

## **ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ И ВЛИЯНИЕ ДАННОГО ФЕНОМЕНА НА ПОВЕДЕНИЕ ЛЮДЕЙ**

**Автор:** Саротник Михаил - Российская Федерация, г. Санкт-Петербург, государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж Водных ресурсов», студент 2 курса

**Аннотация:** В настоящей работе будут обсуждаться социокультурные и экологические аспекты возникновения экологической тревожности. Будут представлены возможные пути снижения уровня обеспокоенности людей экологическими проблемами.

**Ключевые слова:** экологическая тревожность, экологические проблемы, синдром Греты Тунберг, депрессия, аутотренинг.

Sarotnik Mikhail (Russian Federation),

## **ENVIRONMENTAL ANXIETY IN MODERN RUSSIAN SOCIETY AND THE IMPACT OF THIS PHENOMENON ON HUMAN BEHAVIOR**

**Annotation:** In this paper, the socio-cultural and ecological aspects of the emergence of environmental anxiety will be discussed. Possible ways to reduce the level of people's concern about environmental problems will be presented.

**The keywords:** environmental anxiety, environmental problems, Greta Thunberg syndrome, depression, auto-training.

Ироничные песни, мемы, гневные комментарии по поводу возникшей в начале этого года так называемой «мусорной реформы», а также «снежного коллапса», – это ли не яркое подтверждение нарастающей тревоги и недовольства среди населения? Огромные мусорные полигоны, вовремя неубранные отбросы с улиц и баков, загрязнение воздуха и возникшая впоследствии антисанитария, которая влечёт за собой появления и размножения крыс, а также различных болезней, вызывают у людей негативное

эмоциональное состояние, тревогу и даже депрессию, то есть усугубление психического состояния человека. Именно поэтому тема экотревожности в российском социуме очень **актуальна**. **Цель нашей работы** - привлечь внимание общественности к проблеме экологической обеспокоенности и её влиянию на психическое здоровье людей. **Задачи же** - исследовать уровень экологической тревожности и найти возможные варианты стабилизации психического здоровья жителей РФ.

По данным 2013 года Петербург был признан одним из самых загрязнённых городов России. Петербург по загрязнению атмосферы опережают лишь Норильск и Москва. Основным источником выбросов загрязнений являются автомобили, на долю которых приходится 85,9% [1] Спустя почти 10 лет ситуация в целом улучшилась. Но беда, как говорят, не приходит одна.

В последнее время, как было сказано об этом выше, в нашем городе появились такие выражения, как «мусорный и снежный коллапсы». Они возникли в силу того, что с улиц города своевременно не убирается мусор и снег в связи с реорганизацией системы мусоросборки и логистикой его утилизации. Грубо говоря, город стал средневековым за счёт большого количества мусора и снега. А такая среда порождает новые болезни через распространение инфекций растущим количеством грызунов.

Экологическая ситуация города влияет не только на физическое состояние человека, но и на психическое. Например, загрязнённый воздух так же влияет на душевное здоровье человека, начиная с депрессии и заканчивая шизофренией. Человек, часто задыхаясь, испытывая нехватку воздуха, чувствуя резкие запахи, например, от свалок, может быть подвержен паническим атакам.

Мы спросили у практикующего психолога Туриной Анны Олеговны, как обеспокоенность экологическими проблемами может влиять на психику и поведение человека. На что мы получили ответ:

«Приспосабливаясь к неблагоприятным экологическим условиям, организм человека испытывает состояние напряжения, утомления. Плохая

экология вызывает у человека тревожность, быструю утомляемость, депрессивное состояние, хандру, апатию, упадок сил, эмоциональную и физическую астению».

Мы решили провести опрос среди жителей нашего города и узнать, каков же уровень их обеспокоенности экологическими проблемами. По результатам проведенного опроса среди населения Санкт-Петербурга и Ленинградской области об экологическом состоянии места, где они проживают, выявлено, что:

- 18.1% опрошенных имеют высокий уровень тревожности;
- 51.3% опрошенных взволнованы, обеспокоены, но не имеют критической тревожности;
- 30.6% опрошенных безразличны к экологическим проблемам.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что большая часть 69,4% опрошенных жителей СПб и ЛО имеют повышенный уровень экологической тревожности, что чревато или может вызвать угнетенное состояние, эмоциональный дисбаланс и др., а в критической ситуации - серьезные психические заболевания.

