειας για μεγάλο διάστημα επηρεάζουν την διάθεση μου.
71. Αρνητικό
72. Ζεσταίνομαι περισσότερο το καλοκαίρι, δεν μπορώ να αναπνεύσω καλά. Όταν βρέχει, γίνονται πλημμύρες. Όταν κάνει κρύο, κρυώνω περισσότερο πια.
73. ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ
74. δεν με επηρεάζουν
75. Ανησυχώ
76. ΑΡΝΗΤΙΚΑ
77. Αλλαγή διάθεσης και συμπεριφοράς
78. Μου χαλάνε τη διάθεση και αλλάζουν το πρόγραμμα της οικογένειάς μου"

**Ερώτηση 30:** Με ποιόν τρόπο οι αλλαγές στον καιρό, ή την θερμοκρασία επηρεάζουν τον μικρόκοσμο μέσα στον οποίο ζείτε;

1. Με εμφάνιση δυσφορίας - εκνευρισμού

2. Δυσκολία στις μετακινήσεις στην Αθήνα ,περισσότερη προσπάθεια για τις αγροτικές μου ενασχολήσεις, υψηλότερο κόστος ζωής λόγω αυξημένης χρήσης πόρων (για κλιματισμό, νερό κλπ)
3. Αδυνατώ να προγραμματίσω πράγματα και υπάρχει άγχος για το αν ο καιρός θα "χαλάσει" τα σχέδια
4. ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΤΙΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΕ ΑΛΛΟ ΜΑΤΙ
5. οι εποχές δεν έχουν χρώμα , δεν έχουν άρωμα , δε νιώθεις ....
6. με κάνουν πιο νευρική η θλιμμένη
7. αναγκάζομαστε να χρησιμοποιούμε τεχνητά μέσα για να εξισορροπήσουμε και να αμβλύνουμε τις διαφορές θερμοκρασίας.
8. Δυσκολεύουν τις δραστηριότητες μου με το παιδί μου.
9. Αλλάζει η διάθεση μου
10. Δεν με επηρεάζουν ιδιαίτερα
11. Δεν θεωρώ ότι επηρεάζουν το μικρόκοσμό μου.
12. Επηρεάζουν νομίζω τη βιολογία όλων των ειδών της πανίδας και της χλωρίδας.
13. Δεν με επηρεάζουν
14. επηρεάζουν την καθημερινότητα μας, μετακίνηση, άνεση στην εργασία κλπ
15. Αύξηση Θερμοκρασίας με επηρεάζει αρνητικά
16. Αυξημένη χρήση συστημάτων ψύξης - θέρμανσης
17. Αλλάζουν τις συνήθειες ζωής
18. ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ (ΠΧ ΟΙ ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΑΓΡΟΤΙΚΟ ΚΟΣΜΟ)
19. Εντόνως και συχνά δυσμενώς
20. Με την αλλαγή των δραστηριοτήτων που θέλει κάποιος να κάνει
21. Ψιλομπάχαλο
22. ποιο συχνές ασθένειες, ανάγκη για χορήγηση βιταμινών
23. Αλλαγή διάθεσης και πάλι.
24. επηρεάζουν την ομοιόσταση του οργανισμού και σε κάνουν πιο επιρρεπή σε ιώσεις κτλ.
25. ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΠΩΣ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
26. λίγο γιατί ζούμε διαφορετικά και δεν έχω εργασία αγροτική
27. Δημιουργώντας εκνευρισμό και μόνο όλα τα υπόλοιπα είναι δευτερεύοντα.
28. Δεν νομίζω ότι τον επηρεάζουν
29. δεν τον επηρεάζουν

30. Δε με επηρεάζουν
31. Πολύ κουβέντα για το τίποτε.
32. Δεν τον επηρεάζουν, η θέρμανση ή η ψύξη λύνουν το πρόβλημα
33. διάθεση, κουράγιο, όρεξη για δράση
34. Με κανέναν
35. Αυξάνουν την εξάρτησή μου από το δημόσιο δίκτυο ενέργειας.
36. Μου χαλάνε την διάθεση και το πρόγραμμα
37. ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ, ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΙΑ ΨΥΞΗ Η ΘΕΡΜΑΝΣΗ
38. ΜΙΚΡΕΣ ΠΛΥΜΜΗΡΕΣ ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ
39. προκαλούν εκνευρισμό
40. Τον κάνουν πιο άβολο
41. Αναγκάζομαι συχνά να αλλάζω το πρόγραμμά μου
42. Ο καλός καιρός μας φτιάχνει το κέφι
43. επηρεάζουν τη διάθεση μου
44. Λίγο
45. ΑΡΚΕΤΑ
46. το απάντησα παραπάνω.
47. Κακή διάθεση
48. Δεν με επηρεάζουν ιδιαίτερα
49. Δεν τον επηρεάζουν. Προσαρμόζομαι
50. Ψυχολογικά
51. Κανένα
52. Δεν έχω αντιληφθεί διαφορά
53. Τρόποι πρόληψης
54. Προβλήματα στο προγραμματισμό και στην ψυχολογία / διάθεση
55. στην διάθεση
56. Είναι ο σημαντικότερος παράγοντας.
57. θετικά
58. δεν το επηρεάζουν
59. λιγότερη ψυχραιμία
60. Όλοι βρίσκονται σε ραστώνη
61. επηρεάζουν τον τρόπο αλληλεπίδρασης του κοντινού μου περιβάλλοντος.
62. δεν με επηρεάζουν
63. Κούραση, κακή ψυχολογία

64. Διαφοροποιούν ελαφρά την καθημερινότητα.
65. Δεν υπάρχει διάθεση για έξοδο από το σπίτι. Έλλειψη συγκέντρωσης από τα παιδιά στην παρατεταμένη ζέστη.
66. Δυσκολίες παντού
67. Αναγκάζομαι να βάλω μερικές φορές το αirkοντίσιον, ενώ δε θέλω. Πληρώνω περισσότερα χρήματα στο φυσικό αέριο για να ζεσταθώ το χειμώνα. Καταναλώνω ενέργεια από τον πλανήτη για όλα αυτά.
68. δεν με επηρεάζουν
69. Ακόμα όχι πολύ
70. ΚΑΤΑΛΥΤΙΚΑ
71. Αλλαγή τρόπου ζωής
72. "Μου χαλάνε τη διάθεση και αλλάζουν το πρόγραμμα της οικογένειας μου"

**Ερώτηση 31:** Ποιες θεωρείτε ότι είναι οι πιο σημαντικές κλιματικές αλλαγές; Γιατί τις θεωρείτε σημαντικές;

1. Ηχορρύπανση
2. Άνοδος της θερμοκρασίας, περισσότερα έντονα καιρικά φαινόμενα, μεταβολή του κύκλου των εποχών
3. "Άνοδο της θερμοκρασίας του πλανήτη Ακραία καιρικά φαινόμενα"
4. ΤΟ ΛΙΩΣΙΜΟ ΤΩΝ ΠΑΓΩΝ, ΚΑΙ Η ΜΟΛΥΝΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΓΙΑΤΙ ΘΑ ΕΠΗΡΕΑΣΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΑΣ
5. Η ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ Η ΟΠΟΙΑ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟΥΣ ΠΟΛΟΥΣ ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΠΟΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΩΡΑ ΟΛΟΚΛΗΡΕΣ ΠΟΛΕΙΣ ΣΤΙΣ ΑΚΤΟΓΡΑΜΜΕΣ ΘΑ ΒΡΕΘΟΥΝ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ
6. έχουν χαθεί οι εναλλαγές των εποχών
7. η ζέστη γιατί δεν μπορώ να την αποφύγω
8. λιώσιμο πάγων ...επηρεάζει το κλίμα παγκοσμίως
9. Τρύπα του όζοντος. Δεν μπορούμε να απολαμβάνουμε το φως ελεύθερα.
10. Αύξηση θερμοκρασίας και η αλλαγή του κλίματος,. Επηρεάζει όλους τους ζώντες οργανισμούς.
11. Αύξηση θερμοκρασίας και αλλαγή κλίματος, γιατί επηρεάζουν πολλούς σωματικά και ψυχικά

12. Η θεώρησή μου ως προς την κλιματική αλλαγή κινείται στην κατεύθυνση της αξιολόγησης του φαινομένου σε μεγαλύτερο βάθος χρόνου.
13. Το φαινόμενο του θερμοκηπίου και τα ακραία καιρικά φαινόμενα (πλημμύρες, καύσωνες). Τις θεωρώ σημαντικές γιατί επηρεάζουν τη βιολογία των ζωντανών οργανισμών του πλανήτη.
14. Δεν διακρίνω σημαντικές κλιματικές αλλαγές. Τα δεδομένα που διαθέτουμε είναι μόνο λίγων δεκάδων ετών.
15. αλλαγές στις θερμοκρασίες άσχετες με την εποχή του χρόνου, λιώσιμο των πάγων, επίδραση ηλιακής ακτινοβολίας/τρύπα του όζοντος
16. Αύξηση της θερμοκρασίας γιατί δημιουργούνται προβλήματα σχετικά με το νερό
17. Αύξηση της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος, γιατί προκαλεί έντονα καιρικά φαινόμενα και θα προκαλέσει ερημοποίηση περιοχών ειδικά σε πιο υποανάπτυκτες περιοχές
18. η Τρύπα του όζοντος, η υπερθέρμανση του πλανήτη, οι πυρκαγιές, η μόλυνση των ποταμιών και θαλασσών
19. "Υπερθέρμανση του πλανήτη Εξάντληση φυσικών πόρων μέσω του μοντέλου της, πλασματικής και φυσικά αδύνατης, «αιεφόρου ανάπτυξης» Ο λόγος είναι προφανής όταν καταστρέφεις το σπίτι σου σε πολύ μικρό διάστημα δεν θα έχεις που να μείνεις"
20. ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΞΟΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΩΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΩΝ ΕΠΟΧΩΝ, ΚΑΙ ΤΑ ΑΚΡΑΙΑ ΚΑΙΡΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ ΠΧ ΠΟΛΛΕΣ ΒΡΟΧΟΠΤΩΣΕΙΣ
21. "Αύξηση θερμοκρασίας κι επιπέδων σχετικής υγρασίας, ακραία καιρικά φαινόμενα, απότομες μεταβολές, συρρίκνωση εποχών από 4 σε 2. Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι άμεσα εξαρτημένος από τις μεταβλητές της θερμοκρασίας κ υγρασίας, κ λειτουργεί ομαλά, σε συγκεκριμένα όρια τιμών."
22. Η αύξηση της μέσης θερμοκρασίας, τα ακραία καιρικά φαινόμενα και η κατασπατάληση των φυσικών πόρων του πλανήτη. Τα θεωρώ σημαντικά διότι διαταράσσουν την ισορροπία των συστημάτων και εν γένει την συνολική ποιότητα ζωής
23. Υπερθέρμανση/μόλυνση. Γιατί καταστρέφουμε το "σπίτι μας"
24. έντονα καιρικά φαινόμενα όπως βροχοπτώσεις, χιονοπτώσεις, υψηλές θερμοκρασίες, ανεμοστρόβιλοι, κλπ
25. Απότομες και σημαντικές μεταβολές θερμοκρασίας, έντονες βροχοπτώσεις κλπ Αποδιοργανώνουν την προσαρμογή και μπορούν να προκαλέσουν και έντονες ζημιές (πχ πλημμύρες κλπ)

