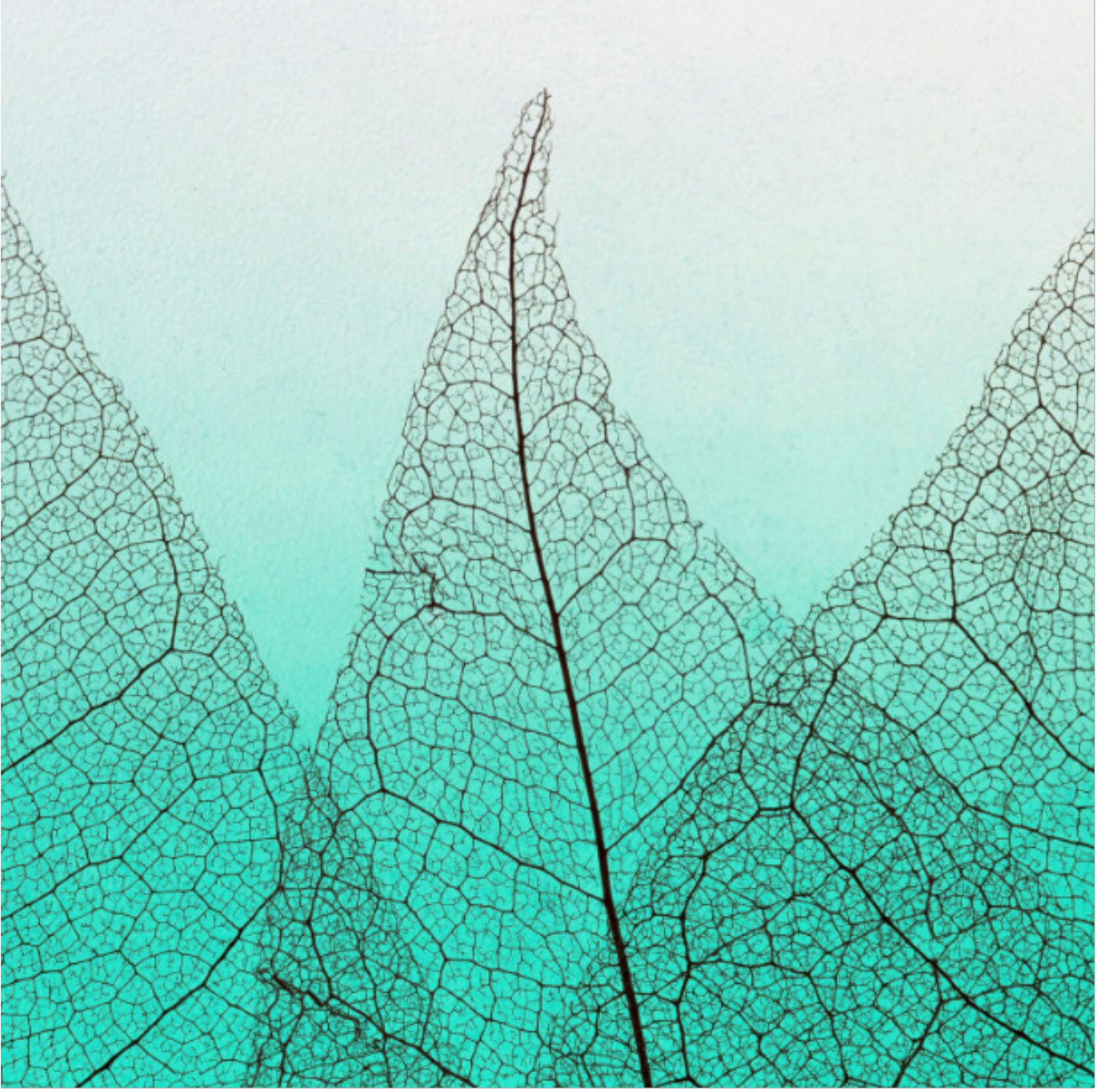


Ekologinė krizė ir psichikos sveikata: radiniai ir rekomendacijos Lietuvos atvejui

Audra Balundė, Aistė Bakaitytė-Bagdonė, Rita Žukauskienė

VISUOMENĖS ATSPARUMO ĮGALINIMAS ATSKLEIDŽIANT EKOLOGINIO NERIMO IR APLINKAI PALANKAUS VARTOJIMO RYŠIO MECHANIZMĄ

Ekologinė krizė ir psichikos sveikata: radiniai ir rekomendacijos Lietuvos atvejui

Audra Balundė, Aistė Bakaitytė-Bagdonė ir Rita Žukauskienė

Mykolo Romerio universitetas

Mykolo Romerio universitetas
Lietuvos mokslo taryba

Autorės: **Audra Balundė** (MRU), **Aistė Bakaitytė-Bagdonė** (MRU) **ir Rita Žukauskienė** (MRU)

Parengta vykdant projektą *„Visuomenės atsparumo įgalinimas atskleidžiant ekologinio nerimo ir aplinkai palankaus vartojimo ryšio mechanizmą“*. **Finansavimą skyrė Lietuvos mokslo taryba (LMTLT), sutarties Nr. S-VIS-23-9**. Projekto vykdytojos: prof. dr. Rita Žukauskienė (Taikomosios psichologijos tyrimų laboratorija Mykolo Romerio universitete), dr. Aistė Bakaitytė-Bagdonė (Taikomosios psichologijos tyrimų laboratorija Mykolo Romerio universitete) ir dr. Audra Balundė (Aplinkos psichologijos tyrimų centras Mykolo Romerio universitete).

Didlaukio g. 55, LT- 08303 Vilnius, Lietuva
https://encore.mruni.eu/
Be raštiško autorių sutikimo jokia šio leidinio dalis negali būti kopijuojama.

TURINYS

Įvadas 4

Mokslinio tyrimo metodika..... 7

Ekologinis nerimas bei socialiniai, ekonominiai ir demografiniai veiksniai 11

Rizikos suvokimas, ekologinis nerimas, emocijos ir atsakas į ekologinę krizę.... 21

Žmogaus gerovė ekologinės krizės kontekste..... 29

Ekologinė krizė ir tarpasmeniniai veiksniai..... 33

Apibendrinimas..... 37

Svarbiausios rekomendacijos 39

Literatūros sąrašas 41

Įvadas

Kontekstas

Susirūpinimas dėl prastėjančios žemės ekologinės situacijos aplinkos psichologijos ir susijusių sričių mokslininkų yra tyrinėjamas kelis dešimtmečius. Tačiau pastarąjį dešimtmetį eksponentiškai išaugo tyrimai ekologinio nerimo tematikoje, kurie rodo, kad žmonės visame pasaulyje ne tik yra susirūpinę dėl ekologijos problemų, bet vis dažniau dėl jų *nerimauja* (Niazi et al., 2026). Pastebėta, kad nerimavimas dėl ekologinės žemės situacijos sutrikdo įvairias žmogaus gyvenimo sritis, tokias kaip pavyzdžiui, miegą, kasdienes veiklas, o ilgainiui gali rimtai kliudyti žmogui vykdyti įsipareigojimus šeimai, bendruomenei bei profesinėse ir visuomeninėse veiklos. Tinkamai neatlieptas ekologinis nerimas gali peraugti ir į klinikines psichikos sveikatos būkles, taip sukeldamas ir socialines bei ekonomines pasekmes. Pavyzdžiui, mažindamas įsitraukimą į darbines veiklas ir sukurdamas spaudimą sveikatos priežiūros sistemai.

Žvelgiant plačiau, nerimavimas dėl ekologinės žemės situacijos sumuojasi su kitomis šiandienos pasaulio aktualijomis, pavyzdžiui, geopolitinėmis, kurios taip pat smukdo psichikos sveikatą. Todėl, svarbu į ekologinio nerimo problemą reaguoti. Pirmas svarbus žingsnis yra žinoti apie reiškinio paplitimą, todėl šiame leidinyje dalinamasi pirmą kartą Lietuvoje surinktais duomenimis apie jo paplitimą ir su ekologiniu nerimu susijusius veiksnius. Šie duomenys yra aktualūs psichikos sveikatos srities politikos formuotojams, psichikos sveikatos specialistams, ugdymo sektoriui, žiniasklaidai ir kitoms formalioms bei neformalioms visuomenės grupėms, besidominčioms aplinkosaugos ir psichikos sveikatos sankirta.

Mokslinis ekologinio nerimo apibrėžimas

Ekologinis nerimas yra psichikos sveikatos simptomas plačiai dokumentuotas užsienio psichikos sveikatos specialistų ir įvardijamas kaip visuomenės sveikatos rizikos veiksnys (Brandt et al., 2024, 2025; Lawrance et al., 2026; Seritan et al., 2022; World Health Organization, 2022). Lietuvoje šis

simptomas dar nebuvo sistemiškai tyrinėtas, tačiau plačiai diskutuojamas ekologine krize besidominčių specialistų iš įvairių sričių, tokių kaip pavyzdžiui aplinkos psichologijos (Balundė et al., 2024), psichiatrijos (Čėnaitė & Dervinytė-Bongarzoni, 2025), žurnalistikos (LRT, 2019), klimato saugos, aplinkosaugos teisės specialistų ir t.t.

Ekologinis nerimas yra apibrėžiamas kaip žmogaus išgyvenamas stresas ir jaučiamos sunkios emocijos dėl blogėjančios žemės ekologinės situacijos ir/arba lėtinė baimė dėl žemės ir jos ekologinių sistemų pražūties (Clayton et al., 2017; Hogg et al., 2021; Pihkala, 2020). Ekologinio nerimo priežastys gali būti tiesioginės, pavyzdžiui, stebint aplinkos taršos atvejus ar patiriant klimato kaitos padarinius, tokius kaip karščio bangos ar kiti ekstremalūs orų reiškiniai, tiek ir patiriant ekologines problemas netiesiogiai, pavyzdžiui, skaitant apie jas žiniasklaidoje ar naršant socialiniuose tinkluose (Clayton et al., 2017; Jarrett et al., 2024; Patrick et al., 2023).

Ekologinis nerimas gali sukelti įvairius psichikos sveikatos simptomus, tokius kaip, užsitęsusi prasta nuotaika, depresija, nerimas, potrauminio streso sutrikimas ir panašiai (Cosh et al., 2024; Niazi et al., 2026). Jis taip pat gali sutrikdyti įprastas žmogaus veiklas ir rutinas, pavyzdžiui, darbą ar studijas, laisvalaikį, socialinį gyvenimą, kasdienį sprendimų priėmimą, gali būti sunku sukaupti dėmesį, sutrinka miegas, gali sumažėti apetitas (Clayton et al., 2017; Hickman et al., 2021; Minor et al., 2026; Sinan et al., 2025). Tačiau ekologinė krizė veikia psichikos sveikatą ne tik per emocijas. Epidemiologiniai duomenys rodo, kad penkių metų bėgyje oro temperatūrai pakilus 1°C, tikimybė patirti bet kokius psichikos sveikatos sunkumus išauga 2 procentais (Obradovich et al., 2018). Įdomu, kad ekologinis nerimas taip pat siejamas ir su nenoru susilaukti vaikų (Boluda-Verdú et al., 2022).

Tinkamas atsakingų institucijų atsakas ir pagalbos sistemos sukūrimas yra svarbus ekologinio nerimo atliepimo ir įveikimo komponentas. Užsienio tyrimai rodo, kad psichoterapeutai ir psichologai susiduria su klientais, kuriems dėl ekologinės krizės kyla psichikos sveikatos sunkumai, tačiau nėra apmokyti dirbti su šia problematika (Bahar et al., 2024; Cianconi et al., 2023; Seaman, 2016).

Egzistuoja ir atvejai, kai konsultuojantys specialistai ekologinio nerimo simptomų nelaiko rimtais ar juos menkina (Seaman, 2016). Nesant tinkamos pagalbos sistemos ir tinkamai parengtų specialistų, išauga tikimybė, kad asmenų, susiduriančių su ekologiniu nerimu psichikos sveikata, o atitinkamai ir gyvenimo kokybė, nukentės.

Svarbi ekologinio nerimo patyrimo dimensija yra pastangos jį sumažinti. Kadangi pirminė ekologinio nerimo priežastis yra objektyvi, t.y., nerimas kyla dėl abstrakčių (pvz.: klimato kaitos) ar konkrečių ekologinių priežasčių (pvz.: oro taršos), tai vienas realiausių būdų jį mažinti yra prisidėjimas prie aplinkos tausojimo (Clayton et al., 2021). Tai galima daryti įvairiais būdais, pavyzdžiui, jungiantis prie aplinkosaugos organizacijų, prisidedant prie teisėkūros procesų, savo kasdieniais veiksmais mažinant neigiamą poveikį gamtai bei aplinkai ir daugelis kitų. Šiame leidinyje dėmesį skirsime aplinkai palankiam vartojimui, nes tai lengviausiai kiekvienam žmogui prieinamas aplinkos tausojimo būdas.

Apibendrinant, ekologinis nerimas yra normalus žmogaus atsakas į šiuo metu vykstančią ekologinę krizę. Jis yra glaudžiai susijęs ir su platesniu kontekstu, apimdamas ne tik psichologinę, bet ir socialinę bei institucinę dimensijas. Tai, kaip į ekologinę krizę reaguos institucijos ir ar bus sukurta infrastruktūra atliepti šią problemą, priklausys ir ekologinės krizės keliamų rizikų stiprumas žmogaus psichikos sveikatai.

Tikslinė auditorija

Šio leidinio tikslas yra dalintis mokslu grįstomis žiniomis apie ekologinį nerimą su psichikos sveikatos politiką Lietuvoje formuojančiomis institucijomis, kitomis suinteresuotomis grupėmis bei plačiąja visuomene.

Toliau bus pristatoma tyrimo metodika, kurios pagrindu parengtas šis leidinys, užsienio tyrimai aktualiose skiltyse, pagrindiniai radiniai ir iš jų einančios rekomendacijos.

