Изменение климата уже сейчас серьёзно влияет на психическое здоровье людей по всему миру через три основных канала: прямые травмы от экстремальных погодных явлений, хронический стресс от трансформации повседневной жизни и экзистенциальная тревога о будущем. Однако в этой тревожной картине скрывается обнадеживающий парадокс — та же самая климатическая тревога может стать мощным двигателем позитивных действий и личного благополучия, если направить её в конструктивное русло.

С каждым новым репортажем о рекордной жаре, разрушительном наводнении или масштабном лесном пожаре растёт не только температура на планете, но и уровень тревоги у её жителей. Влияние изменения климата на психическое здоровье перестало быть абстрактной темой и стало осязаемой реальностью, проявляющейся по крайней мере тремя взаимосвязанными путями.

Люди, пережившие ураган, пожар или наводнение, сталкиваются с резко возросшим риском развития тревожных расстройств, депрессии и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Но опасность таят не только катастрофы. Даже обычные жаркие дни, которые становятся всё чаще, сами по себе являются фактором стресса: жара нарушает сон, повышает раздражительность и может взаимодействовать с психотропными препаратами, усугубляя состояние людей с уже имеющимися психическими диагнозами, от депрессии до деменции.

Засухи, уничтожающие урожаи, подтачивают психическое здоровье целых сельских сообществ, приводя к росту долгов и ощущению безысходности. Потеря дома, работы или социальных связей из-за климатических событий оставляет глубокие эмоциональные шрамы на долгие годы. Кроме того, климатические стрессоры могут обострять семейные конфликты, финансовые трудности и даже случаи домашнего насилия, создавая порочный круг психологических проблем. Международные опросы подтверждают, что большинство людей в мире сейчас в той или иной степени обеспокоены изменением климата. Хотя эти чувства являются нормальной реакцией на реальную угрозу, они могут стать подавляющими, влияя на сон, настроение и способность функционировать в повседневной жизни. Однако именно здесь кроется ключевой и обнадеживающий поворот. Вопреки некоторым медийным нарративам, связывающим климатическую тревогу исключительно с пагубными стратегиями выживания вроде злоупотребления психоактивными веществами, наука рисует более сложную и оптимистичную картину. Исследования последовательно показывают, что климатическая тревога сама по себе не является патологией, а может стать мощным мотиватором к действию. Люди, которые больше беспокоятся о климате, как правило,

делают больше для его защиты — но с одним решающим условием: они должны видеть перед собой реальные, доступные и эффективные пути для действий. Когда такие пути есть, тревога трансформируется в активность, вовлечённость и чувство контроля.

Подробнее:
https://www.mk.ru/science/2025/12/03/depressiya-i-ptsr-vozdeystvie-klimata-na-lyudey-okazalos-ekzistencialnym-uzhasom.html?ysclid=mipwfvqmcb536240226