26. Ο χειμώνας ως εποχή. Μπορεί να καταβάλλει και τους πιο αισιόδοξους ή όσους έχουν αυτοπεποίθηση.
27. φαινόμενο θερμοκηπίου, πυρκαγιές
28. Η αύξηση της θερμοκρασίας αν φέρει αλλαγές στις παράκτιες περιοχές θα είναι μια τεράστια αλλαγή.
29. Η ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΖΕΣΤΗ
30. άστατος απρόβλεπτος κεράς
31. Όχι καθαρή ατμόσφαιρα. Προκαλεί δυσκολία στη διαδικασία αναπνοής που όπως καταλαβαίνετε συνεπάγεται πάρα πολλά αρνητικές ενέργειες στο σώμα μας.
32. Η αύξηση της θερμοκρασίας του πλανήτη
33. οι ακραίες φυσικές καταστροφές
34. Τα ακραία καιρικά φαινόμενα γιατί είναι επικίνδυνα (π.χ. ξαφνικές νεροποντές κλπ)
35. Ότι αφορά με την επιβίωση του πλανήτη και των απογόνων μας.
36. "Την καταστροφή των δασών για την Ελλάδα Την υπερθέρμανση και την τρύπα του όζοντος γενικότερα"
37. σε μεγαλύτερη κλίμακα είναι καθοριστικές όσον αφορά στην ερημοποίηση περιοχών λόγω ξηρασίας και στην εξαφάνιση λόγω κατακλυσμών. Κατ' επέκταση έλλειψη τροφής & νερού & οξυγόνου σημαίνει πόλεμος για επιβίωση των ζώντων οργανισμών του πλανήτη.
38. υπερθέρμανση
39. Ξηρασία, γιατί το νερό είναι πηγή της ζωής
40. Η εξαφάνιση των ήπιων εποχών μετάβασης όπως το φθινόπωρο και η άνοιξη, οι υπερβολικές θερμοκρασίες είτε χαμηλές είτε υψηλές,
41. Λιώσιμο των πάγων στους πόλους. Είναι σημαντική επειδή αυξάνει το ποσοστό της ηλιακής ακτινοβολίας που απορροφάται από τον πλανήτη (αντί να αντανακλάται), επειδή κάνει το θαλάσσιο νερό λιγότερο αλμυρό. Μεταβολή του Ρεύματος του Κόλπου. Τυχαίες ραγδαίες μεταβολές εξ αιτίας νεφών τέφρας από εκρήξεις ηφαιστείων
42. Οι απουσία εποχών
43. ΕΝΤΑΣΗ ΚΑΙΡΙΚΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ, ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΕΝΤΟΝΩΝ ΚΑΙΡΙΚΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ
44. ΠΑΓΟΙ
45. "δεν έχω ολοκληρωμένη άποψη για αυτό που λέμε κλιματική αλλαγή, δεν νομίζω ότι ένας άνθρωπος από εμπειρική παρατήρηση και μόνο μπορεί να καταλήξει ασφαλώς σε ένα

- τέτοιο συμπέρασμα. Από όλα που έχω διαβάσει ως πιο σημαντικό θεωρώ την τρύπα του όζοντος με επακόλουθο την βλαβερότητα της ηλιακής ακτινοβολίας"
46. Υπερθέρμανση/φαινόμενο του θερμοκηπίου. Τρύπα του όζοντος. Υπερεκμετάλλευση φυσικών πόρων. Καταστροφή πανίδας και χλωρίδας. Επηρεάζουν όλον τον κόσμο αρνητικά προκαλώντας καταστροφές
  47. ότι πλέον δεν είναι ξεκάθαρες οι εποχές και ταυτόχρονα υπάρχει απότομη μετάβαση από τη μία στην άλλη.
  48. Υπερβολική ζέστη το καλοκαίρι, κατάργηση του φθινοπώρου και της άνοιξης
  49. "Παγκοσμίως; Το φαινόμενο του θερμοκηπίου, αλλά και τα ακραία καιρικά φαινόμενα που άρχισαν να γίνονται πιο συχνά ..."
  50. αυξήσει θερμοκρασίας, σωματίδια στον αέρα
  51. Αύξηση θερμοκρασίας
  52. ENTONEΣ ΚΛΙΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ
  53. αυτές που επιφέρουν μεγάλες φυσικές καταστροφές, πχ. τσουνάμι κλπ.
  54. Θερμοκρασία
  55. Η μεγάλη ζέστη, η υπερθέρμανση του πλανήτη?
  56. Δεν είμαι σε θέση να τις διαπιστώσω. Μόνον η επιστημονική παρατήρηση θα μπορούσε να τις τεκμηριώσει
  57. άνοδος θερμοκρασίας ξηρασία
  58. Κριό, ζέστη
  59. "Αλλαγές μεγάλης κλίμακας σε άλλα μέρη του πλανήτη πχ ανταρκτική Επειδή μακροπρόθεσμα θα καταστήσουν τον πλανήτη μη βιώσιμο"
  60. Ακραία καιρικά φαινόμενα
  61. Ζέστη
  62. Λιώσιμο των πάγων και αύξηση της στάθμης των υδάτων, όταν σε πολλά σημεία υπάρχει έλλειψη νερού. Τα ακραία τοπικά φαινόμενα που καταστρέφουν ολόκληρες παραγωγές και σοδειές.
  63. περιβάλλον
  64. Όλες! Γιατί επηρεάζουν το περιβάλλον που ζούμε.
  65. καθαρότητα φύσης (αέρας, νερό, ποιότητα φαγητού), διότι προκαλούν πολλά προβλήματα στην διαβίωση και αποξένωση από την φύση
  66. Η ελάττωση της επιφάνειας των πάγων στους πόλους , η αύξηση συχνότητας εμφάνισης ακραίων καιρικών φαινομένων και η αύξηση της μέσης θερμοκρασίας του πλανήτη.
  67. χειμώνας, καλοκαίρι



68. Έντονη ζέστη, απότομη εναλλαγή θερμοκρασιών
69. Η αλλαγή των εποχών. Εκτός από τις επιπτώσεις που έχει στον κόσμο, επηρεάζει άμεσα και την ψυχική υγεία των πολιτών.
70. πιστεύω μια σημαντική κλιματική αλλαγή ήταν στην new york με το τσουχτερό κρύο. Με αποτέλεσμα να παγώσουν ακόμη και οι καταρράκτες του Νιαγάρα. Επίσης και το φαινόμενο του θερμοκηπίου παίζει μεγάλο ρόλο.
71. Αύξηση θερμοκρασίας, έντονα καιρικά φαινόμενα. Προκαλούν προβλήματα ψυχολογικά και πρακτικά
72. Η αύξηση των εκπομπών CO2 επειδή εντείνει το φαινόμενο του θερμοκηπίου.
73. Μεγάλες περίοδοι ανομβρία που οδηγούν σε λειψυδρία.
74. Σεισμοί, τυφώνες
75. "Η πολλή ζέστη, οι πλημμύρες που καταστρέφουν, το κρύο που είναι αφόρητο μερικές φορές. Είναι σημαντικές γιατί δυσκολεύουν τη ζωή μου σε μεγάλο βαθμό και επηρεάζεται όλος ο πλανήτης."
76. "ΑΥΞΗΣΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΒΡΟΧΟΠΤΩΣΕΩΝ ΑΝΟΔΟΣ ΤΗΣ ΣΤΑΘΜΗΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ ΣΥΧΝΟΤΕΡΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΤΑΓΙΔΩΝ ΚΑΙ ΠΛΗΜΜΥΡΩΝ ΣΟΒΑΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΑ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑΤΑ, ΤΙΣ ΓΕΩΡΓΙΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ, ΣΤΟΥΣ ΥΔΑΤΙΝΟΥΣ ΠΟΡΟΥΣ, ΣΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ Κ.Α."
77. αύξηση παγκόσμιας θερμοκρασίας
78. "Οι καταστροφές Πλήττουν το περιβάλλον"
79. ΑΛΛΑΓΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ
80. Αύξηση θερμοκρασίας Αλλαγή εποχών – δεν υπάρχει πια άνοιξη ή Φθινόπωρο"

**Ερώτηση 34:** Αυτές οι κλιματικές αλλαγές θεωρείτε ότι μπορεί να έχουν κάποια σημασία για σας; Θεωρείτε ότι αυτές οι αλλαγές θα μπορούσαν να επηρεάσουν την πνευματική/ψυχική σας υγεία; Αν ναι, πώς ;

1. άγχος, ανησυχία
2. Δυσφορία, περιορισμός κινητικότητας, υποβάθμιση περιβάλλοντος, πίεση στην αγροτική παραγωγή
3. ΕΠΙ ΤΟΥ ΠΑΡΟΝΤΟΣ ΟΧΙ
4. ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΟΧΙ.
5. όχι