Mokslinio tyrimo metodika

Ekologinė krizė kaip rizikos veiksnys žmogaus psichikos sveikatai yra patvirtintas autoritetingų organizacijų, tokių kaip Pasaulio sveikatos organizacija, Amerikos psichologų, Amerikos psichiatrų ir Europos psichiatrų asociacija, Europos psichologų asociacijų federacija bei eilės kitų (American Psychiatric Association, 2022; Brandt et al., 2024; Clayton et al., 2017; Kałwak et al., 2024; World Health Organization, 2022).

Kad nustatyti ekologinio nerimo paplitimą Lietuvoje, buvo atliktas mokslinis tyrimas bendrojoje Lietuvos suaugusiųjų populiacijoje. Ekologinio nerimo stiprumas, kaip ir nerimo dėl bet kokių kitų priežasčių, pavyzdžiui nerimo dėl artėjančio egzamino, priklauso nuo aibės asmeninių, tarpasmeninių bei socialinių, ekonominių ir demografinių veiksnių. Pavyzdžiui, atsparumo (Plohl et al., 2026), artimųjų paramos (Nieminen et al., 2025), išsilavinimo, lyties (Clayton et al., 2023; Patrick et al., 2023) ir kitų aspektų. Psichikos sveikatos politikos formuotojams, specialistams ir visiems dirbantiems šioje tematikoje, svarbu žinoti šiuos aspektus, kad galėtų juos tinkamai atliepti.

Ekologinio nerimo paplitimas Lietuvoje ir su juo susiję veiksniai buvo tiriami mokslo projekte *„Visuomenės atsparumo įgalinimas atskleidžiant ekologinio nerimo ir aplinkai palankaus vartojimo ryšio mechanizmą“* (toliau – projektas). Finansavimą projektui skyrė Lietuvos mokslo taryba. Projektas įgyvendintas dviem etapais: (I) atliktas reprezentatyvi suaugusių Lietuvos gyventojų apklausa bei (II) apklausa patogiojoje jaunųjų-suaugusiųjų imtyje. Šiame leidinyje bus pristatyti pirmojo tyrimo rezultatai, nes jie aktualūs visai suaugusių Lietuvos gyventojų populiacijai.

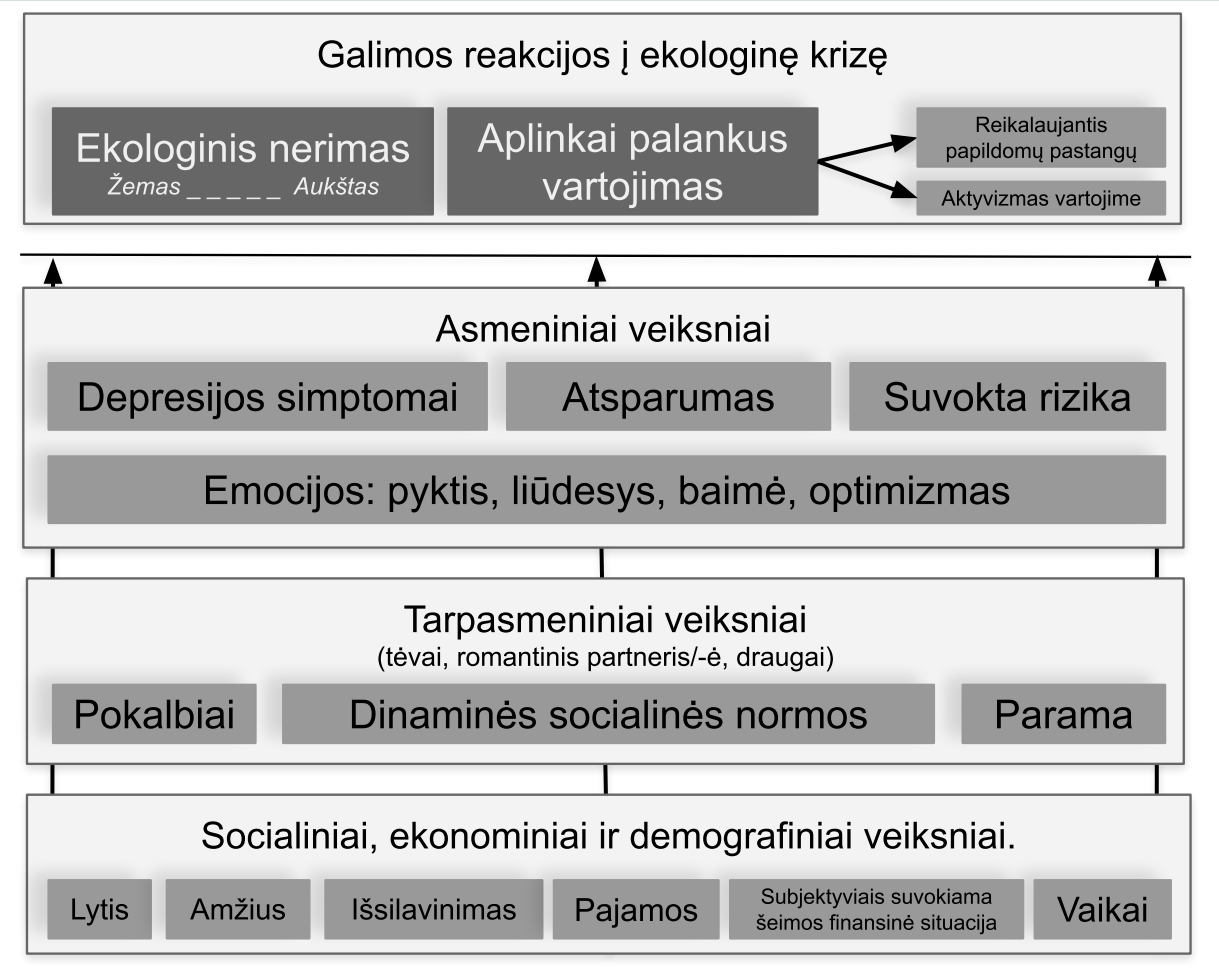
2024 m. vasario - kovo mėnesiais įvykdyta suaugusių Lietuvos gyventojų, apklausa. Mykolo Romerio universiteto užsakymu apklausą atliko apklausų bendrovė „Baltijos tyrimai“. Apklausoje dalyvavo 2136 respondentai 18 metų ir vyresni (1 lentelė). Tyrimo dalyviai turėjo galimybę neatsakyti į klausimus, tad tais atvejais kur įmanoma, prie lentelių ir grafikų bus nurodytas tikslus atsakiusiųjų skaičius, žymimas raide „*n*“.

1 lentelė. Demografinės charakteristikos

Charakteristikos	*n* (%)
Gyvenamoji vieta	878 (41.1)
Didmiestis (> 50.000 gyv.)	578 (27.1)
Miestas (2.000 – 50.000 gyv.)	680 (31.8)
Kaimas, miestelis (< 2.000 gyv.)	
Išsilavinimas	157 (7.4)
Nebaigtas vidurinis	418 (19.6)
Vidurinis	929 (43.4)
Profesinis	627 (29.4)
Aukštasis	5 (0.2)
Neatsakė	878 (41.1)
Amžiaus grupė	
18-29 metų	373 (17.5)
30-49 metų	608 (28.5)
50+ metų	1155 (54)
Santykių statusas	
Vieniša(-s)	314 (14.7)
Turi partnerį(-ę)	249 (11.7)
Susituokęs(-usi)	1089 (51)
Išsiskyręs(-usi)	178 (8.3)
Našlys(-ė)	277 (19)
Neatsakė	29 (1.3)
Subjektyvios pajamos	
Neužtenka maistui	41 (1.9)
Užtenka maistui, bet ne rūbams	363 (17.0)
Užtenka maistui, rūbams, turi santaupų	911 (42.6)
Prieinami kai kurie brangūs daiktai	662 (31.0)
Gali sau leisti viską	17 (0.8)
Neatsakė	142 (6.6)

Tyrimo dalyviai buvo apklausti savo namuose. Respondentai gyventojų apklausai buvo atrenkami taikant daugiapakopę stratifikuotą atsitiktinę atranką. Yra kelios socialinės grupės, nepatenkančios į šio tyrimo atranką: laisvės atėmimo įstaigose ir gydymo įstaigų stacionaruose esantys asmenys bei asmenys, neturintys gyvenamosios vietos. Apklausos dalyviai atitinka Lietuvos gyventojų pasiskirstymą pagal amžių, lytį, pajamų grupes, gyvenvietės tipą ir išsilavinimą. Šio tyrimo rezultatų paklaida neviršija 2,1%. Apklausa atlikta 226 atrankos taškuose. Apklausos metu surinkti duomenys apie suaugusių Lietuvos gyventojų demografines charakteristikas, ekologinį nerimą ir kitus psichikos sveikatos rodiklius, asmeninius, tarpasmeninius ir socialinius-demografinius veiksnius bei reagavimo į ekologinę krizę būdus (1 pav.).

1 paveikslas. Projekto koncepcija



Kad rezultatus būtų paprasčiau suprasti, daugybinių pasirinkimų atsakymų variantai sujungti į reikšmingas grupes. Pavyzdžiui, „*retai*“ ir „*kartais*“ sujungti į vieną grupę „*kartais*“, o „*dažnai*“ ir „*visada ar beveik visada*“ į „*reguliariai*“. Jei klausime buvo numatytas neutralus atsakymas, jis yra taip ir pažymėtas. Apklausos duomenys nėra viešai prieinami. Už duomenų valdymą atsakinga projekto vadovė prof. dr. Rita Žukauskienė.

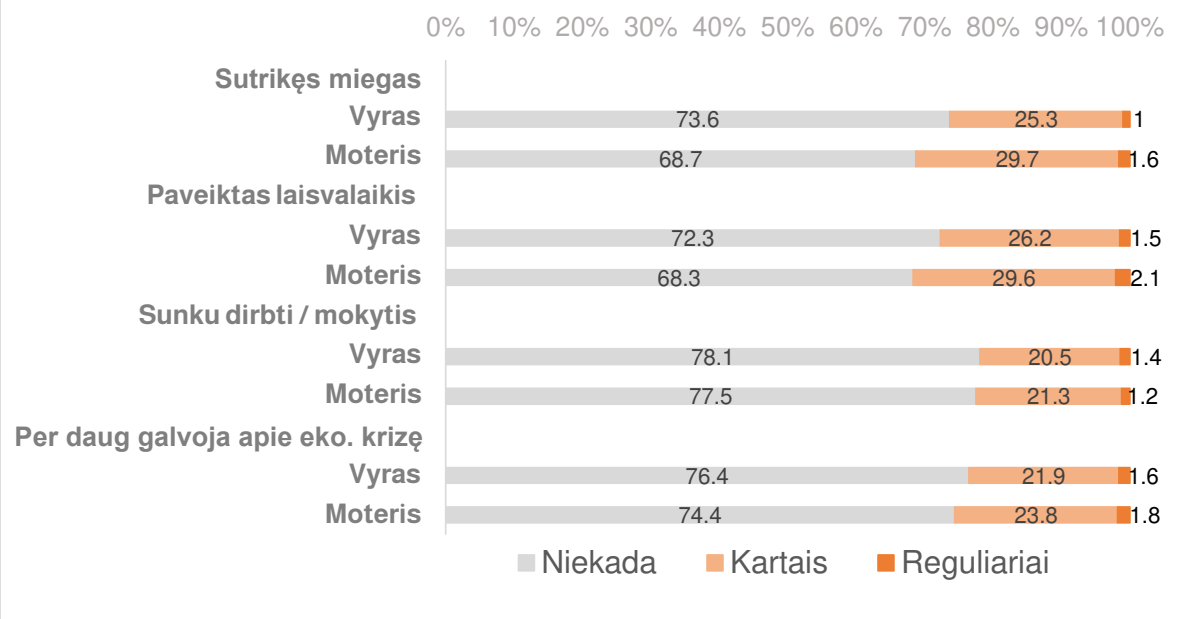
Tyrimo rezultatai ir iš jų plaukiančios įžvalgos buvo pristatytos Nacionaliniame moksliniame seminare 2026 m. birželio 11 d. įvairioms suinteresuotoms grupėms.

Ekologinis nerimas bei socialiniai, ekonominiai ir demografiniai veiksniai

Socialiniai, ekonominiai ir demografiniai veiksniai yra svarbūs paaiškinant ekologinio nerimo reiškinį. Užsienio tyrimai rodo, kad ekologinis nerimas skirtingai paveikia įvairias visuomenės grupes; moterys, jaunimas, aukštesnio išsilavinimo, žemesnes pajamas gaunantys asmenys ir asmenys iš socialiai pažeidžiamų visuomenės grupių dažniau patiria nerimą dėl ekologinės žemės situacijos (Clayton & Karazsia, 2020; Di Russo et al., 2024; Niedzwiedz et al., 2025; Patrick et al., 2023; Roldán Merino et al., 2025). Tačiau šie rezultatai nėra vienareikšmiški ir skiriasi tarp šalių, regionų ir amžiaus grupių (Marcolini et al., 2025; Tam et al., 2023; Žukauskienė et al., 2025).

Kad išsiaiškinti Lietuvos situaciją, šiame leidinyje analizuotas ekologinio nerimo ir įvairių socialinių, ekonominių bei demografinių veiksnių santykis su ekologiniu nerimu. Ekologinis nerimas buvo vertintas keturiais teiginiais plačiai taikomais pasaulyje įvertinti ekologinio nerimo simptomus (Clayton & Karazsia, 2020): „*Mintys apie ekologinę krizę trikdo mano miegą*“, „*Susirūpinimas dėl ekologinės krizės trukdo man gerai leisti laiką*“, „*Susirūpinimas dėl ekologinės krizės trukdo man atlikti užduotis darbe ar mokytis*“ ir „*Draugai man sako, kad per daug galvoju apie ekologinę krizę*“. Taip bus galima susidaryti bendrą paveikslą, atspindintį Lietuvos gyventojus patiriančius ekologinį nerimą.