Так, например, в мире возник некий **синдром Греты Тунберг**.

**Грета Тунберг** - это шведская экологическая активистка, получившая известность и признание за продвижение мнения о неизбежном кризисе в результате изменения климата. Знаменита школьница своей прямолинейной манерой общения и резкой критикой в отношении политических деятелей за их неспособность, по её мнению, предпринять достаточные действия для экологических проблем [2].

Что же до синдрома, то следует отметить критический уровень обеспокоенности экоактивистки, волнения и постоянной тревоги от нерешенных проблем антропогенного влияния человека на климат планеты, или бессилия в их решении. В науке такие проявления называются синдромом Аспергера, что является нетяжелой формой аутизма и нередко диагностируется лишь в зрелом возрасте. Это расстройство затрудняет установление отношений с другими людьми, осознание впечатлений,

понимание и проявление эмоций и принятых общественных или же нравственных общепризнанных норм [3].

Есть спорные моменты в отношении Гретты: она только говорит, а не делает. Такие слова мы слышим очень часто. Но, с другой стороны, активистка выступает вдохновителем для людей и привлекает внимание общественности к проблемам Земли. Ведь большое количество людей изменили свое отношение к экологии только после её выступления. Но также многие её единомышленники остаются без внимания. Например, Голландский студент Боян Слат придумал катамаран для очистки океана от различного мусора, создал свою компанию по очистке океана Ocean, которая собрала десятки тысяч тонн мусора.

Судя по тому, что излишняя тревога, неверные жизненные ориентиры и слабый уровень эмоциональной саморегуляции могут привести к серьёзным психическим нарушениям личности, необходимо научиться адекватно реагировать на жизненные ситуации и отличать реальность от выдуманных/надуманных ситуаций. Поэтому вместе с психологом мы сформировали **памятку по стабилизации психического здоровья:**

**Общение.** Не следует накапливать и носить в себе свои проблемы!

**Физическая активность.** Чем больше активных действий, тем меньше эмоциональных всплесков и срывов!

**Работайте с эмоциями, а не прячьте их.** Ищите и совершайте вдохновляющие дела, приносящие вам удовольствие, чтобы вас не захватила хандра и депрессия.

**Аутотренинг.** У нас всё получится, а не «всё плохо, мы все умрем»!

Никакие проблемы, в том числе экологические, не смогут решать больные люди. Нужно следить не только за своим физическим здоровьем, но и психическим. Ведь, чтобы решить глобальные проблемы изменения климата планеты, нужно уже сейчас изменить всем нам потребительское отношение к ней на осознанное. И терпеливо ежедневно совершать маленькие дела к большому положительному результату: сортировать вторсырье, не

использовать одноразовые пакеты, использовать многоразовые сумки/рюкзак  
для покупок в магазине. Тогда и эмоциональное состояние тревоги будет  
снижаться. Будьте сознательны и здоровы!

### **Список используемой литературы:**

1. [https://mobile.studbooks.net/1226441/ekologiya/zagryaznenie\\_vozduha](https://mobile.studbooks.net/1226441/ekologiya/zagryaznenie_vozduha)
2. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Тунберг,\\_Грета](https://ru.wikipedia.org/wiki/Тунберг,_Грета)
3. [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/sindrom\\_aspergera\\_u\\_detej\\_simptomyi\\_pri\\_chinyi\\_diagnostika\\_i\\_lechenie/#:~:text=Синдром%20Аспергера%20–%20это%20одно,детей%20с%20СА%20от%20сверстников](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/sindrom_aspergera_u_detej_simptomyi_pri_chinyi_diagnostika_i_lechenie/#:~:text=Синдром%20Аспергера%20–%20это%20одно,детей%20с%20СА%20от%20сверстников)