6. με κάνουν πιο νευρική η θλιμμένη
7. στην παρούσα φάση όχι, αν ενταθούν στο μέλλον μπορεί..
8. Ναι, με κάνουν να αισθάνομαι καταπίεση.
9. Επηρεάζοντας τη ψυχική μου διάθεση
10. Έχω μια σχετική ανησυχία, αν και όπως είπα παραπάνω διατηρώ τις αμφιβολίες μου για το αν αυτές οι αλλαγές οφείλονται στην ανθρώπινη δραστηριότητα ή απλώς είναι μέρος των γεωλογικών διαδικασιών στις οποίες υπόκειται ο πλανήτης μας ανά τακτά χρονικά διαστήματα (τακτά για την κλίμακα του γεωλογικού χρόνου).
11. Προκαλώντας μου δυσφορία, δυσανεξία και ανησυχία.
12. Ναι, μου δημιουργούν ανησυχία και φόβο για το μέλλον
13. Ναι αν συνεχιστούν χωρίς οι κυβερνήσεις να παίρνουν μέτρα σε κάποια χρόνια δεν θα μπορούμε να ζούμε άνετα σε αυτό τον πλανήτη
14. Οι κλιματικές αλλαγές δεν είναι η αιτία αλλά ένα σύμπτωμα μιας κυρίαρχης αντίληψης που διαρρέει την ανθρώπινη ύπαρξη, κατά συνέπεια αν δεν υπήρχαν αυτό αυτόματα θα σήμαινε ότι ο κόσμος μας θα ήταν πολύ καλύτερος στο σύνολό του άρα και οι προκλήσεις προς μια ψυχική ασθένεια λιγότερες
15. Αίσθηση δυσφορίας τουλάχιστον.
16. Ναι, άσχετο εάν δεν είναι άμεσα ορατές αλλά πρέπει να συσσωρευτούν
17. Νους Υγής... απ' την ανάποδη
18. Ναι. Το αποτέλεσμα αυτών των φαινομένων με επηρεάζει γιατί συχνά βλάπτει τους συναθρώπους μου
19. Μερικές φορές ναι. Η απότομη αύξηση ή μείωση της θερμοκρασίας δεν με βοηθούν να προσαρμοστώ άμεσα και να αποδώσω στην εργασία μου το μέγιστο ,, ειδικά η ζέστη
20. Παλαιότερα επηρεάζαν τη διάθεσή μου προς το χειρότερο. Πλέον, ως μεγαλύτερη, το ελέγχω.
21. μόλυνση στο περιβάλλον μεταλλαγμένα στις τροφές
22. Μετακινήσεις
23. όποιος δεν προσαρμόζεται χάνεται
24. Ναι. Νομίζω πως σας απάντησα παραπάνω.
25. Οι καταστροφές που δημιουργούνται στο περιβάλλον με θλίβουν
26. όχι
27. Δεν θεωρώ ότι μπορούν να επηρεάσουν την πνευματική/ψυχική υγεία μου
28. Όλοι και όλα είναι αλληλένδετα. Το φαινόμενο της πεταλούδας...
29. Όχι. Καμία σημασία

30. όχι ακόμη.
31. αν προσαρμοστούμε όχι
32. Όχι
33. Όχι άμεσα
34. Αυξάνουν
35. Ναι γιατί μου χαλάνε την διάθεση και το πρόγραμμα
36. ΑΠΩΛΕΙΑ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ , ΑΤΥΧΗΜΑ, ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΩΝ
37. ΟΧΙ
38. Η προσπάθεια για αποφυγή έκθεσης στην ηλικιακή ακτινοβολία για μένα και τα παιδιά μου έχει ως αποτέλεσμα το άγχος της αποφυγής του κινδύνου από την έκθεση στον ήλιο και την έλλειψη της ευχαρίστησης από δραστηριότητες τις ώρες έντονης ηλιακής ακτινοβολίας
39. Ένα λιγότερο φιλικό εξωτερικό περιβάλλον επηρεάζει τον τρόπο που αισθανόμαστε
40. Οι απότομες αλλαγές επηρεάζουν τη διάθεση μου και την αίσθηση μου για τη σωματική μου υγεία (απότομη ζέστη φέρνει πρηξίματα κλπ)
41. Δημιουργούν σύγχυση
42. Όχι
43. μειωμένη διάθεση για δραστηριότητα
44. Όχι
45. ΝΑΙ ΜΠΟΡΕΙ
46. Κακή διάθεση
47. Δεν έχουν
48. Δεν τις διαπιστώνω, άρα δεν μπορώ να πω ότι με επηρεάζουν
49. Ναι
50. "Δημιουργούν προβληματισμό και περιβαλλοντική ευαισθησία Με κάποιο άμεσο τρόπο δεν επηρεάζουν ακόμα την ψυχική μου υγεία"
51. Δεν το σκέπτομαι εξάλλου οι αλλαγές μου αρέσουν
52. Ναι, σε παγκόσμιο επίπεδο
53. δημιουργία στρες
54. Ναι! Με ανησυχούν και μου προκαλούν αβεβαιότητα.
55. αλλαγές στην σωματική υγεία οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν άμεσα και την πνευματική/ψυχική υγεία
56. Προς το παρόν όχι , στο μέλλον και αν ενταθούν θα με επηρεάσουν.
57. Περιορίζε τις ώρες των δραστηριοτήτων μου και ακολουθώ και αυτές

58. Όχι.
59. Με την ψυχολογική κατάπτωση που μπορεί να προκαλέσουν σε μένα και τους γύρω μου
60. Όχι.
61. Ναι όταν ακραία καιρικά φαινόμενα επηρεάζουν εκδηλώσεις και δραστηριότητες που απολαμβάνω.
62. Ίσως
63. Οι αλλαγές επηρεάζουν την ψυχική μου υγεία γιατί με κάνουν να νιώθω ανασφαλής.
64. ΝΑΙ-ΜΕ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ-ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΕΠΗΡΕΑΖΕΤΑΙ Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ/ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ "ΕΥ ΖΕΙΝ"
65. όχι
66. "Ναι Ανησυχώ"
67. ΒΕΒΑΙΑ ΩΣ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ
68. Όχι πολύ μεγάλη σημασία
69. ΝΑΙ – οι κλιματικές αλλαγές συμβάλουν στη δημιουργία ιώσεων, μας αναγκάζουν να προστατευόμαστε από φυσικά πράγματα όπως ο ήλιος etc.

**Ερώτηση 35:** Αυτές οι κλιματικές αλλαγές θεωρείτε ότι μπορεί να έχουν κάποια σημασία για σας; Αν όχι, θεωρείτε ότι θα μπορούσαν να επηρεάσουν γενικότερα την πνευματική/ψυχική υγεία του οποιουδήποτε;

1. Ναι, μέχρι και κλιματικούς μετανάστες μπορεί να υπάρξουν (υπάρχου ήδη)
2. Θα μπορούσαν να έχουν μακροπρόθεσμη επιρροή.
3. ΝΑΙ
4. ΣΙΓΟΥΡΑ ΝΑΙ
5. όχι
6. νεύρα, θλίψη, κούραση
7. τώρα όχι ...
8. ΝΑΙ
9. Ναι ιδιαίτερα αν επηρεάζουν τον τρόπο ζωής του ή την εργασία του π.χ. αγρότες γιατί οι κλιματικές μεταβολές μπορεί να επηρεάσουν τον κύκλο των φυτών.
10. όχι
11. Περισσότερο σε περιοχές που πλήττονται άμεσα
12. Φυσικά

13. ΝΑΙ
14. Ναι. Το πώς είναι αρκετά πολύπλοκο αλλά καταλήγει στο δέος που νοιώθει κάποιος όταν τα βλέπει. Συνήθως θεωρεί πως είναι πολύ μικρός για να κάνει κάτι το οποίο είναι αληθές σε ατομικό επίπεδο αλλά όχι σε συλλογικό και υπάρχει η λογική του “δεν θα συμβεί σε εμένα”
15. Ναι
16. Ναι. Το αποτέλεσμα αυτών των φαινομένων με επηρεάζει γιατί συχνά βλάπτει τους συνανθρώπους μου
17. Νομίζω ότι ενοχλεί και άλλους ανθρώπους από ότι γνωρίζω
18. Φυσικά και μπορούν, όπως συνέβαινε και σε εμένα παλαιότερα.
19. ναι
20. ΝΑΙ, ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΟΥΝ ΤΟΥΣ ΕΥΑΛΩΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ
21. επηρεάζουν θεωρητικά την ψυχολογία μου αν σκεφτώ τις μελλοντικές επιπτώσεις
22. Βέβαια κι έχουν εφόσον μπορούν και αλλάζουν την ομαλότητα της ζωής μου.
23. Ναι μπορούν να επηρεάσουν. Οι φυσικές καταστροφές που προκύπτουν από τις μεταβολές στο περιβάλλον επηρεάζουν πρακτικά άρα και συναισθηματικά κάποιες ομάδες που πλήττονται
24. φυσικά
25. Θεωρώ ότι θα μπορούσαν να επηρεάσουν την πνευματική/ψυχική υγεία άλλων ανθρώπων.
26. Βεβαίως.
27. Στην Ελλάδα όχι
28. Δεδομένου των σημερινών συνθηκών, όχι
29. ναι
30. Ίσως
31. ενδεχομένως
32. Μπορούν να επιτείνουν άλλα προβλήματα υγείας, ψυχικής και σωματικής.
33. Ναι γιατί μου χαλάνε την διάθεση και το πρόγραμμα
34. ΟΧΙ
35. Έχουν σημασία για όλους, άρα και για εμένα
36. Ναι θα μπορούσαν διότι το κλίμα επηρεάζει το περιβάλλον και άρα τον άνθρωπο.
37. Ίσως
38. "Όχι, τη δική μου πνευματική υγεία. Ναι, άλλων ανθρώπων ίσως. Όχι του οποιουδήποτε. Των ανθρώπων που ανησυχούν για το μέλλον του πλανήτη, των πιο ευαίσθητων, των

διορατικών. Καθώς επίσης κι αυτών που έχουν εμβαθύνει και γνωρίζουν καλύτερα το πρόβλημα.."