2 paveikslas. Ekologinis nerimas ir biologinė lytis



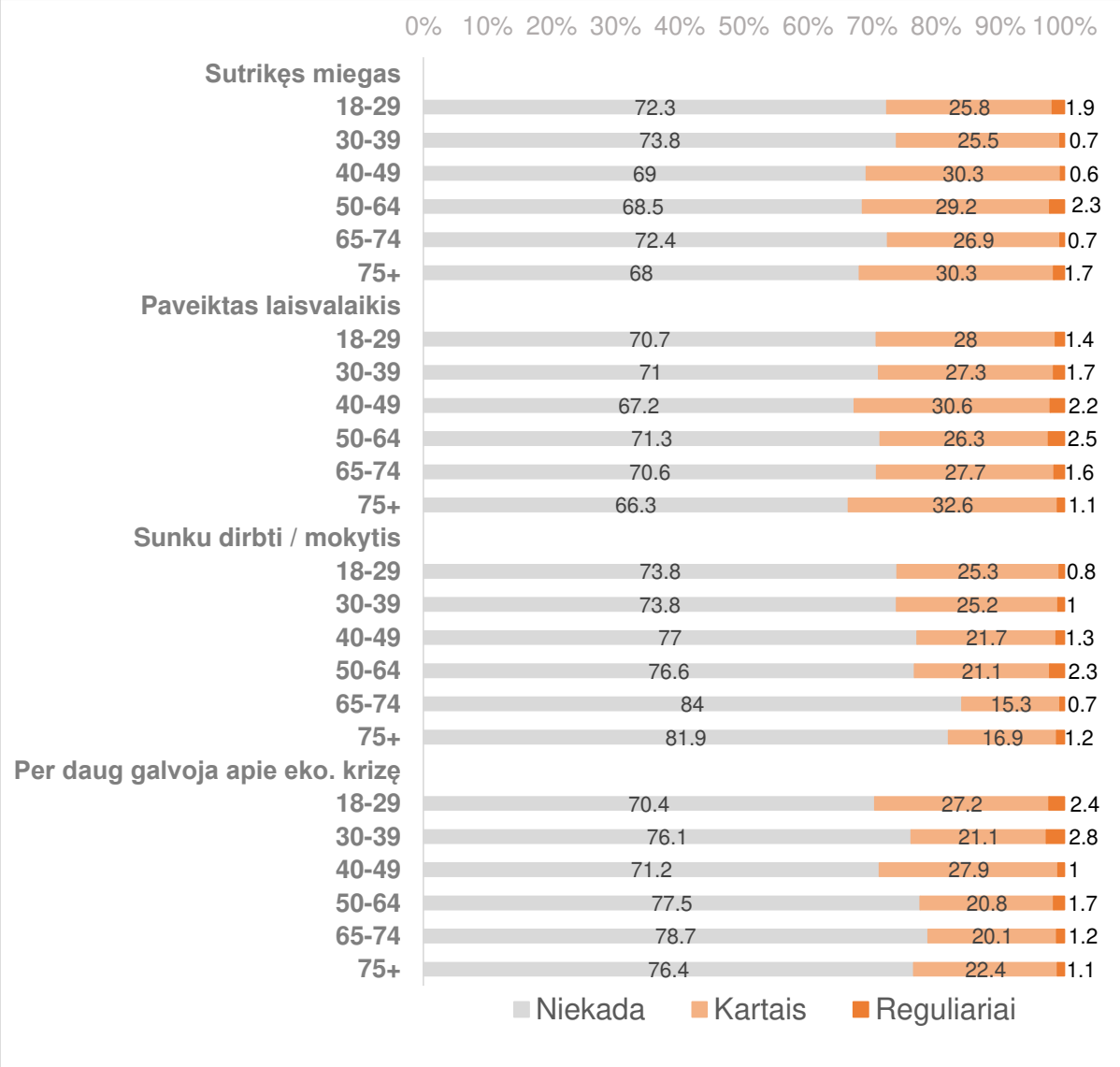
Radiniai

Visi keturi ekologinio nerimo simptomai tarp moterų ir vyrų reikšmingai nesiskyrė, nors moterų grupėje ekologinis nerimas buvo visais atvejais aukštesnis. Kitaip tariant, ekologinis nerimas vienodai veikė tiek moterų tiek ir vyrų, laisvalaikį, darbą ar mokymąsi bei tai, kiek daug žmogus kalbasi su kitais apie ekologinę krizę. Vienintelė sritis, kurioje pastebėtas reikšmingas skirtumas buvo miegas: moterys šiek tiek dažniau nei vyrai nurodė, kad ekologinis nerimas kartais ar reguliariai trikdo jų miegą. Tačiau šis skirtumas buvo neženklus.

Rekomendacijos

Planuojant ekologinio nerimo prevenciją ir pagalbą, verta atkreipti dėmesį į moteris kaip galimai jautresnę grupę. Svarbu, kad psichikos sveikatos ir pirminės sveikatos priežiūros specialistai gebėtų atpažinti ekologinį nerimą, ypač kai jis pasireiškia per miego sutrikimus ar bendrą nerimą.

3 paveikslas. Ekologinis nerimas skirtingose amžiaus grupėse



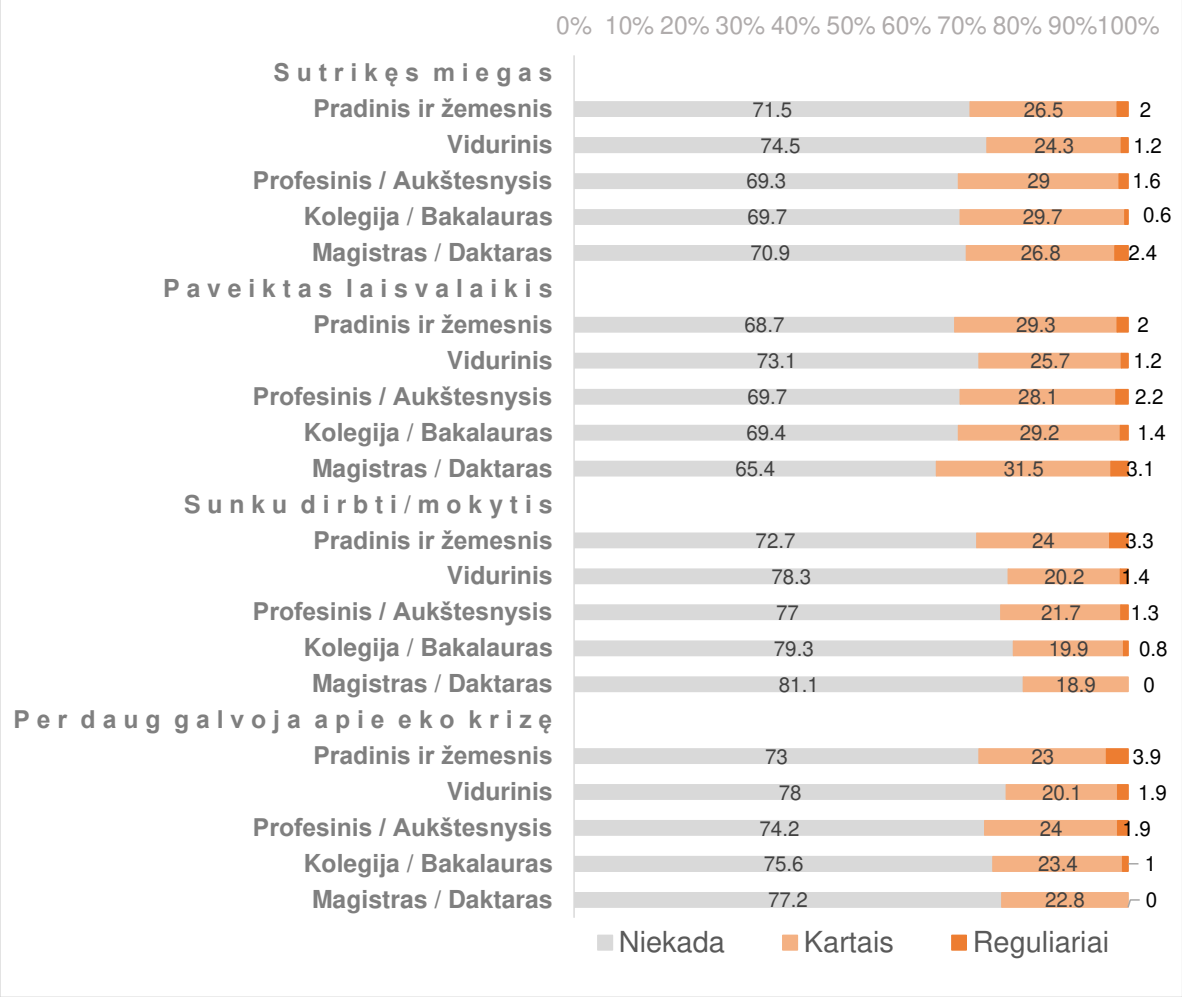
Radiniai

Ekologinio nerimo simptomai buvo panašūs visose Lietuvos suaugusiųjų amžiaus grupėse. Nerasta reikšmingų skirtumų miego, laisvalaikio ar darbo/mokymosi srityse. Labai nedidelis, tačiau reikšmingas skirtumas buvo nustatytas 18–29 metų grupėje. Šie respondentai nurodė, kad artimieji pastebi, kad jie per daug galvoja apie ekologinę krizę; 25,3 % nurodė šiuos sunkumus patiriantys retkarčiais ir 0,8 % – reguliariai.

Rekomendacijos

18–29 metų jaunuolių grupėje dažniau nei kitose pastebima, kad artimieji atkreipia dėmesį į pernelyg didelį jų galvojimą apie ekologinę krizę. Šiuo gyvenimo etapu sprendžiami svarbūs klausimai – siekiama išsilavinimo, pradedama profesinė veikla, kuriami romantiniai santykiai, ieškoma savo vietos visuomenėje – todėl ekologinis nerimas, kaip papildomas faktorius, gali apsunkinti šiuos procesus. Atsižvelgiant į tai, svarbu užtikrinti, kad šiai grupei būtų lengvai prieinama psichikos sveikatos pagalba ir kad ekologinis nerimas būtų laiku atpažįstamas. Esama jaunimo psichikos sveikatos paramos sistema, pavyzdžiui, *Jaunimo linija*, galėtų būti atspirties taškas plečiant pagalbą ekologinį nerimą patiriantiems jauniems žmonėms. Tam reikalinga tiek finansinė tiek metodinė valstybės parama, kad ši ir panašios organizacijos galėtų integruoti ekologinio nerimo atpažinimą ir teikti pagalbą jį patiriantiems žmonėms į savo veiklą.

4 paveikslas. Ekologinis nerimas skirtingose išsilavinimo grupėse



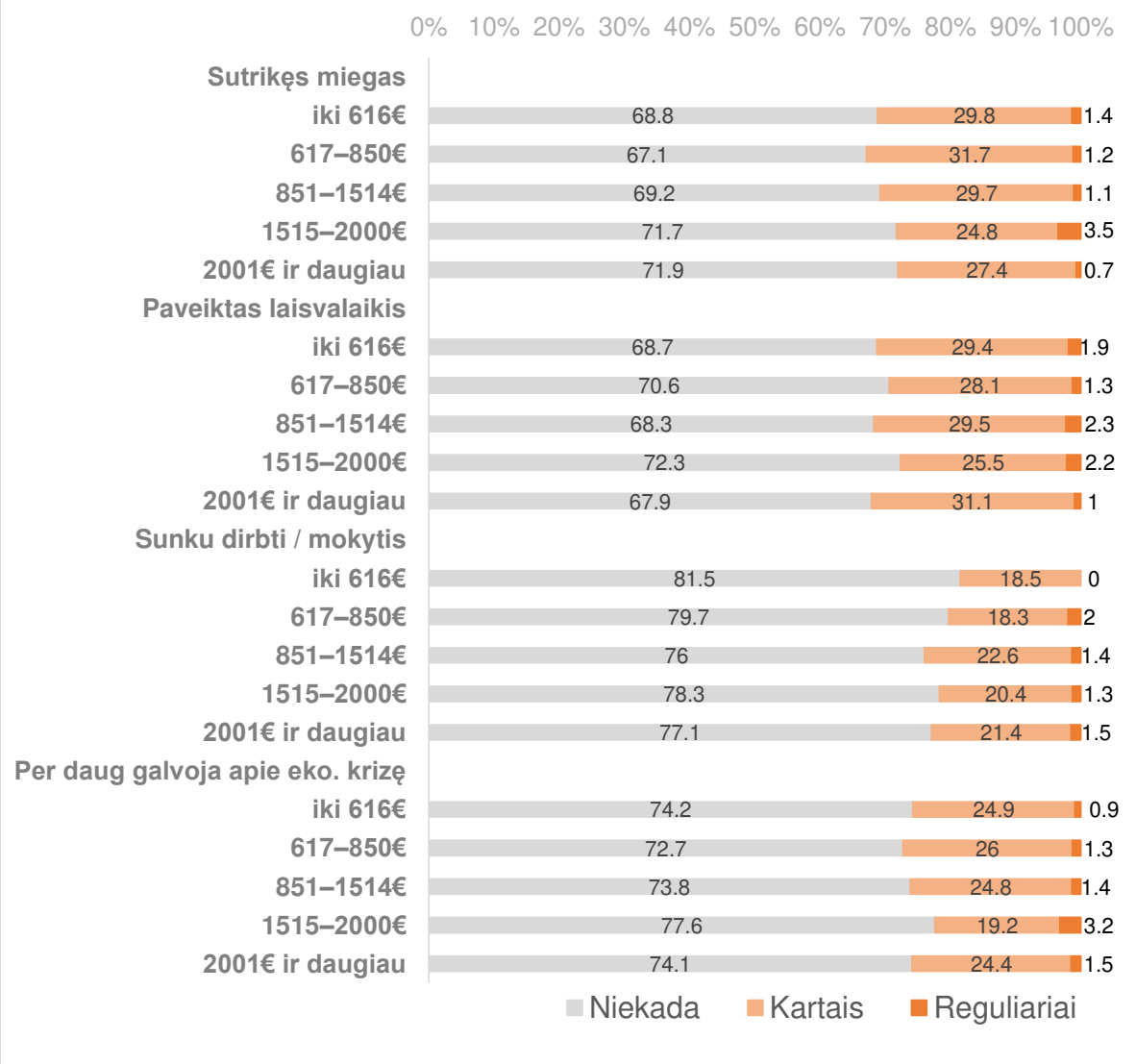
Radiniai

Ekologinio nerimo simptomai buvo panašiai paplitę visose išsilavinimo grupėse. Nenustatyta reikšmingų skirtumų pagal išsilavinimą nei vienoje simptomų kategorijoje – miego, laisvalaikio, darbo ar studijų bei pernelyg didelio galvojimo apie ekologinę krizę. Svarbu paminėti, vis dėlto, kad pastebėta nežymi tendencija, kad pradinį ir žemesnį išsilavinimą turintys gyventojai šiek tiek dažniau nurodo dėl ekologinio nerimo patiriantys sunkumų darbo / studijų srityje.

