Столкнувшись с таким количеством ужасающей информации о будущем нашей планеты, может быть трудно справиться с беспокойством по поводу изменения климата. Освободитесь от этих тревожных чувств, ограничив свое восприятие событий, связанных с изменением климата. Чтобы быть в курсе всех новостей об изменении климата, не обязательно читать каждую новость. Поэтому выключите телевизор, закройте страницы в социальных сетях, отойдите от Facebook и примите решение о том, какие новости вы хотите читать в связи с изменением климата и в каком объеме. Конечно, изменение климата — это реальное событие, но бывает и так, что социальные сети раздувают проблемы, чтобы привлечь к себе внимание. Так что выбирайте несколько надежных источников и ограничивайте количество новостей, которые вы получаете и когда вы их получаете. Например, чтение новостей поздно ночью перед сном может сильно затруднить сон, поэтому постарайтесь делать это утром. Вы можете внести изменения в свою повседневную жизнь, которые помогут нашей планете, например, потреблять меньше мяса, ездить на велосипеде или общественном транспорте, использовать меньше пластика и перерабатывать остатки пищи. И в качестве хорошего бонуса, это, вероятно, поможет вам немного сэкономить. Действия в любой ситуации могут быть полезны в борьбе с беспокойством, потому что они помогают нам чувствовать себя менее отстраненными и беспомощными. Действия могут быть независимыми и личными, например, принятие собственных разумных решений о расточительстве или вовлечение в движение, например, посещение городских собраний или присоединение к местной группе активистов.

Подробнее: <https://zen.yandex.ru/media/id/5d99aed0c7e50c00afe2eabc/kak-spravitsia-s-bes-pokoistvom-po-povodu-izmeneniia-klimata-5da16c5334808200b10a9fec>