39. ναι
40. Ναι
41. Σίγουρα μπορεί να επηρεάσουν αν είναι σε μεγάλο βαθμό αλλά δεν μπορώ να εξηγήσω το πώς.
42. Ναι
43. Επηρεάζουν αρκετούς ανθρώπους και ομάδες ανθρώπων
44. Ασφαλώς
45. Ναι
46. "Προς το παρόν μόνο των κατοίκων της Αλάσκα Μελλοντικά και τη δική μου"
47. Ναι , μόνο αν παρακολουθείς τηλεόραση όπου για λόγους τηλεθέασης σκόπιμα υπερτονίζονται τα καιρικά φαινόμενα
48. Όλων.
49. ναι
50. Ναι.
51. έχουν σημασία και μπορούν να επηρεάσουν την πνευματική/ψυχική υγεία όλων
52. Έχουν σημασία για μένα και ενδεχομένως θα μπορούσαν να επηρεάσουν οποιονδήποτε.
53. ενίοτε
54. Αναγκάζουν κάποιον να απομονώνεται από τους άλλους
55. Σημασία έχουν, αλλά δεν επηρεάζουν άμεσα την υγεία μου. Έμμεσα (από την αλλαγή που συμβαίνει στους υπόλοιπους) επηρεάζουν την απόδοσή μου και την όρεξή μου σε διάφορες διεργασίες καθημερινά.
56. Όχι
57. Ίσως, σε άτομα με ψυχική επιβάρυνση από άλλους παράγοντες.
58. Ναι
59. Ναι
60. Ναι, μπορούν να επηρεάσουν τον οποιονδήποτε λίγο ή πολύ.
61. ΝΑΙ
62. ειδικών ομάδων ατόμων με προβλήματα υγείας σε υψηλές θερμοκρασίες
63. Ναι
64. ΝΑΙ

**Ερώτηση 37:** Αν εξετάσετε τον χειμώνα 2014-2015, πώς τον συγκρίνετε με τους προηγούμενους χειμώνες; Τι ήταν διαφορετικό;

1. Όχι τόσο κρύος χειμώνας
2. Υγρός
3. Πολύ βαρύς χειμώνας κάτι που φαινόταν εντονότερα λόγω αδυναμίας του κόσμου να ανταπεξέλθει οικονομικά (τιμή πετρελαίου κλπ.)
4. ΕΙΧΑΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΒΡΟΧΟΠΤΩΣΕΙΣ
5. Η ΕΝΤΟΝΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗ ΒΡΟΧΟΠΤΩΣΗ
6. τίποτα
7. πιο δύσκολος, κρύος
8. Δεν παρατήρησα κάποια σοβαρή διάφορα..
9. Περισσότερο κρύο κ πλημμύρες.
10. Πιο πειστικός, λόγω περιορισμένου χρόνου και αυξημένου άγχους
11. Λίγο χειρότερος πιο επιφορτισμένος.
12. Ήταν ένας βροχερός χειμώνας.
13. Οι αυξημένες νομίζω βροχοπτώσεις.
14. Οι χειμώνες 2014-2015 ήταν πιο ήπιοι στην περιοχή μου χωρίς όμως αυτό να σημαίνει κάτι μιας και θυμάμαι πως και παλιότερα υπήρχαν ήπιοι χειμώνες
15. παρατεταμένο κρύο
16. Πολύ κρύο
17. Ήταν πιο κρύος και πιο βροχερός από προηγούμενους
18. κανονικό
19. Η αίσθηση είναι ότι ήταν πιο μακρύς σε διάρκεια
20. ΠΟΛΛΕΣ ΒΡΟΧΟΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ
21. Ψυχρότερος, μεγαλύτερος σε διάρκεια.
22. Μεγαλύτερη περίοδος ψύχους και πολλαπλές χιονοπτώσεις που δεν συνέβαιναν άλλες χρονιές
23. Τρελαίνεται όσο πάει
24. Όχι παρά πολύ κρύος στην Αθήνα αλλά μεγαλύτερος σε διάρκεια όσον αφορά τις κρύες ημέρες
25. Μεταβολές θερμοκρασίας, μπόρες, έντονες βροχοπτώσεις
26. Πολύ έντονος και μακροσκελής.
27. πιο κρύος, πιο πολλές βροχές, μεγαλύτερος σε διάρκεια
28. κρύο και ιώσεις

29. Ήταν αρκετά κρύος και είχε διάρκεια
30. ΗΠΙΟΣ
31. κάθε χρονιά είναι διαφορετική δεν βγαίνει έτσι συμπέρασμα
32. Απλά λίγο πιο κρύος κατά διαστήματα.
33. Δεν παρατήρησα κάτι διαφορετικό από τους προηγούμενους χειμώνες
34. πολύ βροχερός
35. Τα ακραία καιρικά φαινόμενα και οι έντονες βροχοπτώσεις,
36. Περίεργος ο φετινός χειμώνας. Έντονες αυξομειώσεις θερμοκρασίας και καιρικών φαινομένων.
37. Τίποτα
38. κάποιες πιο κρύες μέρες
39. αρκετό κρύο
40. Είχε κρύο, βροχές κ χιόνια
41. Πολύ πιο κρύος
42. Τίποτα διαφορετικό.
43. Ήταν πιο κρύος και υγρός
44. ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΡΥΟ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΥΨΟΣ ΒΡΟΧΟΠΤΩΣΗΣ
45. ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ , ΕΝΤΟΝΕΣ ΒΡΟΧΟΠΤΩΣΕΙΣ
46. Τα ίδια
47. Ήταν πιο κρύος
48. Βροχερός
49. Ήταν ήπιος
50. Πιο πολύ χιόνι, κρύο
51. "εναλλαγές θερμοκρασίας πολύ κρύο"
52. Περισσότερες βροχές και πιο κρύο
53. ΕΙΧΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ, ΕΝΤΟΝΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ
54. Ήταν πιο κρύος και με μεγαλύτερη διάρκεια και με περισσότερες βροχές.
55. Μεγάλη διάρκεια
56. Βροχές
57. Λίγο πιο κρύος
58. μαλακός
59. Ίδιος
60. Σύμφωνα με στατιστικά της ΕΜΥ τίποτα σχεδόν



61. Παρατεταμένες χαμηλές θερμοκρασίες χωρίς ακραίο κρύο
62. Περισσότερος κρύος και βροχερός χειμώνας
63. ασταθής
64. Περισσότερες πλημμύρες και κρύο!
65. ΕΚΑΝΕ ΑΙΣΘΗΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΟΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ ΧΕΙΜΩΝΕΣ
66. περισσότερο κρύο ,αλλά όχι ακραίο
67. Είχε πολύ περισσότερες χιονοπτώσεις στην κεντρική και νότια Ελλάδα με αρκετές μέρες να πέφτει η θερμοκρασία κάτω από 4οC.
68. οικονομική στενότητα
69. Οι βροχές ήταν περισσότερες και εντονότερες
70. Έλλειψη μετάβασης από φθινόπωρο και προς άνοιξη.
71. Συχνές απότομες μεταβολές στη θερμοκρασία, κρύο
72. Μεγαλύτερη διάρκεια, χαμηλότερες θερμοκρασίες, λιγότερη ηλιοφάνεια.
73. Πολύ μεγάλη έλλειψη από ολόκληρες ημέρες με ήλιο.
74. Αλαλούμ, δεν υπάρχουν πλέον εποχές
75. Παρόμοιος, με αυξημένες βροχοπτώσεις και σχετικά χαμηλές θερμοκρασίες.
76. "Πολύ κρύο φέτος, απότομα. Και πολλές βροχές. Δυσκολεύεσαι να ζεσταθείς, δυσκολεύεσαι να βγεις στον δρόμο."
77. "ΜΕΓΑΛΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΒΡΟΧΟΤΩΣΕΩΝ ΧΙΟΝΙΣΕ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΤΕΛΟΣ ΑΠΡΙΛΙΟΥ Η ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ ΗΤΑΝ ΜΙΚΡΟΤΕΡΗ"
78. Πιο τροπικός
79. Ήταν καλλίτερος
80. ΠΙΟ ΖΕΣΤΟΣ
81. Βαρύς χειμώνας σε σύγκριση με προηγούμενα χρόνια..
82. Ο χειμώνας του 2015 ξεκίνησε νωρίτερα (τέλος Σεπτεμβρίου) και τελείωσε μετά το Πάσχα, αρχές Απριλίου.

**Ερώτηση 38:** Πώς ήταν η διάθεσή σας τον χειμώνα που πέρασε;

1. Φυσιολογική
2. Συγκρατημένα αισιόδοξη
3. ΚΑΛΗ
4. ΟΧΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ

5. μμμμ έτσι & έτσι , καλά μη λέω βλακείες , μια χαρά ήμουν
6. ίδια
7. καλή
8. Καλή.
9. Πιο πιεστικός, λόγω περιορισμένου χρόνου και αυξημένου άγχους
10. Πεσμένη
11. Ισορροπημένη.
12. Κακόκεφη.
13. Μια χαρά
14. όπως κάθε χειμώνα σε αναμονή του καλοκαιριού
15. Καλή
16. Κανονική
17. καλή
18. Μαύρη
19. ΚΑΛΗ
20. Σχετικά καλή.
21. Φυσιολογική με τις συνήθεις μεταπτώσεις
22. Καλή
23. αρκετά καλή αλλά όχι σαν την άνοιξη
24. Ικανοποιητική
25. Όχι και τόσο καλή.
26. είναι άκυρο η ερώτηση
27. καλή
28. ΚΑΛΗ
29. πολύ καλεί κλιματική πολιτικά αποφέραμε περισσότερο
30. Τηρουμένων των αναλογιών ήταν καλός.
31. Αρκετά καλή
32. χάλια
33. Καλή
34. Μια χαρά όπως πάντα
35. καλή
36. καλή
37. Μια χαρά
38. Με στεναχωρούσε ιδιαίτερα το θέμα των αστέγων