Rekomendacijos

Nors skirtumas nedidelis, žemesnio išsilavinimo gyventojų grupė patiria šiek tiek daugiau nerimo dėl ekologinių problemų. Tikėtina, kad ši grupė žmonių gali turėti mažiau išteklių ekologiniam nerimui valdyti, tiek informacinių, tiek psichologinių. Tikėtina ir tai, kad ši grupė rečiau kreipiasi į formaliąsias psichikos sveikatos paslaugas, todėl tikslingiausia ją pasiekti per pirminės sveikatos priežiūros specialistus, socialinius darbuotojus ir bendruomenių centrus. Rekomenduojama integruoti ekologinio nerimo atpažinimą į šių specialistų kompetencijų krepšelį, o pagalbos priemonės turėtų būti konkrečios ir lengvai suprantamos, pavyzdžiui, trumpi informaciniai lankstinukai šeimos gydytojų kabinetuose ar bendruomenių centruose, paprasti kasdienio streso valdymo vadovai bei bendruomeniniai pokalbiai, kuriuos moderuotų apmokyti specialistai ar bendruomenių lyderiai.

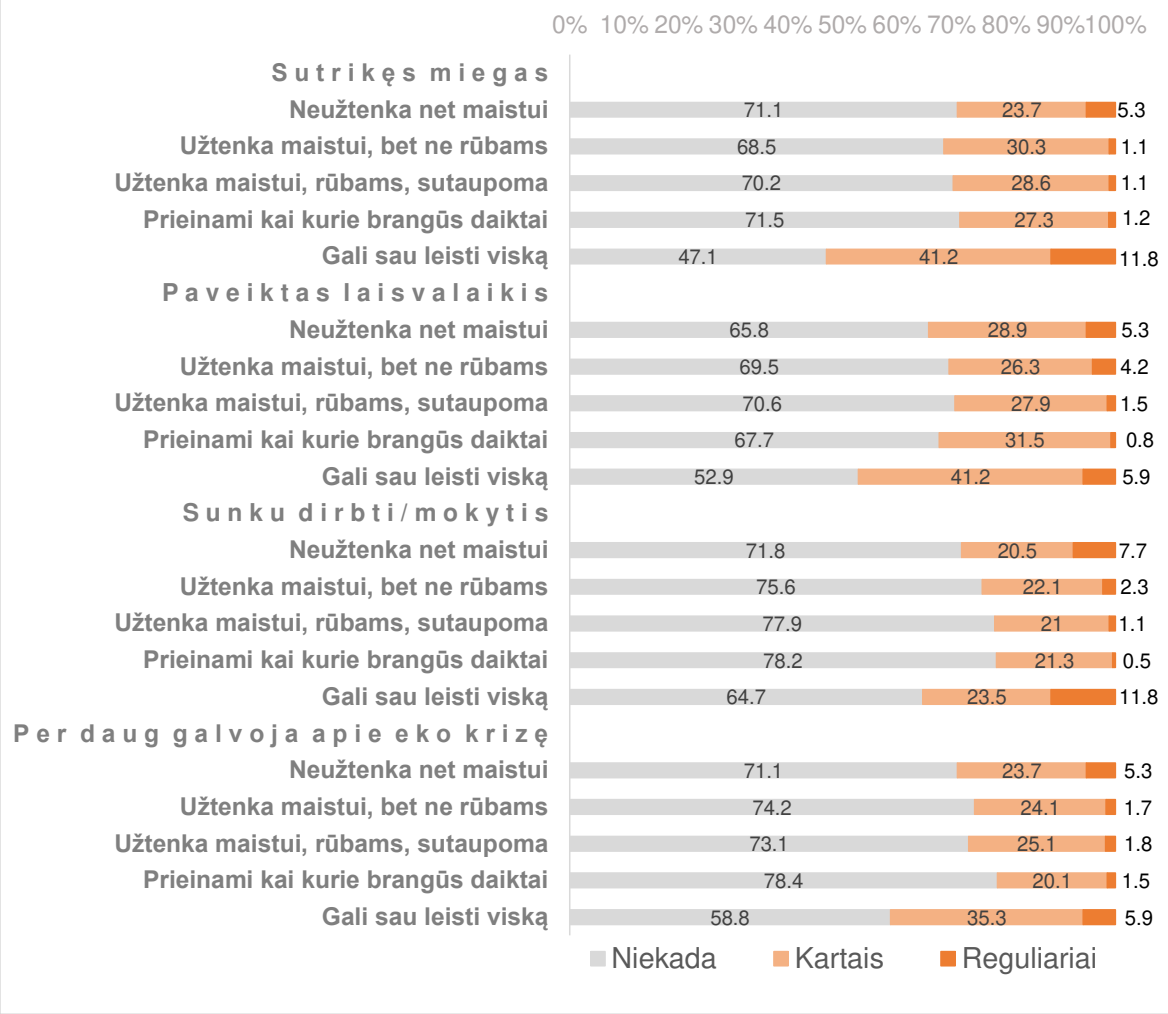
5 paveikslas. Ekologinis nerimas skirtingose pajamų grupėse



Radiniai

Ekologinio nerimo simptomai buvo panašiai pasiskirstę visose šeimos pajamų grupėse. Reikšmingų skirtumų nenustatyta nė vienoje rodiklių grupėje, t. y. miego, laisvalaikio, darbo ar studijų bei kitų asmenų pastebėto pernelyg didelio susirūpinimo ekologine krize srityse. Nors šie skirtumai nėra reikšmingi, įdomu tai, kad 1515–2000 € pajamų grupėje fiksuotas šiek tiek didesnis miego sunkumų dažnis (3,5 %), palyginti su kitomis grupėmis, taip pat dažniau nurodyta, kad kiti pastebi asmens susirūpinimą ekologine krize (3,2 %).

6 paveikslas. Ekologinis nerimas skirtingose finansinės gerovės grupėse



Radiniai

Dažnai pasitaikanti situacija, kai visuomenės apklausose respondentai ne visada yra linkę nurodyti objektyvias pajamas. Todėl, remiantis ankstesnėmis praktikomis, buvo įtrauktas ir rodiklis apie respondentų subjektyviai vertinamą savo finansinę gerovę. Ši praktika pasiteisino. Sulaukta ženkliai didesnio atsakymų skaičiaus lyginant su objektyviomis pajamomis. Ekologinio nerimo simptomai pagal subjektyviai vertinamą savo finansinę padėtį skyrėsi trijuose iš keturių rodiklių: miego, laisvalaikio ir sunkumų dirbti ar mokytis. Čia matyti toks dėsningumas: tiek labiausiai nepasiturinti (*neužtenka net maistui*; 5,3%), tiek labiausiai pasiturinti grupė (*galime sau leisti viską*; 11,8%) dažniau nurodė

reguliariai patiriamus simptomus lyginant su kitomis grupėmis. Ekologinis nerimas ryškiausiai veikė laisvalaikio ir darbo / mokymosi sritis. Apskritai subjektyviai suvokiama finansinė gerovė yra nestipriai, bet nuosekliai susijusi su ekologinio nerimo simptomais kraštutinėse finansinės gerovės grupėse. Pernelyg didelio susirūpinimo ekologine krize grupėje reikšmingų skirtumų tarp finansinės gerovės grupių nenustatyta.

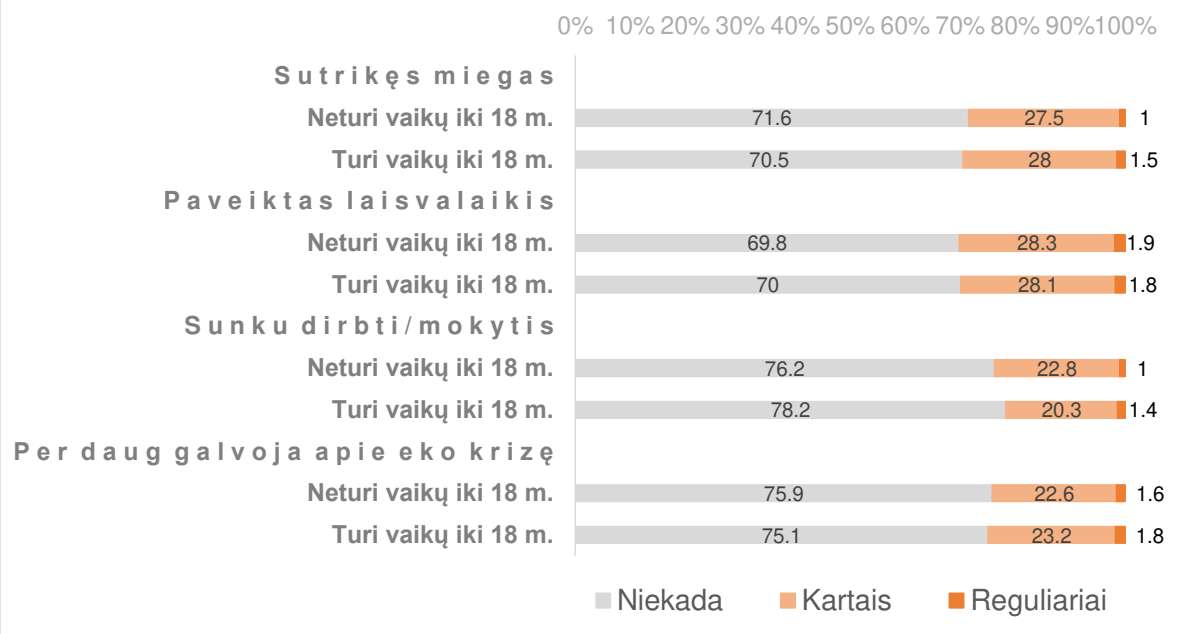
Rekomendacijos

Nors objektyviai vertinamų pajamų grupėse ekologinio nerimo simptomai reikšmingai nesiskyrė, subjektyviai vertinama finansinė padėtis atskleidė įdomų U formos dėsningumą. Stipresnius simptomus nurodė tiek labiausiai nepasiturintys, tiek labiausiai pasiturintys gyventojai. Nors šios grupės nėra didelės, jos atspindi skirtingas patirtis, todėl svarbu į tai atsižvelgti.

Labiausiai nepasiturintiems ekologinis nerimas greičiausiai siejasi su nesaugumo jausmu dėl jau ir taip ribotų išteklių, todėl šį radinį svarbu nagrinėti socialinės apsaugos ir skurdo mažinimo priemonių kontekste. Tačiau tai nereiškia, kad šiai grupei neturėtų būti siūloma įsitraukti į ekologinių problemų sprendimą. Elektros energijos kaštų kompensavimo ar maisto saugumo programos gali būti pirmas žingsnis prieš ekologinio nerimo atliepimą, tačiau lygiagrečiai svarbu siūlyti praktiškai orientuotą švietimą ir mentorystę, pavyzdžiui, kaip tvariai ir efektyviai tvarkyti namų ūkį ir asmeninius finansus ir kaip tai gali prisidėti prie ekologinių problemų švelninimo.

Tuo tarpu labiausiai pasiturintys gyventojai gali labiau įsitraukti į ekologines problemas ir turėti daugiau resursų veikti. Šiai grupei labiau tinka įsitraukimą ir veikimą skatinančios priemonės, pavyzdžiui, verslo socialinės atsakomybės iniciatyvos, žaliosios investicijos ar dalyvavimas aplinkosauginėse pilietinėse organizacijose, kurios ekologinį nerimą transformuoja į veiksmą.

7 paveikslas. Ekologinis nerimas ir vaikų (ne)turėjimas



Radiniai

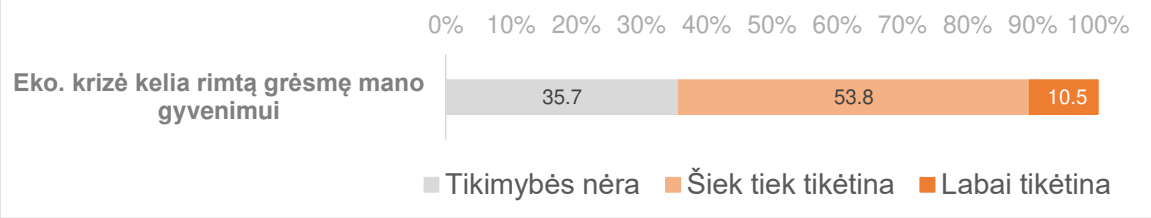
Ekologinio nerimo simptomai yra vienodai paplitę tarp suaugusiųjų, turinčių ir neturinčių vaikų iki 18 metų. Vertinant visus keturis simptomus – miego ir laisvalaikio sunkumus, sunkumus dirbti ar mokytis bei kitų žmonių pastebimą pernelyg didelį jų susirūpinimą ekologine krize – abiejų grupių rodikliai buvo beveik identiški. Tai rodo, kad vaikų turėjimas nedidina ir nemažina ekologinio nerimo tikimybės, todėl tėvystės statusas nėra reikšmingas veiksnys planuojant ekologinio nerimo mažinimo priemones Lietuvoje.