39. Μέτρια.
40. Άσχημη
41. ΚΑΛΗ
42. ΚΑΛΗ
43. Μια χαρά
44. Καλή
45. Μέτρια
46. Δύσκολη τον Ιανουάριο οκ μετά
47. Καλή
48. Ήμουν υποτονική
49. ΜΕΤΡΙΑ
50. Ε προς το τέλος περίμενα να ανοίξει και λίγο ο καιρός αλλά δεν επηρεάσθηκα και πολύ, γενικώς δεν με χαλάει τόσο ο χειμώνας όσο το καλοκαίρι με τις ανυπόφορες ζέστες.
51. Καλή
52. Αρκετά καλή
53. Δραματική λόγω της κατάστασης της χώρας, των ανούσιων εκλογών και της διακυβέρνησής της από την πιο γελοία κυβέρνηση που είχε από ιδρύσεως του νέου ελληνικού κράτους.
54. καλή
55. Καλή
56. Άσχημη λόγω παρατεταμένης οικονομικής δυσχέρειας
57. Ανήσυχη αλλά όχι λόγω καιρού
58. Καλή
59. μέτρια
60. Σε γενικές γραμμές θετική με κάποια σκαμπανεβάσματα!
61. ΚΑΛΗ
62. πεσμένη διάθεση, αλλά όχι λόγω καιρού
63. Εξαιρετική λόγω των χιονοπτώσεων αλλά αυτές σίγουρα ήταν πρόβλημα για αρκετό κόσμο.
64. περισσότερο χάλια απ' ότι συνήθως
65. Πιο κατεβασμένη από ότι είναι αυτή τη στιγμή
66. Καλή.
67. εξαιρετική.
68. κακή

69. Δεν υπήρχε ιδιαίτερη διαφορά σε σχέση με τους προηγούμενους.
70. Μέτρια
71. Καλή
72. Καλή.
73. Με τα πάνω και τα κάτω της. Εκτός από τον καιρό, με επηρέασε αρνητικά η υγεία μου και η ανασφάλεια όσον αφορά τα οικονομικά μου, τα οποία επηρεάζουν και όλους τους τομείς της ζωής μου
74. ΛΙΓΟ ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗ
75. Σκαμπανέβασμα ανάμεσα στην κατάθλιψη και την ελπίδα για την πολιτικοοικονομική κατάσταση
76. Καλλίτερη
77. ΜΕΤΡΙΑ
78. Όχι και στα καλύτερα της. Ήταν αρκετά χάλια..
79. Αρκετά καλή.

**Ερώτηση 40:** Αν ναι, τι κάνατε για αυτές τις αλλαγές στην διάθεσή σας;

1. Think global, act local-
2. -κοπελιά βαρέθηκα και είμαστε στην 40 ερώτηση
3. ότι δεν μπορώ να το επηρεάσω προσπαθώ να μην το σκέπτομαι
4. όχι
5. Προληπτικά μέτρα.
6. Πράγματα που με ηρεμούσαν.
7. Προσπαθούσα να ηρεμήσω
8. Προσπαθούσα να ενημερωθώ για να δω πόσο μεγάλη είναι η έκταση του προβλήματος.
9. προσπάθεια, αλλαγής περιβάλλοντος, υπομονή
10. Δεν είχα την δυνατότητα να κάνω τίποτα
11. Έδινα έμφαση στην ενίσχυση του ποιοτικού μου χρόνου.
12. Όχι κάτι ιδιαίτερο
13. Τίποτα
14. Συνέχιζα να κυκλοφορά και να δουλεύω σαν να μη συμβαίνει τίποτα.
15. εάν γίνεται μια καταστροφή στο περιβάλλον ναι με ενοχλεί και σκέφτομαι τι μπορώ να κάνω αλλά δεν αλλάζει η διάθεση .Δεν κάνετε σωστές ερωτήσεις.
16. προσαρμογή

17. πήγαινα για τρέξιμο και έκανα υπομονή
18. Έπαιρνα αγκαλιά τον άνθρωπο μου.
19. υπομονή
20. Τίποτα
21. Τίποτα
22. Προσπαθούσα να είμαι απασχολημένη
23. I feel awesome instead
24. ΧΟΜΠΙ
25. Προσπαθούσα να κάνω δραστηριότητες που απασχολούσαν το μυαλό μου θετικά
26. Γιόγκα
27. Όχι,
28. απομόνωση σπίτι
29. ΑΘΛΗΣΗ
30. Περισσότερη ώρα με οικογένεια
31. Διαχείριση
32. Χρήση κάνναβης
33. Άσκηση περισσότερου εγκεφαλικού ελέγχου στη διάθεσή μου.
34. διαχείριση
35. Βρίσκομαι με άτομα που αγαπάω Και προσπαθώ να λύσω αυτό που με απασχολεί.
36. λίγη κουβέντα με φίλους
37. Ασχολιόμουν με δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους
38. το ξεπερνάω γρήγορα μόνος μου συνήθως ..δεν το θεωρώ κάτι τόσο σημαντικό
39. Υπομονή
40. Προσπάθησα να το ελέγξω και να το "ρυθμίσω".
41. Επικοινωνία με φίλους. Παραπάνω χρόνο με την οικογένεια
42. Θετική σκέψη
43. Υπομονή
44. ΠΕΡΙΟΡΙΖΩ ΤΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΜΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ
45. Προσπάθησα να σκέφτομαι θετικά

**Ερώτηση 41:** Με ποιόν τρόπο θεωρείτε ότι αυτές οι κλιματικές αλλαγές θα επηρεάσουν την κοινωνία στην οποία ζείτε, τα επόμενα χρόνια;

1. Αύξηση στρες – αρνητικών συναισθημάτων- αύξηση κοινωνικών αντιπαραθέσεων

2. Αγροτική παραγωγή, Φυσικό περιβάλλον, Τουρισμός
3. Επιδείνωση της ποιότητας ζωής
4. ΘΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΡΟΣ ΤΟ ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ
5. ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΠΛΗΘΥΣΜΩΝ. ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ ΑΓΡΟΤΙΚΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ. ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ -
6. να ζω οικολογικά
7. αύξηση μόλυνσης περιβάλλοντος, οικονομική επιβάρυνση,
8. Αποφασιστικά προς το χειρότερο.
9. Επιβάρυνση με άγχος και ανησυχία.
10. Αλλαγή στον τρόπο ζωής
11. Δεν θεωρώ ότι θα έχουν σημαντική επίδραση σε τόσο μικρό βάθος χρόνου.
12. Ήδη νομίζω έχουν επηρεάσει την αγροτική παραγωγή (πλημμύρες, ακραίες θερμοκρασίες ιδιαίτερα στην περίοδο της άνθησης), ξηρασίες ιδιαίτερα απειλητικές για το έδαφος και τις καλλιέργειες (ξηρότερες θερμοί περίοδοι του έτους σε πολλές περιοχές του πλανήτη) αλλά και την κοινωνία ολόκληρη (πρόσφατες ζημιές σε οικισμούς από τις πλημμύρες). Σε συνδυασμό με την εντατικοποίηση της Γεωργίας (καταστροφή των δασών- αλλαγή χρήσης γης) αλλά και του Τουρισμού είναι ιδιαίτερα απειλητικές για το έδαφος ( διάβρωση )
13. Δεν πιστεύω ότι θα επηρεάσουν την κοινωνία
14. όλοι αυτοί οι επιβαρυντικοί παράγοντες δρουν κατά τη γνώμη μου προσθετικά, θα φανεί στην υγεία μας
15. Ανησυχία, έλλειψη νερού
16. Αύξηση ρευμάτων μετανάστευσης από προβληματικές περιοχές
17. Δεν θα μπορούμε να ζούμε
18. Δυστυχώς η κοινωνική αδράνεια είναι τόση που στο άμεσο μέλλον με εξαίρεση ελάχιστους ανθρώπους στο σύνολο δεν περιμένω να αλλάξει κάτι.
19. Δραματικά κι εντόνως. Με λογαριθμική μεταβολή.
20. Είναι πολύπλοκο, δεν μπορώ να γνωρίζω
21. Χάνονται οι εποχές!!
22. Δεν το γνωρίζω αλλά υποθέτω περισσότερες ασθένειες και πιθανό έλλειψη νερού ή τροφίμων μπορεί να συμβούν
23. Πλημμύρες, καύσωνες
24. Δεν γνωρίζω.
25. άγνωστο

26. Χωρίς πράσινο και χωρίς αποσυμφόρηση της Αθήνας με μια ελεγχόμενη αποκέντρωση, σίγουρα θα υπάρξουν δυσάρεστες συνέπειες.
27. Ακραία καιρικά φαινόμενα ίσως
28. με ποικίλους τρόπους
29. Στο βιοτικό επίπεδο
30. Οι κλιματικές αλλαγές συνδέονται με τη διαχείριση του πλήθους και ελέγχονται με βάση αυτό το δεδομένο. Η ερώτηση αυτή ας γίνει σε αυτούς που διαχειρίζονται όλα αυτά.
31. Δεν θεωρώ ότι θα την επηρεάσουν
32. θα είναι αφόρητο να ζεις σε τσιμεντοπόλεις
33. αλλαγή των συνθηκών διαβίωσης
34. Δεν γνωρίζω
35. Επεκτάσεις ερήμων και άνοδος του επιπέδου της θάλασσας θα είναι αιτία για διεθνείς συγκρούσεις.
36. Θα την επηρεάσουν τόσο οικονομικά όσο και κοινωνικά
37. Αύξηση στάθμης θάλασσας, ξηρασία, καταστροφές από καιρικά φαινόμενα
38. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ
39. Ενδεχομένως αλλαγές σε συνήθειες
40. Θα προκαλέσουν προβλήματα σχετιζόμενα με φυσικούς πόρους, πχ νερό, αέρα που αναπνέουμε, ζήτηση ορυκτών καυσίμων
41. Αρνητικά πολύ. Θεωρώ ότι θα αυξηθούν οι λοιμώξεις κλπ διότι οι καλοκαιρινοί μήνες τείνουν να αυξάνονται.
42. Αρνητικά
43. Τα προβλήματα είναι τόσα πολλά στη ζωή των ανθρώπων σήμερα, που οι κλιματικές αλλαγές μπήκαν στο τέλος της λίστας
44. Αύξηση ζέστης και κρύου
45. ΑΡΝΗΤΙΚΑ
46. Κατάθλιψη
47. Θα προσαρμοσθούμε και θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε το οικονομικό κόστος
48. Ανασφάλεια, παραγωγικότητα, Ανησυχία
49. Ελάχιστα
50. Ελπίζω σε πολύ μικρές αλλαγές
51. Μετανάστευση, αλλαγή στον τρόπο διατροφής.
52. θα δημιουργήσουν περισσότερη ανησυχία
53. Ίσος υπάρξουν αναταραχές λόγω πείνας και δίψας.

54. όχι, διότι είναι στα φυσιολογικά επίπεδα αλλαγής του καιρού ανά χρονιά
55. Αρνητικά με οικονομικές συνέπειες.
56. Ο καθένας θα απομονώνεται στο μικρόκοσμο του
57. Θα μειωθούν τα ψυχικά επίπεδα αντοχής των ανθρώπων
58. τους φτωχούς ανθρώπους θα τους επηρεάσει πιο πολύ λόγω οικονομικής πλευράς
59. Προβλήματα υγείας, ψυχικής και σωματικής, μακροπρόθεσμα και άλλα πιο σοβαρά που θα επηρεάζουν ολόκληρες κοινωνίες, π.χ. οικονομικά κλπ
60. Θα αυξήσουν το ενεργειακό κόστος για τη διατήρηση του επιπέδου ζωής.
61. Προβλήματα που σχετίζονται με ακραία καιρικά φαινόμενα
62. Αρνητικά
63. Αρνητικά
64. ΘΑ ΔΩΣΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ
65. Αλλαγή στην Αρχιτεκτονική, Αλλαγή στο αστικό τοπίο (άνθιση κάποιων αστικών κέντρων και μαρasmus άλλων), Πιθανή αντίστροφη μετανάστευση προς επαρχία.
66. "Πολύ Θα επηρεάσουν την καθημερινότητα"
67. Θα αλλάξει η φύση και θα επηρεαστεί και η υγεία των ανθρώπων
68. ΘΑ ΑΥΞΗΣΟΥΝ ΤΟ ΑΓΧΟΣ, ΘΑ ΓΙΝΟΥΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

**Ερώτηση 42:** Αυτές οι αλλαγές τι θα μπορούσαν να σημαίνουν για τα παιδιά σας;

1. Περισσότερη προσπάθεια για να ζήσουν σε ένα υποβαθμισμένο περιβάλλον
2. Επιδείνωση της ποιότητας ζωής
3. ΘΑ ΕΠΗΡΕΑΣΟΥΝ ΤΗΝ ΖΩΗ ΤΟΥΣ
4. ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ
5. δυσκολία στο μέλλον
6. γενικότερα δυσμενέστερο περιβάλλον ..
7. Περιορισμός ελευθερίας.
8. Κακή υγεία σωματική και ψυχική.
9. Πιθανώς χειρότερη σωματική και ψυχική υγεία
10. Το χειρότερο σενάριο νομίζω που θα μπορούσε νομίζω να απειλήσει τις επόμενες γενιές είναι αυτό της παρατεταμένης ξηρασίας και της έλλειψης νερού αν δε ληφθούν τα κατάλληλα μέτρα.
11. Τίποτα
12. απειλή για την υγεία και ανάπτυξη τους



13. Έλλειψη νερού, φόβος για το μέλλον
14. Όξυνση οικονομικών και κοινωνικών προβλημάτων
15. Τα παιδιά μας αν τα μοντέλα πρόβλεψης επαληθευτούν θα ζουν σε ένα διαφορετικό πλανήτη από πλευράς κλίματος
16. Δυσκολότερες συνθήκες διαβίωσης.
17. Πολλά αλλά πρέπει να υπάρχει συλλογική αντιμετώπισή τους όχι μεμονωμένα και αποσπασματικά
18. Δυστυχώς πολλά
19. Δεν το γνωρίζω αλλά υποθέτω περισσότερες ασθένειες και πιθανό έλλειψη νερού ή τροφίμων μπορεί να συμβούν
20. Δυσκολίες στην καθημερινότητά τους, δυσκολία στο να βρίσκονται στην φύση αλλά να αναζητούν δροσερούς χώρους π.χ. κλειστούς με aircondition κλπ
21. Ίσως αρχικά νιώσουν κι εκείνα όπως κι εγώ, τότε που ήμουν μικρότερη.
22. ΚΑΛΥΤΕΡΟ Η ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΜΕΛΛΟΝ
23. αυτο με ανησυχεί αλλά δεν μπορώ να το επηρεάσω
24. Αύξηση της ανυπομονησίας, της ανικανότητας λήψης αποφάσεων κλπ.
25. Αλλαγή του κλίματος με ακραία και επικίνδυνα φαινόμενα
26. αλλαγή στο περιβάλλον του πλανήτη
27. Ότι και σε εμάς
28. Ότι και για εμάς ίσως σε πιο ελεγχόμενο περιβάλλον.
29. Θα μπορούσαν να τα επηρεάσουν γι αυτό θα πρέπει να είναι πιο ενεργοί πολίτες και να νοιάζονται για το περιβάλλον
30. Κόλαση
31. αλλαγή των συνθηκών διαβίωσης
32. Δεν γνωρίζω
33. Επικινδυνότητα
34. Αναγκαστική απομάκρυνση από λογικές αφθονίας και αλόγιστης κατανάλωσης πόρων.
35. προβλήματα
36. Χειρότερο περιβάλλον, οικονομικές δυσκολίες, μετανάστευση
37. Θα πρέπει να προσαρμοστούν στα όποια νέα δεδομένα
38. Ένα εχθρικότερο περιβάλλον και μια πιο δύσκολη ζωή
39. Δε θα μεγαλώσουν σε ένα ισορροπημένο οικοσύστημα άρα η αντίληψη τους για την φύση θα είναι διαφορετική άρα και η σχέση με το σώμα τους κλπ.
40. Χειρότερη ζωή εξαρτημένη από μηχανήματα

41. έπαυα να το σκέφτομαι
42. άσχημο περιβάλλον που δυσχεραίνει την καθημερινότητα
43. Δυσκολία στην καθημερινότητά τους
44. ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΥΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ- ΑΠΟΥΣΙΑ ΜΕΤΡΟΥ ΣΥΓΚΡΙΣΗΣ
45. Μείωση οράματος για τη ζωή τους
46. Ανάγκη προσαρμογής
47. Θα συνηθίσουν και θα προσαρμοστούν
48. Επιβαρυνμένη ατμόσφαιρα με σκόνη Σαχάρας
49. Ελπίζω οι αλλαγές να είναι εύκολα διαχωρίσιμες
50. Νέα παγκόσμια πραγματικότητα
51. δεν είμαι σίγουρος
52. Αν δεν αλλάξουμε κάτι ίσος και εξαφάνιση αν και ο άνθρωπος είναι πολύ προσαρμοστικό όν.
53. Μάλλον τίποτα
54. όλα
55. Μοναξιά, αποξένωση δυστυχία
56. Άγνωστο.
57. "Αλλαγές στην καθημερινότητα. Υψηλότερο κόστος ζωής. Πιθανές ελλείψεις σε πρώτες ύλες/τρόφιμα."
58. Μείωση ελεύθερου χρόνου στη φύση
59. Ανησυχία
60. "Ίσως να μην έχουν πρόσβαση σε καθαρό νερό και αέρα. Ίσως να μην έχουν αρκετά τρόφιμα να φάνε ή να μην αντέχουν τη ζέστη και το κρύο."
61. Αρκετά διαφορετικό τρόπο ζωής από το σημερινό
62. Οι επόμενες γενιές θ αντιμετωπίσουν πολλά
63. Πολλά αν είχα παιδιά
64. Αλλαγή τρόπου ζωής

**Ερώτηση 44:** Θεωρείτε ότι πρέπει να γίνει κάνει κάτι ώστε να σταματήσουν αυτές οι αλλαγές;

1. Ναι
2. Να γίνουμε όλοι πιο πράσινοι στην καθημερινότητά μας. Αλλάζεις τον εαυτό σου αλλάζεις τον πλανήτη
3. ΝΑΙ

4. ΝΑΙ
5. ναι, ανάπτυξη οικολογικής συνείδησης
6. ναι
7. Ναι
8. Ναι
9. ΝΑΙ
10. Όχι
11. Να περιορίσουμε πρωτίστως την κατανάλωση ορυκτών καυσίμων και να στραφούμε σε φιλικές για το περιβάλλον μορφές ενέργειας όπως οι ΑΠΕ ( φωτοβολταϊκά, φυσικό αέριο), να μονώσουμε καλύτερα τα σπίτια μας (πράσινη ενέργεια) αλλά και σε προσωπικό επίπεδο να περιορίσουμε τις διαδρομές με το αυτοκίνητο (πόδια, ποδήλατο, μέσα μαζικής μεταφοράς).
12. Δεν θεωρώ ότι υπάρχουν αλλαγές
13. κοινωνική πρόνοια για εκπαίδευση της συλλογικής συνείδησης, βελτίωση οικονομικής κατάστασης πολιτών ώστε να μην καταφεύγουν σ αυτές τις επιβαρυντικές για το περιβάλλον επιλογές θέρμανσης
14. Ναι
15. Ναι να πάρουν μέτρα οι κυβερνήσεις
16. Φυσικά και ναι
17. Να αυξηθεί ο βαθμός ενσυναίσθησης, ώστε να μπορέσουμε να ανατρέψουμε έστω τον ρυθμό μεταβολής κι εξέλιξης αυτών των φαινομένων.
18. Ναι, στο μέτρο του εφικτού αλλά συλλογικά, οργανωμένα, με πρόγραμμα, στόχους, χρονοδιαγράμματα και δεσμεύσεις
19. Όλοι μας πιο υπεύθυνοι
20. φυσικά αλλά τα οικονομικά συμφέροντα των μεγάλων εταιρών και κρατών δεν το επιτρέπουν
21. Ναι
22. Δεν γνωρίζω.
23. ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΠΑΓΡΥΠΙΝΗΣΗ ΑΠΟ ΟΛΑ ΤΑ ΚΡΑΤΗ
24. καλά θα ήταν αλλά δεν είμαι σίγουρη ότι μπορούμε να κάνουμε πολλά
25. Μάλιστα.
26. Ναι
27. οπωσδήποτε
28. Θα πρέπει να γίνει κάτι δραστικό αλλά δε νομίζω ότι ασχολείται κανείς επί της ουσίας