Rizikos suvokimas, ekologinis nerimas, emocijos ir atsakas į ekologinę krizę

Ekologinis nerimas yra susijęs su suvokta ekologinės krizės rizika (Reese et al., 2023). Kuo stipriau žmogus suvokia ekologinės krizės keliamą pavojų jam, tuo didesnį nerimą jis linkęs jausti (Karki et al., 2023; Slovic, 1987). Ekologinis nerimas gali skatinti imtis aplinkosauginių veiksmų, tokių kaip pavyzdžiui vandens ar elektros išteklių taupymas. Toliau, įsitraukimas į aplinkos tausojimą gali mažinti suvoktą riziką (Fyke & Weaver, 2023), todėl suvokta rizika gali veikti ne tik kaip nerimo šaltinis, bet ir kaip motyvacinis veiksnys. Apskritai, aukštesnis rizikos suvokimas gali skatinti aktyvesnį įsitraukimą į ekologinių problemų sprendimą (pvz., aplinkai palankų vartojimą), tačiau šį procesą veikia ir kiti veiksniai, pavyzdžiui kontekstas. Svarbus kontekstinis veiksnys yra pasitikėjimas institucijomis: tiek rizikos suvokimas, tiek pasitikėjimas paprastai siejami su didesniu įsitraukimu į aplinkosauginius veiksmus; tačiau nepakankamas pasitikėjimas gali silpninti šį ryšį ir trukdyti visuomenei imtis aplinką tausojančių veiksmų (Smith & Mayer, 2018). Kitaip tariant, net ir turint žinių apie tai, kad ekologinė krizė kelia didelę riziką žmogaus gyvenimui, žmogus vis tiek nesiims veiksmų, jei menkai pasitikės institucijomis, kurios komunikuoja apie ekologinę krizę (Lan et al., 2023).

Greta nerimo, pastebimos ir kitos emocinės reakcijos į ekologinę krizę. Žmonės, susiduriantys su ekologine krize, dažnai nurodo patiriantys baimę, nerimą, susirūpinimą, kaltę, gėdą, beviltiškumą, sielvartą, kiek rečiau – viltį, atjautą, optimizmą, įgalinimą (Pihkala, 2022). Emocijos gali ir motyvuoti žmones tausoti aplinką, bet taip pat ir mažinti motyvaciją. Pavyzdžiui, pyktis stipriai motyvuoja aplinkos tausojimą (Stanley et al., 2021), taip pat ir viltis (Sangervo et al., 2022). Todėl svarbu suprasti ekologinio nerimo, emocinių reakcijų ir aplinkos tausojimo santykį.

8 paveikslas. Rizikos suvokimas



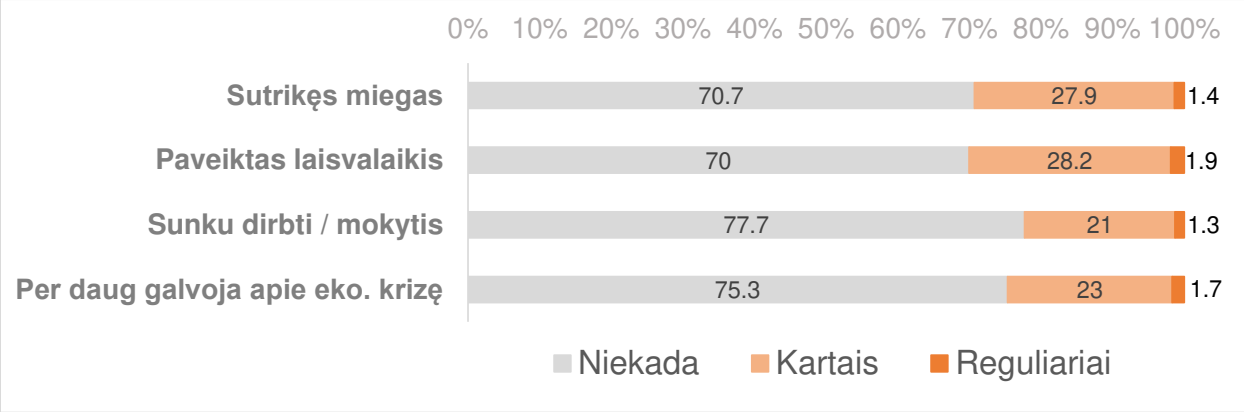
Radiniai

Dešimt procentų Lietuvos gyventojų nurodė, kad labai tikėtina, jog ekologinė krizė gali kelti rimtą grėsmę jų gyvenimui. Šiek tiek didesnė dalis – 53,8% – nurodė, kad ekologinės krizės grėsmė yra šiek tiek tikėtina. Vis dėlto daugiau nei trečdalis respondentų (35,7%) nemano, kad ekologinė krizė yra grėsmę keliantis reiškinys, t. y. maždaug 1 iš 3 žmonių šiuo metu nevertina ekologinės krizės kaip reiškinio, kuris gali reikšmingai paveikti jų gyvenimus.

Rekomendacijos

Tarptautinės mokslininkų ir ekspertų grupės, tokios kaip IPCC ir IPBES nedviprasmiškai sako (IPBES, 2019; IPCC, 2023), kad ekologinė krizė kelia realią ir augančią grėsmę žmonių gerovei, maisto ir vandens saugumui bei socialiniam stabilumui. Šiame kontekste, tai, kad dalis Lietuvos gyventojų šios grėsmės nejaučia kaip jų gyvenimus liečiančios, rodo reikšmingą visuomenės informuotumo spragą. Rekomenduojama kurti ir įgyvendinti tikslingas rizikos komunikacijos strategijas gyventojų daliai, kuri dar nesieja ekologinės krizės su savo kasdienio gyvenimo realijomis. Veiksmingas rizikos suvokimas yra būtina sąlyga tiek individualiam, tiek kolektyviniam atsakui į ekologinius iššūkius.

9 paveikslas. Ekologinio nerimo paplitimas Lietuvoje



Radiniai

Tik nedidelei daliai Lietuvos gyventojų ekologinis nerimas *stipriai* sutrikdo svarbias gyvenimo sritis, tokias kaip miegas, laisvalaikis ar darbas (1,3 % – 1,9%); taip pat tik nedidelė dalis gyventojų daug galvoja apie ekologinę krizę. Vis dėlto, maždaug kas ketvirtas gyventojas (21–28%) šiuos sunkumus patiria *retkarčiais*. Tai reiškia, kad nors intensyvus ekologinis nerimas populiacijoje yra retas, epizodinis jo poveikis kasdieniam gyvenimui yra gerokai plačiau paplitęs ir liečia reikšmingą gyventojų dalį. Didžioji dauguma Lietuvos gyventojų ekologinio nerimo simptomų nepatiria (70–77%). Taigi, ekologinis nerimas šiuo metu nėra plačiai paplitęs reiškinys Lietuvos visuomenėje.

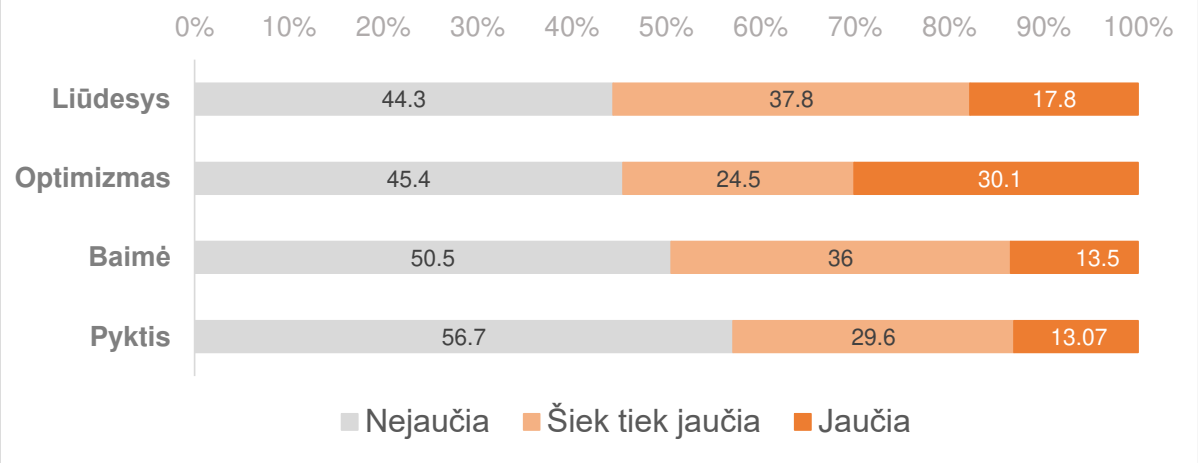
Vis dėlto reikšminga gyventojų dalis patiria šiuos simptomus reguliariai. Nuo 1,3 % iki 1,9 % respondentų nurodė, kad ekologinis nerimas reguliariai trikdo jų miegą, laisvalaikį, darbą ar studijas, arba kad kiti pastebi jų pernelyg didelį susirūpinimą ekologine krize. Panašus ekologinio nerimo paplitimas yra ir kitos šalyse, pavyzdžiui, Japonijoje – 0,6 %, JAV – 2,5–3 %, Kinijoje – 3,4 %; bet ženkliai žemesnis nei Indijoje – 8,5 %, Australijoje – 9,37 % ir Vokietijoje – 55,3 % (Clayton ir kt., 2017; Patrick ir kt., 2023; Tam ir kt., 2023; Uppalapati ir kt., 2023; Whitmarsh ir kt., 2022). Ekstrapoliuojant šio tyrimo duomenis Lietuvos mastu, tai atitinka maždaug 37 000–55 000 žmonių. Dar didesnė grupė – nuo 21 % iki 28 % gyventojų – šiuos simptomus patiria bent retkarčiais, tai yra apie 600 000–800 000 žmonių. Vertinant kartu tiek reguliariai, tiek retkarčiais

patiriamus simptomus, bendras skaičius gali siekti iki 860 000 gyventojų. Šaliai, kurioje gyvena mažiau nei trys milijonai žmonių, tai nėra maži skaičiai. Jie rodo realų poreikį stiprinti psichikos sveikatos infrastruktūrą ir rengti specialistus, gebančius atpažinti bei spręsti ekologinį nerimą kaip atskirą visuomenės sveikatos sunkumą. Galima tokia veiksmų strategija:

Rekomendacijos

- **Politikos lygmeniu** ekologinis nerimas turėtų būti įvardijamas kaip visuomenės psichikos sveikatos iššūkis nacionaliniuose sveikatos politikos dokumentuose. Tai leistų finansuoti prevencines priemones, plėtoti pagalbos infrastruktūrą ir sistemingai rinkti duomenis apie šio reiškinio paplitimą.
- **Asmens lygmeniu** svarbu skleisti žinią, kad ekologinis nerimas yra normalus atsakas į realią grėsmę. Patiriantiems ekologinio nerimo simptomus rekomenduojama: kreiptis į psichikos sveikatos specialistą arba pasikalbėti su patikimu asmeniu, kuriuo pasitikima; imtis konkrečių, įgyvendinamų veiksmų, nesvarbu, kokie maži jie bebūtų; nekaltinti savęs, kad nepavyksta imtis didelių pokyčių; ieškoti galimybės įsitraukti į grupines aplinkosaugos veiklas per organizacijas, bendruomenes ar pilietines iniciatyvas, nes veikimas bendraminčių rate mažina bejėgiškumą.
- **Specialistų lygmeniu** psichikos sveikatos specialistai, pirminės sveikatos priežiūros gydytojai, psichoterapeutai ir socialiniai darbuotojai turėtų būti sistemingai mokomi atpažinti ekologinį nerimą ir dirbti su juo per tęstinius mokymus, supervizijas ir metodinių priemonių kūrimą.
- **Švietimo sistemoje** ekologinio nerimo tematika turėtų būti integruota į psichologijos, sveikatos ir pilietinio ugdymo programas įvairaus lygmens įstaigose. Ugdymas neturėtų apsiriboti vien informavimu ar žinių suteikimu. Svarbu kurti erdves emocijoms apdoroti ir įveikos įgūdžiams ugdyti.