29. Αυτό χρειάζεται να το ρωτάτε;;;;;
30. Να λαμβάνονται πρωτοβουλίες σε παγκόσμιο επίπεδο και να δεσμεύονται τα κράτη σε συγκεκριμένες πολιτικές προστασίας του περιβάλλοντος. Και οι πολίτες να πιέζουν διαρκώς πολιτικούς και κυβερνήσεις προς αυτήν την κατεύθυνση
31. Σεβασμός στην φύση και σε αυτά που μας παρέχει, δυστυχώς δεν υπάρχει όριο στην υπερκατανάλωση των πόρων του πλανήτη.
32. ναι
33. Νομίζω είναι φυσιολογικές
34. Οποσδήποτε. μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση του ευρέος κοινού και των εμπλεκόμενων φορέων
35. "Εντατικοποίηση της αναδάσωσης με ρυθμό μαζικό. Οι ορεινοί μας όγκοι πρέπει να μπορούν να στηρίζουν ζωή και να συγκρατήσουν/απορροφήσουν το βρόχινο νερό. Στροφή σε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας,"
36. Να αντιστραφεί η κλιματική αλλαγή
37. Ναι
38. ΝΑΙ
39. Καλό είναι να προσέχουμε και να παρατηρούμε το αποτύπωμα των δραστηριοτήτων μας
40. Ναι
41. Ναι
42. Ναι
43. "χαχα εδώ δεν γίνονται τα βασικά για να ζούμε με αξιοπρέπεια.. και θα ασχοληθούν με τις κλιματικές αλλαγές; Φυσικά και θα έπρεπε ο άνθρωπος να σέβεται τη γη που τον φιλοξενεί..."
44. ναι
45. Πολλά αλλά οργανωμένα
46. ΕΠΙΒΑΛΛΕΤΑΙ
47. Ασφαλώς
48. Δεν γίνεται να αλλάξει
49. Προσαρμογή κοινωνίας με χρήση νέων τεχνολογιών
50. ΝΑΙ
51. Ναι
52. Ασφαλώς. Απαιτούν αλλαγή τρόπου ζωής. Δύσκολα πράγματα ιδιαίτερα γι αυτούς που μόλις εντάχθηκαν στο σπάταλο τρόπο ζωής
53. Ναι. Αλλαγή πολιτικής με μεγαλύτερη περιβαλλοντική συνείδηση

54. ναι
55. Φυσικά.
56. ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΟΥΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
57. οικολογική συνείδηση, μέτρα από ρυπογόνες βιομηχανίες
58. Να ελεγχθούν οι εκπομπές και κατά συνέπεια οι συγκεντρώσεις των αερίων του θερμοκηπίου (CH<sub>4</sub>, CO<sub>2</sub>).
59. μακάρι
60. Οπωσδήποτε
61. Φυσικά.
62. όλοι να δραστηριοποιηθούμε και να κάνουμε την διαφορά... ΑΛΛΑ στα λόγια όλοι καλοί είμαστε δυστυχώς :)
63. ναι
64. Συνειδητοποίηση του προβλήματος από όλους.
65. Ναι
66. Ναι
67. Ναι, να συμβάλλουν όλες οι χώρες του κόσμου ώστε η κλιματική αλλαγή να είναι όσο το δυνατόν πιο αργή και λιγότερο καταστροφική.
68. ΝΑΙ
69. Γίνεται ήδη διεθνής προσπάθεια περιορισμού φαινομένου θερμοκηπίου κλπ. Επιβάλλεται η συνέχιση της διεθνούς επαγρύπνησης.
70. ΑΜΕΣΑ
71. Να καταστρέφεται η φύση
72. Ναι – προστασία περιβάλλοντος & ενημέρωση του κόσμου σχετικά

**Ερώτηση 47:** Τι σημαίνει για σας η κλιματική αλλαγή;

1. Η ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ
2. Η αλλαγή του κλίματος λόγω του φαινομένου του θερμοκηπίου
3. Μέτρια
4. ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΠΑΡΕΜΒΟΛΗΣ
5. ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΟ ΚΛΙΜΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΣΥΝΑΔΕΙ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΟΧΕΣ
6. ....το πρωί ήλιος το μεσημέρι χαλάζι το απόγευμα χιονόνερο και το βράδυ ψοφόκρυο

7. επιβάρυνση του περιβάλλοντος
8. αλλαγές στο κλίμα κάθε χώρας σε βάθος χρόνου
9. Φυσιολογικό αλλά μου προκαλεί άγχος.
10. κακή ποιότητα ζωής, αλλαγές στη φύση, φυσικές καταστροφές
11. ανησυχία για το μέλλον
12. Διαβάζω για την κλιματική αλλαγή στο διαδίκτυο και παρακολουθώ με κάποιο σχετικό ενδιαφέρον εξελίξεις, χωρίς να έχω έντονο προβληματισμό για το ζήτημα.
13. Είναι νομίζω μια αλλαγή που απειλεί τον πλανήτη και τις ζωές όλων μας.
14. Κινδυνολογία
15. είναι καθοριστικό για την πορεία της ανθρωπότητας
16. Αβεβαιότητα
17. Είναι ένα από τα μεγαλύτερα, παγκοσμίου επιπέδου, προβλήματα.
18. Ταινία καταστροφής
19. Η ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΘΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΤΗΝ ΖΩΗ ΟΛΩΝ ΜΑΣ  
ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΠΙΣΤΕΥΩ ΠΩΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΏΣΤΕ  
ΝΑ ΜΕΙΩΣΟΥΜΕ ΣΤΟ ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΜΑΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΟΙ  
ΟΠΟΙΕΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ ΚΑΙ ΕΧΟΥΝ ΑΜΕΣΗ ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΣΤΗΝ  
ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ
20. Ακραία καιρικά φαινόμενα, φυσικές καταστροφές, ραγδαία άνοδος της θερμοκρασίας.
21. Σημαίνει απλά πως έχουμε παραβιάσει τον πλανήτη και αυτός εκδικείται.
22. Καταστροφή κατά κάποιο τρόπο
23. Βλέπω τον πλανήτη μας να καταρρέει σιγά σιγά και τον κόσμο να αδιαφορεί στο μεγαλύτερο ποσοστό του. Όταν θα αποφασίσουμε να κάνουμε κάτι πραγματικά φοβάμαι ότι θα είναι πολύ αργά
24. Μεταβολή της θερμοκρασίας της γης
25. Διαφορές στο κλίμα που θα έπρεπε να επικρατεί ανά σεζόν/εποχή.
26. Με τον όρο κλιματική αλλαγή αναφερόμαστε στη μεταβολή του παγκόσμιου κλίματος και ειδικότερα σε μεταβολές των μετεωρολογικών συνθηκών που εκτείνονται σε μεγάλη χρονική κλίμακα. Τέτοιου τύπου μεταβολές περιλαμβάνουν στατιστικά σημαντικές διακυμάνσεις ως προς τη μέση κατάσταση του κλίματος ή τη μεταβλητότητά του, που εκτείνονται σε βάθος χρόνου δεκαετιών ή περισσότερων ακόμα ετών. Οι κλιματικές αλλαγές οφείλονται σε φυσικές διαδικασίες, καθώς και σε ανθρώπινες δραστηριότητες με επιπτώσεις στο κλίμα, όπως η τροποποίηση της σύνθεσης της ατμόσφαιρας.
27. ΤΟ ΛΙΩΣΙΜΟ ΤΩΝ ΠΑΓΩΝ ΚΑΙ Η ΑΝΟΔΟΣ ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ

28. προσαρμογή σε νέες συνθήκες
29. Αλλαγή θερμοκρασίας και κλιματικών φαινομένων.
30. Επιβάρυνση του περιβάλλοντος με τρόπο που θα έχει αντίκτυπο στη θερμοκρασία του πλανήτη, το λιώσιμο των πάγων στους πόλους άκαιρη ηνία άνοδο της στάθμης των θαλασσών
31. αλλαγή κλίματος
32. Η αλλαγή του κλίματος του πλανήτη
33. Όλα αυτά που διαβάζουμε.
34. Την αλλαγή του κλίματος η οποία συμβαίνει εξαιτίας της υπερθέρμανσης και της τρύπας του όζοντος , των εκπομπών CO<sub>2</sub>, της καταστροφής των δασών κλπ
35. αλλαγή των κλιματικών συνθηκών σε παγκόσμιο επίπεδο
36. Η γη γυρίζει
37. μείζων ζήτημα που ζητά άμεση κινητοποίηση και παρεμβάσεις σε παγκόσμιο επίπεδο
38. Αλλαγή στο κλίμα, σε παγκόσμιο επίπεδο. Ανησυχία σε προσωπικό επίπεδο.
39. Άνοδος της θερμοκρασίας και επικίνδυνα καιρικά φαινόμενα συχνότερα
40. Τίποτα το χειροπιαστό ακόμα πέρα από την τρύπα του όζοντος
41. Αλλαγές στο καιρό που αποδίδονται σε ανθρώπινη δραστηριότητα
42. Αλλαγή των βασικών κλιματικών συνθηκών, όπως ότι λιώνουν οι πάγοι στην Ανταρκτική, αυξάνονται οι θερμοκρασίες διαπλανητικά, ελαττώνονται οι πηγές νερού κλπ.
43. Η παρέμβαση στο κλίμα της γης...
44. Αλλαγή του κλίματος της γης εξαιτίας της ρύπανσης από τον άνθρωπο
45. Διαφθορά
46. ΕΝΤΟΝΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ, ΒΡΟΧΟΠΤΩΣΗ ΚΤΛ
47. Μείωση βιωσιμότητας ανθρώπινης ζωής
48. Η διαφορετική, αισθητή συμπεριφορά των φαινομένων στο χρόνο
49. Αυτό που λέει ο όρος
50. Αλλαγή στις κλιματικές συνθήκες
51. Άνοδο της μέσης θερμοκρασίας του πλανήτη, λιώσιμο πάγων, ερημοποίηση περιοχών, πλημμύρες άλλων περιοχών
52. "1) Φυσική διαδικασία που έχει να κάνει με τους κύκλους θερμοκρασίας του πλανήτη μας  
2) Αυτοκτονική αδιαφορία"
53. Αλλά του τρόπου ζωής όπως τον ξέρουμε
54. έντονη αλλαγή περιβάλλοντος