10 paveikslas. Emocijos kylančios galvojant apie ekologinę krizę



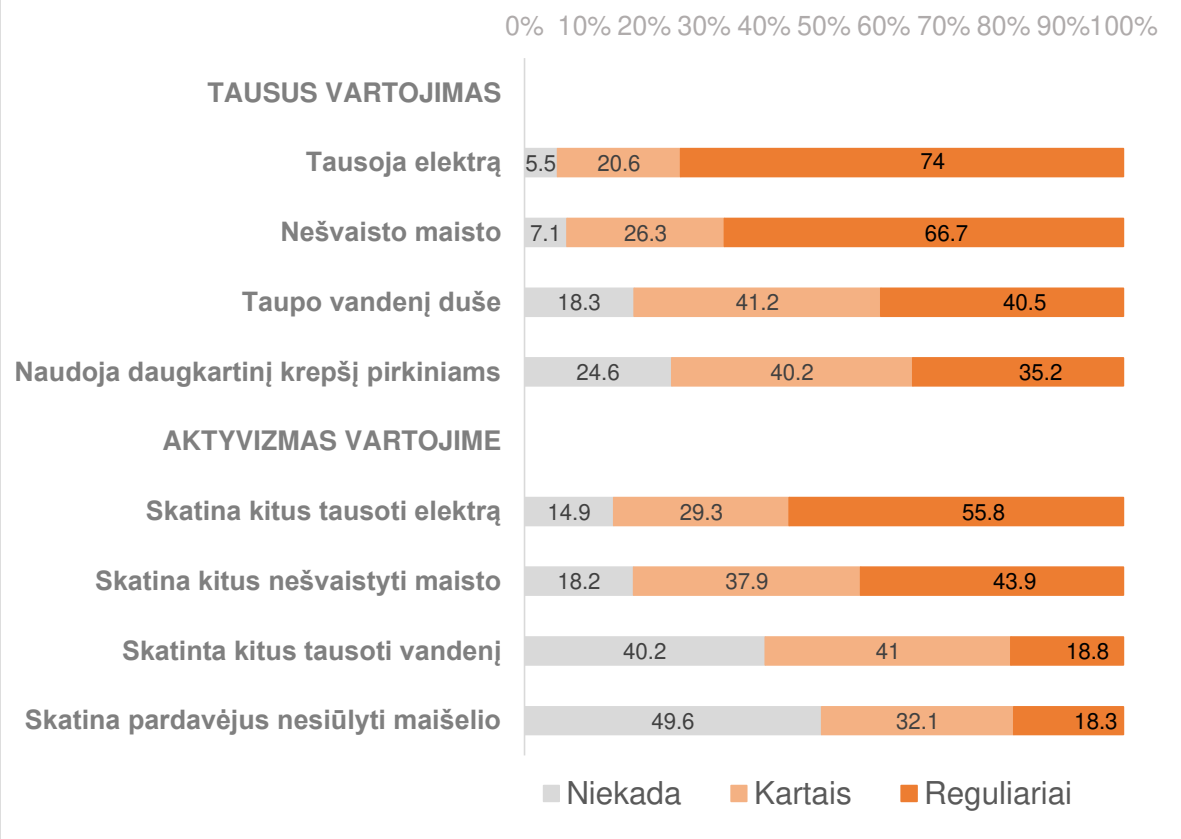
Radiniai

Pagalvojus apie ekologinę krizę, respondentams dažniausiai kilo liūdesys ir optimizmas – 55,6 % nurodo patiriantys liūdesį (*šiek tiek* arba *stipriai*), o 54,6 % jaučia optimizmą; 49,5 % ir 42,6 % respondentų baimę ir pyktį nurodė jaučiantys šiek tiek rečiau. Tai, kad optimizmas pasireiškia kartu su sunkesnėmis emocijomis, yra svarbi įžvalga. Maždaug kas trečias Lietuvos gyventojas (30,1 %) aktyviai jaučia optimizmą ekologinės krizės atžvilgiu, o tai rodo, kad šalia susirūpinimo dalis visuomenės išlaiko konstruktyvų emocinį atsaką – tai gali būti svarbus išteklius formuojant viešosios politikos komunikaciją ir visuomenės įtraukimo strategijas.

Rekomendacijos

Šios emocijos gali skatinti tiek konstruktyvų įsitraukimą į ekologinių iššūkių sprendimą ir didinti žmogaus gerovę, tiek ir lemti neviltį ir atsitraukimą. Todėl svarbu, kad viešoji komunikacija ekologiniais klausimais būtų jautri emociniam kontekstui, o emocinė parama prieinama tiems, kuriems reikia pagalbos su šiomis emocijomis tvarkytis.

11 paveikslas. Aplinkai palankus vartojimas: įprastas tausus vartojimas ir aktyvizmas vartojime



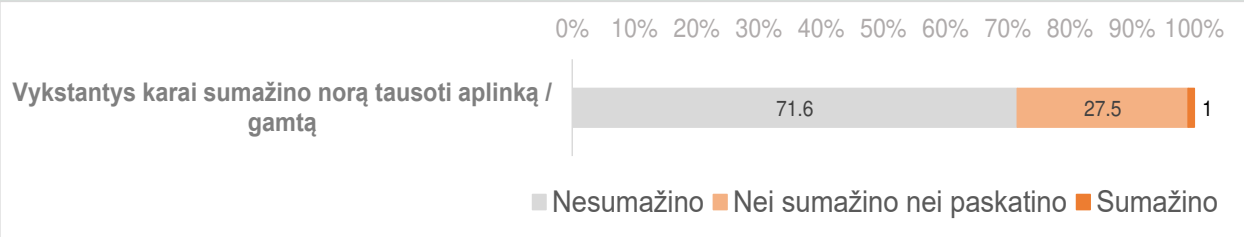
Radiniai

Gyventojai nurodo aktyviai įsitraukiantys į aplinkos tausojimą per įvairius vartojimo pasirinkimus. Net 74% nurodė *reguliariai* tausojantys elektros energiją išjungdami elektros įrenginius iš tinklo, kai jais nesinaudoja, 66,7% nurodė, kad suvartoja visą maistą kurį nusiperka ar pasigamina, ir šiek tiek mažesnė dalis – 40,5% ir 35,2% atitinkamai, nurodė, kad tausoja vandenį duše ir eidami apsipirkti atsineša savo daugkartinį pirkinių krepšį. Kad tokį atsakingą vartojimą praktikuoja *kartais,* nurodė 20,6% - 40,2% gyventojų. Įdomu, kad kitus skatina įsitraukti į atsakingą vartojimą, nurodė ženkliai mažesnis, bet vis tik pakankami didelis skaičius gyventojų. *Reguliariai* kitus žmones skatino vartoti atsakingai 18,3% - 55,8% gyventojų, o tą darė *kartais* – 29,3-32,1% gyventojų. Visais atvejais individualus atsakingas vartojimas buvo praktikuojamas dažniau nei kitų skatinimas atsakingai vartoti.

Rekomendacijos

Viena iš plačiai dokumentuotų ekologinio nerimo įveikos strategijų yra veiksmų ėmimasis, kad sušvelninti ekologinę krizę. Tai daroma įvairias būdais tausojant išteklius ir gamtą, Lietuvos gyventojai jau dabar gana aktyviai renkasi atsakingesnį vartojimą kasdieniame gyvenime – tai yra pagrindas tolesnėms politikos priemonėms įgyvendinti. Vis dėlto matyti atotrūkis tarp asmeninio elgesio ir skatinimo kitus tausoti aplinką, todėl grupės potencialas išlieka neišnaudotas. Formuojant politiką verta remtis jau esamais įpročiais ir sudaryti sąlygas, kad žmonės natūraliai dalintųsi savo praktika su kitais, pavyzdžiui, per bendruomenines iniciatyvas, darbe ar socialinių ryšių kontekste. Svarbu, kad tai nevirstų dar viena pareiga. Veikiau reikėtų stiprinti žmonių aplinkosauginį tapatumą arba atsakingų vartotojų tapatumą, pavyzdžiui primenant apie jų aplinką tausojantį elgesį, buvusį praeityje (van der Werff et al., 2014).

12 paveikslas. Kariniai konfliktai ir noras tausoti aplinką



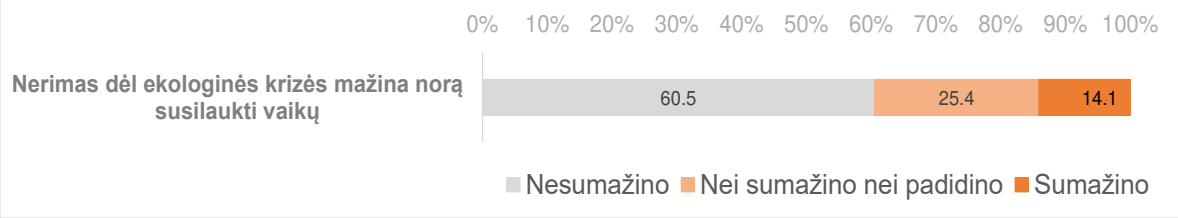
Radiniai

Vertinant bet kokio reiškinio paplitimą populiacijoje, o taip pat ir ekologinio nerimo, svarbu suprasti ryškiausius kontekstinius veiksnius. Geopolitinis nestabilumas pasaulyje ir grėsmės regione susirūpinimą aplinka gali nustumti į antrą planą, todėl gyventojų teirautasi, kiek šiuo metu vykstantys karai veikia jų norą tausoti aplinką ir gamtą. Įdomu, kad tik 1% nurodė, kad noras tausoti aplinką sumažėjo, 27,5% – išliko toks pats (deja nėra žinoma ar ši grupė gyventojų buvo labiau linkę tausoti aplinką ar ne) ir net 71,6% nurodė, kad noras tausoti aplinką nesumažėjo.

Rekomendacijos

Nepaisant geopolitinio nestabilumo, dauguma Lietuvos gyventojų išlaiko norą tausoti aplinką – tai svarbus ir pozityvus signalas. Formuojant politiką svarbu geopolitinių ir ekologinių krizių nepriešinti, o viešajame diskurse ir švietime aiškiai rodyti jų tarpusavio ryšius – nuo konfliktų dėl išteklių iki klimato kaitos poveikio migracijai ar energetinio saugumo klausimų (Lawrence et al., 2024). Toks požiūris padėtų geriau suprasti, kad rūpinimasis aplinka nėra tik „gerų laikų“ pasirinkimas, bet svarbi atsako į šiandienos iššūkius dalis.

13 paveikslas. Ekologinė krizė ir ketinimai susilaukti vaikų



Radiniai

Mokslininkų teigimu, žmonių populiacijos augimas yra peržengęs žemės sistemų galimybes išlaikyti šį skaičių žmonių (Bradshaw et al., 2026). Taip pat pastebėta, kad žmonės stipriau susirūpinę dėl žemės ekologinės situacijos dažniau atsisako turėti vaikų (Aitken, 2026; Bastianelli, 2025). Todėl, šiame tyrime taip pat siekta sužinoti ar nerimas dėl ekologinės krizės paveikė reprodukcinio amžiaus Lietuvos žmonių ketinimus susilaukti vaikų. Nustatyta, kad 14,1% gyventojų nerimas dėl ekologinės krizės *sumažino* norą susilaukti vaikų, 25,4% ketinimai *nepakito*, o 60,5% ketinimai *nesumažėjo.*

Rekomendacijos

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad 14,1 % Lietuvos gyventojų susilpnėjo ketinimai susilaukti vaikų. Šis skaičius atitinka maždaug 407 000 Lietuvos gyventojų. Atsižvelgiant į tai, kad Lietuva, kaip ir kitos ekonomiškai išsivysčiusios visuomenės, jau susiduria su ilgalaikiu gyventojų skaičiaus mažėjimu (Ubarevičienė & Van Ham, 2017), ekologinio nerimo ir silpnėjančių ketinimų susilaukti vaikų sąsajos, yra svarbios viešosios politikos požiūriu. Tai nereiškia, kad reikėtų siekti formuoti asmeninį žmonių apsisprendimą dėl vaikų turėjimo – demokratiškose visuomenėse tai yra asmeninio pasirinkimo klausimas, tačiau politikos formuotojai galėtų skatinti atvirą, įrodymais grįstą viešą diskusiją, padedančią gyventojams informuotai ir konstruktyviai įsitraukti į ekologinių iššūkių supratimą ir sprendimą. Šiame kontekste tinkamiausia politikos kryptis išlieka užtikrinti prieigą prie kokybiškų psichikos sveikatos paslaugų tiems, kurie patiria ekologinį nerimą.

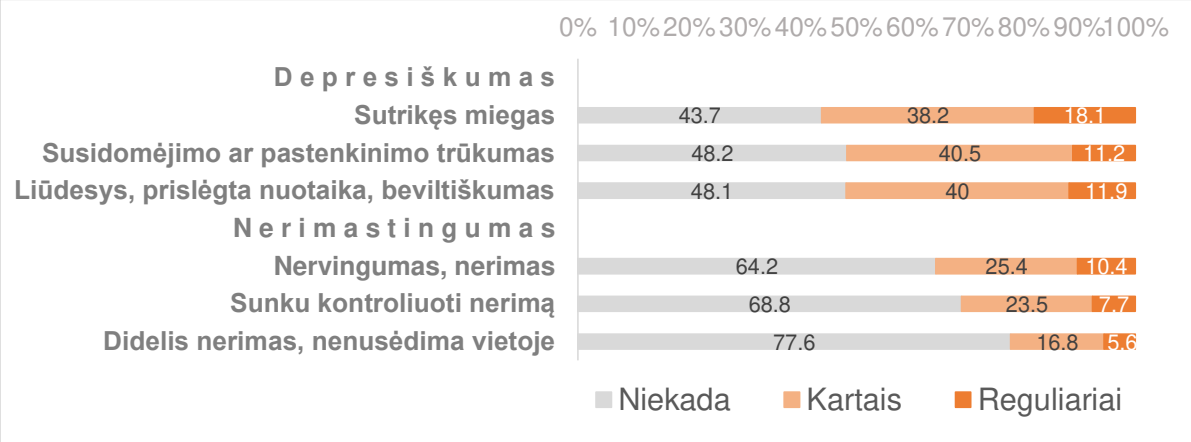
Svarbu, kad bendrojo nerimo paplitimas (5,6% - 10,4%) gerokai viršija ekologinio nerimo paplitimą, kur *reguliariai* patiriamą ekologinį nerimą nurodė vos 1,3% - 1,9% gyventojų. Kartu svarbu pažymėti, kad šiame tyrime naudota trumpa ekologinio nerimo skalė gali atspindėti tik bendrąją tendenciją, tačiau nefiksuoti specifinių ekologinio nerimo apraiškų, kurios, kaip rodo šis radinys, gali tiesiogiai veikti svarbius gyvenimo sprendimus. Ateityje ekologinio nerimo paplitimą ir problematiką Lietuvoje reikėtų tyrinėti su daugiau jo aspektų apimančiais instrumentais.

Žmogaus gerovė ekologinės krizės kontekste

Ekologinis nerimas siejamas su įvairiais psichikos sveikatos sunkumais, tokiais kaip pavyzdžiui bendrasis nerimas ar depresijos simptomai (Cosh et al., 2024). Žmonės, patiriantys stipresnį ekologinį nerimą, dažniau nurodo žemesnį pasitenkinimą gyvenimu (Stanley et al., 2021). Tuo tarpu atsparesni žmonės paprastai lengviau dorojasi su įvairias gyvenimo sunkumais (Masten, 2001) bei patiria mažiau ekologinio nerimo, tačiau jie ir rečiau imasi aplinką tausojančių

veiksmų (Shao & Yu, 2023). Taigi, ekologinis nerimas yra glaudžiai susijęs su žmogaus gerove, todėl šiame tyrime taip pat buvo siekta įvertinti, kaip bendrasis nerimas, depresijos simptomai ir atsparumas pasireiškia Lietuvos gyventojų imtyje, ir kaip šie veiksniai atsiskleidžia ekologinio nerimo kontekste.

14 paveikslas. Depresijos ir nerimo simptomai, pasireiškę respondentams dviejų paskutinių savaičių eigoje



Radiniai

Depresiškumo simptomai Lietuvos gyventojų imtyje yra paplitę panašiai visose trijose kategorijose. Sutrikęs miegas buvo dažniausiai pasitaikantis simptomas, jį *reguliariai* patiria 18,1% gyventojų, o *kartais* – 38,2%. Susidomėjimo ar pasitenkinimo trūkumas bei liūdesys, prislėgta nuotaika ir beviltiškumas pasireiškė panašiai: *reguliariai* šiuos simptomus patiria atitinkamai 11,2% ir 11,9% gyventojų, o *kartais* – 40,5% ir 40%. Nerimastingumo simptomai pasireiškia rečiau nei depresiškumo. Nervingumą ar nerimą *reguliariai* patiria 10,4% gyventojų, o *kartais* – 25,4%. Sunkumai kontroliuoti nerimą ir didelis nerimas bei negalėjimas nusėdinti vietoje yra dar rečiau pasitaikantys simptomai, juos *reguliariai* patiria atitinkamai 7,7% ir 5,6% gyventojų.

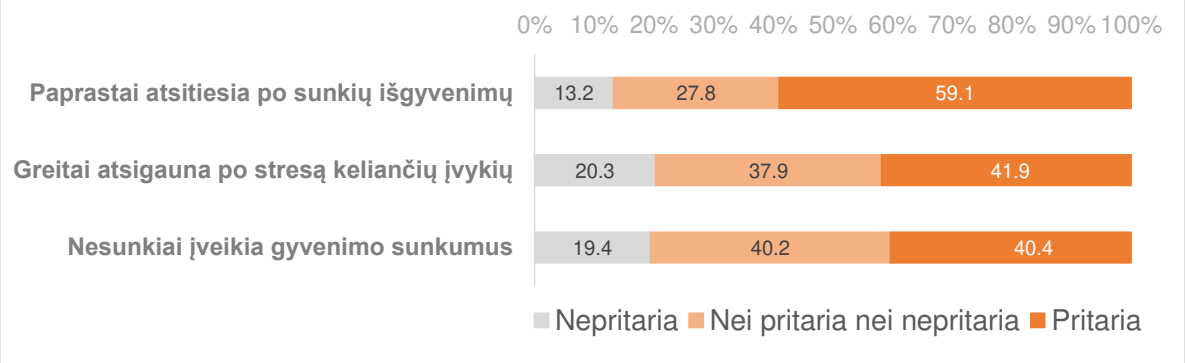
Pažymėtina, kad tiek depresiškumo, tiek nerimastingumo simptomai Lietuvos gyventojų imtyje pasireiškia žymiai dažniau nei ekologinio nerimo simptomai. *Reguliarų* ekologinį nerimą nurodė 1,3 - 1,9% gyventojų, palyginti su

5,6 - 18,1% reguliariai patiriančių bendruosius depresiškumo ar nerimastingumo simptomus. Tai rodo, kad Lietuvos gyventojai gali turėti kitų prioritetinių nerimo priežasčių tiek asmeninių tiek ir aktualių Lietuvos kontekste, pavyzdžiui geopolitinės grėsmės ar globalus finansinis nestabilumas.

Rekomendacijos

Depresijos ir nerimo simptomai Lietuvos gyventojų imtyje gerokai dažnesni nei ekologinis nerimas, tad susirūpinimas dėl žemės ekologinės situacijos daliai žmonių gali tapti papildoma psichologine našta. Tai taip pat gali kurti papildomą spaudimą psichikos sveikatos priežiūros sistemai, kurią reikėtų paruošti šiam naujam iššūkiai iš anksto, kuriant pagalbos infrastruktūrą (pvz., rengiant specialistus, kuriant prieinamą pagalbą bei stiprinant bendruomeninius ir informacinius paramos mechanizmus). Svarbu ir atsakingai komunikuoti visuomenei apie ekologines problemas. Emociškai intensyvios žinutės gali nepasiekti žmonių, kurie patiria kitų emocinių sunkumų ir jų resursai talpinti ir tinkamai atliepti dar vieną papildomą problemą gali būti nepakankami. Todėl būtina komunikuojant apie aplinkosaugos problemas ir krizes akcentuoti sprendimus ir galimus veiksmų scenarijus. Vis dėlto kol kas nėra aišku, kurios komunikacijos strategijos Lietuvoje yra efektyvios ekologinio nerimo kontekste. Ateities tyrimuose svarbu eksperimentiškai vertinti skirtingų klimato kaitos komunikacijos būdų veiksmingumą įvairiose gyventojų grupėse – tiek tarp turinčių, tiek neturinčių emocinių sunkumų.

15 paveikslas. Atsparumas gyvenime kylantiems sunkumams



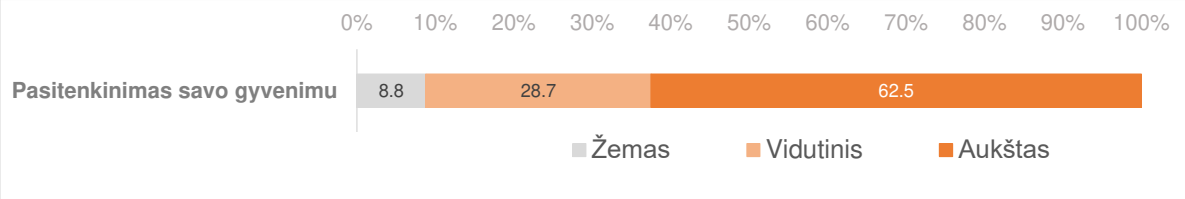
Radiniai

Didžioji dalis tyrimo dalyvių pasižymi aukštu atsparumu bendriems gyvenime kylantiems sunkumams. Daugiau nei pusė respondentų (59,1%) *pritaria*, kad paprastai atsitiesia po sunkių išgyvenimų, 41,9% nurodo, kad greitai atsigauna po stresą keliančių įvykių ir 40,4% gyventojų *pritaria*, kad nesunkiai įveikia gyvenimo sunkumus. Neutralią poziciją, *nei pritarė, nei nepritarė*, išreiškė 27,8 - 40,2% respondentų priklausomai nuo teiginio, o *nepritariančių* dalis išliko palyginti nedidelė – 13,2 - 20,3%.

Rekomendacijos

Aukštas gyventojų atsparumas yra svarbus žmogaus gerovės veiksnys. Jis taip pat yra ir psichologinis resursas, kuris galėtų būti pasitelktas atliepti ekologinės krizės grėsmes. Viena iš galimų krypčių – stiprinti žmonių tapatumą, akcentuojant jų atsparumą ir siejant jį su įvairiomis aplinkos tausojimo praktikomis (pvz.: aplinkai palankiu vartojimu) (van der Werff et al., 2014).

16 paveikslas. Pasitenkinimas gyvenimu



Radiniai

Didžioji dalis Lietuvos gyventojų (62,5%) pasižymi *aukštu* pasitenkinimu savo gyvenimu, o *vidutinį* pasitenkinimo lygį nurodo 28,7% respondentų. Žemas pasitenkinimas gyvenimu būdingas tik nedidelei gyventojų daliai - 8,8%.

Rekomendacijos

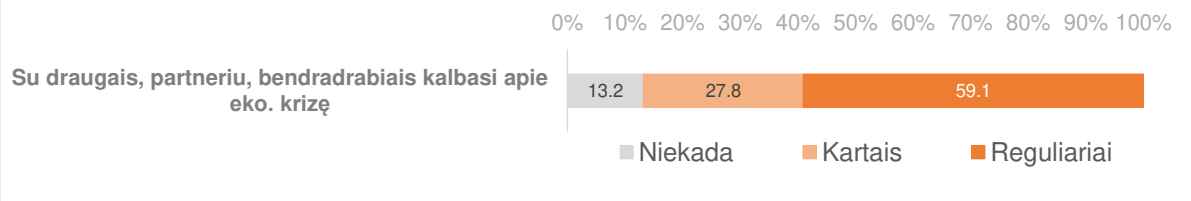
Didžioji dalis Lietuvos gyventojų pasižymi aukštu pasitenkinimu gyvenimu, kuris šiame tyrime neigiamai susijęs su ekologinio nerimo simptomais (t.y., kuo aukštesnis nerimas tuo žemesnė gerovė). Tai rodo, kad esama psichologinė gerovė gali būti svarbus resursas kuriant priemones, skatinančias atsakingą vartojimą.

Ekologinė krizė ir tarpasmeniniai veiksniai

Tarpasmeniniai veiksniai atlieka svarbų vaidmenį ekologinės krizės atliepimui. Tyrimai rodo, kad artimi žmonės – tėvai, draugai, romantiniai partneriai, veikia mūsų suvokimą apie aplinkosaugos problemas ir veiksmus ją spręsti (Goldberg et al., 2022; Jones & Lucas, 2023; Köbrich León & Schobin, 2022; Ojala & Bengtsson, 2019). Pavyzdžiui, pokalbiai apie ekologinę krizę artimoje aplinkoje susiję su didesniu susirūpinimu klimato kaita ir aplinką tausojančiu elgesiu, o socialinės normos – tai, ką manome, kad kiti daro dėl aplinkosaugos problemų mažinimo – veikia tai, ar žmogus imasi veiksmų (Lawson et al., 2019; Meeusen, 2014; Ogunbode et al., 2022; Van Valkengoed & Steg, 2019). Be to, socialinė parama ir priklausymas bendruomenėms padeda greičiau įveikti emocinius sunkumus, kylančius dėl ekologinės krizės padarinių (Schwartz et al., 2023). Toliau, mums artimi ir svarbūs žmonės bei tie, su kuriais tapatinamės, yra laikomi patikimiausiais informacijos apie ekologinę krizę šaltiniais; dažnai artimaisiais pasitikima labiau nei institucijomis ar mokslininkais (MacInnes et al., 2026). Pasitikėjimą lemia bendros vertybės ir emociniai ryšiai, o tai reiškia, kad tarpasmeninis matmuo yra ne tik emocinės paramos šaltinis, bet ir

esminis kanalas, per kurį ekologinis susirūpinimas gali kilti ir virsti aplinką tausojančiais veiksmais. Todėl siekta suprasti pokalbių su artimaisiais apie ekologinę krizę, artimo palaikančio žmogaus turėjimo ir dinaminių socialinių normų (manymo, kad kiti vis daugiau ir daugiau prisideda prie ekologinių problemų sprendimo) vaidmenį atliepiant ekologinę krizę.

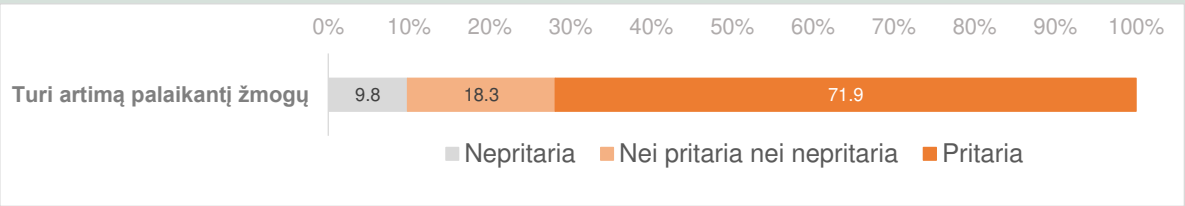
17 paveikslas. Pokalbiai apie ekologinę krizę su artimaisiais



Radiniai

Net 59,1% respondentų *reguliariai* kalbasi apie ekologinę krizę su artimaisiais. Kartais kalbasi 27,8% respondentų, to *niekada* nedaro sąlyginai nedidelis skaičius – 13,2%.

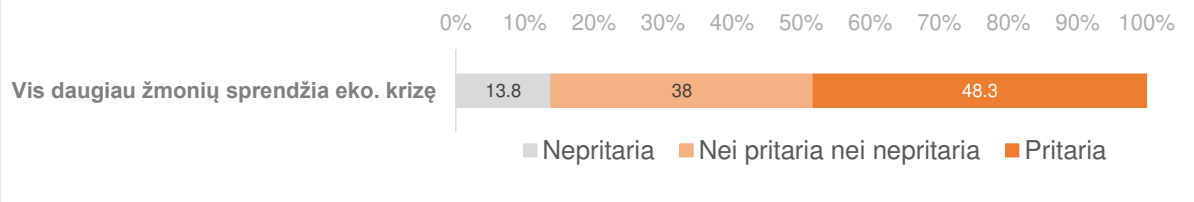
18 paveikslas. Artimo palaikančio žmogaus buvimas gyvenime



Radiniai

Toliau, 71,9% respondentų *pritaria,* kad turi artimą žmogų savo gyvenime, kuris juos palaiko kai būna sunku. Šiam teiginiui *nei pritaria nei nepritaria* 18,3% respondentų. Kad neturi palaikančio žmogaus, nurodo sąlyginai nedidelis skaičius – 9,8%.

19 paveikslas. DSN



Radiniai

Galiausiai, 48,3% respondentų *pritaria,* kad vis daugiau žmonių sprendžia ekologinę krizę. *Nei pritaria nei nepritaria* 38% respondentų, to *nepritaria* – 13,2% respondentų.