55. Αλλαγή τρόπου ζωής.
56. ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΟΥ ΜΙΚΡΟ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΚΛΙΜΑΤΟΣ
57. μεταπτώσεις στην θερμοκρασία ανά χρόνο και αλλαγή στην μέση θερμοκρασία ανά εποχή, πιο ήπια ή βίαια φυσικά φαινόμενα
58. Αύξηση της μέσης θερμοκρασίας του πλανήτη , η οποία έχει αρνητικές συνέπειες.
59. Έχει χαθεί η εναλλαγή των εποχών και η θερμοκρασία είναι ακραία.
60. Αλλαγή του συνηθισμένου κλίματος κάποιας/ων εποχών.
61. απότομα καιρικά φαινόμενα σε περιόδους εποχιακής αλλαγής, για παράδειγμα να έχουμε καλοκαίρι να βρέχει και να κάνει κρύο. Επίσης αν το καιρικό φαινόμενο δεν είναι σε "normal" πλαίσια, για παράδειγμα Ελλάδα να έχουμε -20 στην Αθήνα.
62. "Προσαρμογή σε διαφορετικό τρόπο ζωής. Πιθανά προβλήματα υγείας. Αύξηση κόστους διαβίωσης. Πιθανή αλλαγή τόπου κατοικίας."
63. Προβλήματα που πρέπει να λυθούν αλλά και ευκαιρία για ποιο πράσινες λύσεις στην καθημερινότητά μας αλλά και σε οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα (δόμηση, ενέργεια, μεταφορές κλπ)
64. Οικολογία
65. Αλλαγές στο περιβάλλον μου. Από το λιγότερο οξυγόνο που αναπνέω έως τα καιρικά φαινόμενα που με δυσκολεύουν.
66. "ΑΥΞΗΣΗ ΕΚΠΙΟΜΠΩΝ ΚΑΥΣΑΕΡΙΩΝ ΑΥΞΗΣΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ ΑΥΞΗΣΗ ΣΤΑΘΜΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ"
67. αύξηση θερμοκρασίας
68. "Απειλή Αχαριστία"
69. Αλλαγή τρόπου συμπεριφοράς

**Ερώτηση 48:** Από αυτά που γνωρίζετε για την κλιματική αλλαγή, θεωρείτε ότι θα μπορούσε να επηρεάσει την πνευματική/ψυχική σας υγεία;

1. Ναι
2. Ναι
3. Ίσως
4. ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΙΓΟΥΡΑ
5. ΝΑΙ
6. ίσως
7. ναι



8. στο μέλλον πιθανόν.
9. Ναι.
10. Ναι
11. ΝΑΙ
12. Δεν νομίζω.
13. Ναι προκαλώντας μου άγχος και ανησυχία για το μέλλον του πλανήτη μας αλλά και οι παρατεταμένες νομίζω βροχές και πλημμύρες είναι αρκετές για να μας χαλάνε τη διάθεση.
14. ΟΧΙ
15. ναι
16. Ναι
17. Άμεσα όχι
18. όχι
19. Ναι
20. ΝΑΙ
21. Ναι.
22. Ναι, καθώς είμαστε μέρος του συνόλου και κατοικούμε σε αυτόν τον πλανήτη που υποφέρει
23. Σαφώς
24. Είμαι σίγουρος πως ναι
25. Ναι γιατί θα πρέπει να υπάρχει περίπου 15 C μια σταθερή θερμοκρασία για τη διατήρηση της ζωής
26. Ναι. Ακόμα και τώρα.
27. ναι
28. αν δεν καταφέρω να προσαρμοστώ
29. Μάλιστα.
30. Μελλοντικά μάλλον ναι
31. πιθανόν
32. Όχι
33. Ναι
34. Όχι, γιατί συμβαίνει πολύ-πολύ αργά για να επηρεάσει τη ζωή μου στην Ελλάδα. Με επηρεάζει ως ανησυχία για το μέλλον
35. ναι
36. Όχι

37. ναι
38. Ναι
39. ναι
40. ΟΧΙ
41. Ενδεχομένως
42. Ναι
43. Ναι
44. Πιστεύω ναι
45. Όχι
46. Όχι
47. ΝΑΙ
48. Σαφέστατα
49. Όχι
50. ναι
51. Ναι
52. Όχι
53. Μάλλον όχι.
54. Ναι
55. ναι
56. Βεβαίως.
57. ΟΧΙ
58. σε βάθος χρόνων, ναι
59. Βραχυπρόθεσμα όχι.
60. Όλα τα παραπάνω
61. Φυσικά.
62. ναι θα μπορούσε αν ήταν πολύ ακραία τα καιρικά φαινόμενα
63. ναι
64. Ίσως, σε ακραίες αλλαγές.
65. Ναι
66. Ναι
67. όχι
68. Σίγουρα, ναι.
69. ΝΑΙ
70. ΟΧΙ

71. Ναι
72. Ναι ως ένα βαθμό
73. Αδιαμφισβήτητα

**Ερώτηση 52:** Έχετε τίποτα άλλο να προσθέσετε;

1. ΟΧΙ
2. ΟΧΙ
3. ΟΧΙ
4. ΟΧΙ
5. ΟΧΙ επιτέλους !
6. όχι
7. όχι
8. όχι
9. ΟΧΙ
10. Όχι.
11. Ελπίζω τα μέτρα που έχουν πάρει οι Διεθνείς Οργανισμοί αλλά και όλοι μας ( ο καθένας χωριστά) να είναι αποδοτικά και να καταφέρουν να αποτρέψουν τις αρνητικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής.
12. ΟΧΙ
13. ζηλεύω τη νοοτροπία πολιτών πιο αναπτυγμένων κρατών, οι οποίοι από δικούς τους πρωτοβουλία ενδιαφέρονται για το ενεργειακό αποτύπωμα των αγορών και του τρόπου ζωής τους
14. Όχι
15. όχι
16. όχι
17. "Κατά τη γνώμη μου η συμπτωματολογική θεώρηση της ψυχικής / πνευματικής υγείας σε σχέση με την κλιματική αλλαγή είναι πολύ αποσπασματική και ίσως επικίνδυνη διότι εμπεριέχει την κρατούσα αντίληψη της κυριαρχίας του ανθρώπου στον πλανήτη.
18. Εμπεριέχει δηλαδή την αιτία της κλιματικής αλλαγής.
19. Σε πραγματικό επίπεδο η εξελικτική πορεία του είδους μας είναι απλά επιταχυνόμενη προς την μοιραία εξαφάνιση, το μόνο εφικτό, ίσως ακόμη, είναι να σταματήσει η επιτάχυνση αυτή στο βαθμό που μπορούμε να περιορίσουμε την αλλαγή που η ανθρώπινη δραστηριότητα επιφέρει στο φυσικό μας ενδιαίτημα."

20. ΟΧΙ
21. Όχι.
22. Ναι. Γενικά ο άνθρωπος έχει δείξει πως είναι το μοναδικό πλάσμα στον πλανήτη που προσαρμόζει το περιβάλλον στις ανάγκες του και δεν προσαρμόζεται ο ίδιος σε αυτό. Δυστυχώς όμως υπάρχει όριο σε αυτήν την προσαρμογή η οποία έχει ξεπεραστεί χρησιμοποιώντας τις φυσικές πηγές με λανθασμένο τρόπο.
23. Μεγαλώνουμε τα παιδιά μας σε ψιλοάσχημο περιβάλλον, κλιματικό εννοώ!
24. όχι
25. Όχι, ευχαριστώ.
26. οι ερωτήσεις είναι αόριστες και κουραστικές και επαναλαμβάνονται..
27. απορώ αν βγάλετε με αυτές τις ερωτήσεις συμπέρασμα
28. όχι
29. ΟΧΙ
30. όχι
31. Καλή επιτυχία
32. καλή επιτυχία
33. Όχι
34. όχι
35. ΟΧΙ
36. Όχι
37. Όχι
38. Όχι
39. Το κλίμα της γης αλλάζει φυσιολογικά και η παρέμβαση μας θα πρέπει να είναι στο να δημιουργούμε καλύτερες συνθήκες διαβίωσης για τα έμβια και τα φυτά.
40. Κατά καιρούς οι άνθρωποι θυμούνται κάποια προβλήματα όπως αυτό της κλιματικής αλλαγής. Δυστυχώς είναι τόσο δύσκολο διαχειρίσιμο αυτό το πρόβλημα, που προτιμούμε να μην το σκεφτόμαστε καθόλου. Η αλήθεια είναι ότι αν αρχίσουμε να το σκεφτόμαστε θα φρικάρουμε. Τέρμα η ψυχική υγεία μετά.
41. Όχι
42. Όχι, ευχαριστώ
43. Όχι
44. Καλή επιτυχία συνάδελφε - αγάπη μόνο
45. Πρέπει να συνδεθεί η αλλαγή τρόπου ζωής με σεβασμό στο περιβάλλον με την οικονομία. Διαφορετικά δεν θα γίνει τίποτε έγκαιρα.

46. όχι
47. όχι
48. Peace and love
49. ΟΧΙ
50. Η κλιματική αλλαγή μας αφορά όλους , έστω και αν οι περισσότεροι θεωρούν ότι δεν τους αφορά σ' αυτή τη ζωή.
51. Όχι
52. όχι
53. Όχι
54. Όχι
55. Μόνο να ευχηθώ να μη ζήσουμε πολύ άσχημες στιγμές σαν ανθρωπότητα.
56. ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
57. όχι
58. Όχι
59. Όχι