Rekomendacijos

Didžioji dalis Lietuvos gyventojų kalbasi apie ekologinę krizę su artimaisiais, tai yra geras pagrindas, kuriuo verta remtis kuriant komunikacijos ar aplinką tausojančio elgesio skatinimo priemones. Komunikacijos strategija galėtų būti nukreipta į grupes, kuriose, diskusijos keliu, potencialiai gali formuotis ir rastis įvairios aplinkos tausojimo formos (Fine, 2022). Praktiškai tai galėtų reikšti aktyvių bendruomenės narių, tiek formaliose, tiek neformaliose organizacijose ar bendruomenėse, užsiimančiose aplinkosauga, įtraukimą. Aktyvūs praktiškai bet kokioje aplinkosaugos veikloje žmonės, galėtų būti žinutės nešėjai savo socialiniuose ratuose.

Didelė dalis respondentų turi artimą žmogų savo gyvenime, kuris juos esant poreikiui palaiko. Tai yra potencialus paramos šaltinis žmonėms patiriantiems ekologinį nerimą (Nieminen et al., 2025). Tam, kad dauguma visuomenės narių gebėtų palaikyti asmenį, patiriantį ekologinį nerimą, svarbus visuomenės šveitimas apie tai, kad ekologinės problemos, irgi gali būti psichikos sveikatos trikdytojos. Svarbu, kad palaikantys žmonės galėtų apie tai informuoti žmones, patiriančius ekologinį nerimą (Eklöf & Klöckner, 2026).

Taip pat svarbu išnaudoti dinaminių socialinių normų potencialą. Pavyzdžiui, viešojoje komunikacijoje aktyviau pabrėžti, kad vis daugiau žmonių sprendžia ekologinius iššūkius, pateikiant konkrečių pavyzdžių, nes tokios žinutės

stiprina įsitraukimo motyvaciją (Sparkman ir Walton, 2017). Pavyzdžiui, šio tyrimo duomenys rodo, kad Lietuvos gyventojai jau dabar atsakingai vartoja kai kuriose srityse – taupo elektrą, mažina maisto švaistymą, naudoja daugkartinius pirkinių krepšelius ir skatina kitus atsakingai vartoti. Tokių konkrečių elgesio pavyzdžių viešinimas gali sustiprinti socialinę normą ir paskatinti dar platesnį įsitraukimą.

Bet yra ir grupė respondentų, kurie nesikalba su artimaisiais apie ekologinę krizę, neturi palaikančio žmogaus savo gyvenime ir nemano, kad kiti vis labiau įsitraukia į aplinkos tausojimą. Tokia patirtis gali didinti atskirties jausmą ir apsunkinti ekologinio nerimo išgyvenimą, jei jį patiria, todėl svarbu užtikrinti bendro pobūdžio psichologinę ir socialinę paramą, prieinamą be reikalavimų įsitraukti į aplinkos tausojimą. Taip pat verta ieškoti būdų šią grupę įtraukti per jiems artimas ir prasmingas veiklas, nebūtinai tiesiogiai susijusias su aplinkosauga. Siekiant parinkti tinkamiausius sprendimus, svarbu geriau suprasti, kas šiai grupei yra svarbu ir vertinga.

Apibendrinimas

Leidinyje nagrinėjama ekologinės krizės ir psichikos sveikatos sąsaja Lietuvoje, daugiausia dėmesio skiriant ekologiniam nerimui. Ekologinis nerimas apibrėžiamas kaip stresas, baimė ir sunkios emocijos, kylančios dėl blogėjančios žemės ekologinės situacijos. Tyrimai rodo, kad šis reiškinys gali trikdyti miegą, kasdienę veiklą, darbą, studijas bei ilgainiui prisidėti prie rimtesnių psichikos sveikatos sunkumų.

2024 m. atlikto reprezentatyvaus tyrimo metu apklausti 2136 Lietuvos gyventojai. Nustatyta, kad intensyvus ekologinis nerimas Lietuvoje nėra plačiai paplitęs – reguliariai jį patiria apie 1,3–1,9% gyventojų, tačiau maždaug ketvirtadalis žmonių ekologinio nerimo simptomus išgyvena retkarčiais. Dažniausiai ekologinis nerimas pasireiškia per miego, laisvalaikio ar darbo sunkumus. Moterys šiek tiek dažniau nei vyrai nurodė miego sutrikimus, susijusius su ekologiniu nerimu, tačiau bendri skirtumai tarp lyčių, amžiaus, pajamų ar išsilavinimo grupių nebuvo ryškūs.

Tyrimas atskleidė, kad daugiau nei pusė Lietuvos gyventojų ekologinę krizę suvokia kaip bent iš dalies grėsmingą savo gyvenimui, tačiau trečdalis gyventojų jos nelaiko reikšminga grėsme. Galvojant apie ekologinę krizę dažniausiai kyla liūdesys, baimė, pyktis, tačiau kartu nemaža dalis žmonių jaučia ir optimizmą. Gyventojai aktyviai įsitraukia į aplinkai palankų vartojimą – taupo elektrą ir vandenį, mažina maisto švaistymą, naudoja daugkartinius pirkinių krepšius.

Tyrime taip pat nustatyta, kad ekologinis nerimas gali paveikti svarbius gyvenimo sprendimus. Apie 14 % respondentų nurodė, kad dėl ekologinės krizės sumažėjo jų noras susilaukti vaikų. Vis dėlto bendrieji nerimo ir depresijos simptomai Lietuvoje yra gerokai labiau paplitę nei ekologinis nerimas, todėl ekologinė krizė dažniausiai tampa papildomu, o ne pagrindiniu psichologiniu sunkumu.

Svarbu pažymėti, kad ekologinis nerimas yra normalus atsakas į realią ekologinę krizę. Siekiant mažinti jo poveikį, rekomenduojama stiprinti psichikos sveikatos sistemą, rengti specialistus atpažinti ekologinį nerimą, plėtoti

visuomenės švietimą bei skatinti bendruomeninį įsitraukimą į aplinkosaugines veiklas. Taip pat svarbu atsakingai komunikuoti apie ekologines problemas, akcentuojant ne tik grėsmes, bet ir galimus sprendimus bei veiksmus.

SVARBIAUSIOS REKOMENDACIJOS

Politikos formavimas:

Ekologinį nerimą pripažinti visuomenės psichikos sveikatos iššūkiu ir įtraukti jį į nacionalinius sveikatos politikos dokumentus.

Geopolitinių ir ekologinių krizių nepriešinti viešajame diskurse – aiškiai rodyti jų tarpusavio sąsajas.

Sistemingai vertinti skirtingų ekologinės krizės komunikacijos strategijų ir intervencijų veiksmingumą įvairiose gyventojų grupėse.

Specialistų rengimas:

Stiprinti psichikos sveikatos infrastruktūrą: rengti specialistus, kurti metodines priemones ir užtikrinti prieinamą pagalbą ekologinį nerimą patiriantiems žmonėms.

Psichikos sveikatos specialistams, šeimos gydytojams, socialiniams darbuotojams ir pedagogams suteikti žinių bei mokymų, kaip atpažinti ekologinį nerimą ir padėti žmonėms su juo tvarkytis.

Užtikrinti, kad pagalba būtų prieinama ir socialiai pažeidžiamoms grupėms, pritaikant paprastas, aiškias ir praktiškas pagalbos formas.

Jaunimas:

Jaunimui (18–29 m.), kaip jautresnei grupei, užtikrinti lengvai prieinamą emocinę paramą bei integruoti ekologinio nerimo temą į jaunimo pagalbos sistemas.

SVARBIAUSIOS REKOMENDACIJOS (tęsinys)

Komunikacija:

Viešojoje komunikacijoje apie ekologinę krizę akcentuoti ne tik grėsmes, bet ir sprendimus bei konkrečius veiksmus, kurie mažina bejėgiškumo jausmą. Emocinei auditorijai intensyvios baimės žinutės neefektyvios.

Didinti visuomenės informuotumą apie ekologinės krizės poveikį žmogaus gerovei ir psichikos sveikatai, ypač tarp gyventojų, kurie šios grėsmės dar nesuvokia kaip aktualios savo gyvenimui.

Skatinti visuomenėje žinią, kad ekologinis nerimas yra normalus atsakas į realią krizę, ir mažinti su šiuo reiškiniu susijusią stigmą.

Viešojoje komunikacijoje pabrėžti, kad vis daugiau žmonių imasi aplinkosaugos veiksmų – konkrečių pavyzdžių pateikimas stiprina socialinę normą.

Šviesti visuomenę apie tai, kaip palaikyti artimuosius, patiriančius ekologinį nerimą. Artimi žmonės yra vienas svarbiausių paramos šaltinių, tačiau jiems reikia žinoti pagrindines žinutes ir pagalbos būdus.

Bendruomenė ir įsitraukimas:

Skatinti žmonių įsitraukimą į aplinkos tausojimą, nes aktyvus veikimas padeda mažinti ekologinį nerimą ir stiprina kontrolės jausmą.

Remtis jau egzistuojančiais gyventojų aplinkai palankiais įpročiais (elektros taupymu, maisto nešvaistymu, daugkartinių priemonių naudojimu) ir stiprinti aplinkosauginį tapatumą.

Plėtoti bendruomenines iniciatyvas ir skatinti pokalbius apie ekologinę krizę šeimose, bendruomenėse bei organizacijose, nes socialinis palaikymas mažina emocinius sunkumus.

Švietimas

Švietimo sistemoje integruoti ekologinio nerimo ir emocinės gerovės temas į psichologijos, sveikatos bei pilietinio ugdymo programas – ne tik informuoti, bet kurti erdvę emocijoms reikštis

Literatūros sąrašas

Aitken, R. J. (2026). Declining global fertility and our future dependence on ART. *Reproductive BioMedicine Online*, *53*(1), 105697. https://doi.org/10.1016/j.rbmo.2026.105697

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR* (5th ed.). American Psychiatric Association.

Bahar, L., Rego, S. A., & Sadeh-Sharvit, S. (2024). Detecting climate anxiety in therapy through natural language processing. *Scientific Reports*, *14*(1), 25976. https://doi.org/10.1038/s41598-024-75269-5

Balundė, A., Bakaitytė, A., & Žukauskienė, R. (2024). *Senas vynas naujose statinėse? Ekologinis nerimas, jo priežastys ir įveikimo būdai / Old wine in new barrels? Eco-anxiety, its reasons, and prospects for mitigation* [Symposium]. Lietuvos psichologų kongresas, Klaipėda, Lithuania.

Bastianelli, E. (2025). Climate change worries and fertility intentions: Insights from three EU countries. *Journal of Marriage and Family*, *87*(2), 659–675. https://doi.org/10.1111/jomf.13048

Boluda-Verdú, I., Senent-Valero, M., Casas-Escolano, M., Matijasevich, A., & Pastor-Valero, M. (2022). Fear for the future: Eco-anxiety and health implications, a systematic review. *Journal of Environmental Psychology*, *84*, 101904. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101904

Bradshaw, C. J. A., Judge, M. A., Blumstein, D. T., Ehrlich, P. R., Dasgupta, A. N. Z., Wackernagel, M., Weeda, L. J. Z., & Le Souëf, P. N. (2026). Global human population has surpassed Earth's sustainable carrying

capacity. *Environmental Research Letters*, *21*(6), 064023. https://doi.org/10.1088/1748-9326/ae51aa

Brandt, L., Adorjan, K., Catthoor, K., Chkonia, E., Falkai, P., Fiorillo, A., Gondek, T. M., Le Vay, J. N., Rojnic, M., Meyer-Lindenberg, A., Heinz, A., Dom, G., & Luykx, J. J. (2024). Climate change and mental health: Position paper of the European Psychiatric Association. *European Psychiatry*, *67*(1), e41. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.1754

Brandt, L., Augustinavicius, J., Fusar-Poli, P., Hasan, A., Patel, V. H., Simon, J., & Luykx, J. J. (2025). Climate change and mental health: Announcing a new Lancet Psychiatry Commission. *The Lancet Psychiatry*, *12*(11), 811–813. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(25)00274-3

Čėnaitė, N., & Dervinytė-Bongarzoni, A. (2025). Paauglių ekologinio nerimo patirtys: Kokybinė dviejų atvejų analizė. *Psichologija*, *73*, 26–39. https://doi.org/10.15388/Psichol.2025.73.2

Cianconi, P., Hanife, B., Grillo, F., Betro', S., Lesmana, C. B. J., & Janiri, L. (2023). Eco-emotions and Psychoterratic Syndromes: Reshaping Mental HealthAssessment Under Climate Change. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, *96*(2), 211–226. https://doi.org/10.59249/EARX2427

Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, *69*, 101434. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434

Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. American Psychological Association and ecoAmerica.

Clayton, S., Manning, C., Speiser, M., & Hill, A. N. (2021). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Inequities, Responses* (2nd ed; pp. 1–87). American Psychological Association, and ecoAmerica. https://ecoamerica.org/mental-health-and-our-changing-climate-2021-edition/

Clayton, S., Pihkala, P., Wray, B., & Marks, E. (2023). Psychological and Emotional Responses to Climate Change among Young People Worldwide: Differences Associated with Gender, Age, and Country. *Sustainability*, *15*(4), 3540. https://doi.org/10.3390/su15043540

Cosh, S. M., Ryan, R., Fallander, K., Robinson, K., Tognela, J., Tully, P. J., & Lykins, A. D. (2024). The relationship between climate change and mental health: A systematic review of the association between eco-anxiety, psychological distress, and symptoms of major affective disorders. *BMC Psychiatry*, *24*(1), 833. https://doi.org/10.1186/s12888-024-06274-1

Di Russo, M., Campo, E., Congedo, G., Lombardi, G. S., Nachira, L., Zjalic, D., Innocenti, M., Cadeddu, C., Bruno, S., & Fioravanti, G. (2024). Examining the Relationship Between Socio-Demographic Variables and Eco-Anxiety A Systematic Review. *European Journal of Public Health*,

34(Supplement_3), ckae144.2214. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae144.2214

Eklöf, B., & Klöckner, C. A. (2026). Helping young people cope with eco-anxiety: A qualitative intervention study. *Environmental Education Research*, *32*(2), 522–540. https://doi.org/10.1080/13504622.2025.2542264

Fine, J. C. (2022). Closing the concern-action gap through relational climate conversations: Insights from US climate activists. *Climate Action*, *1*(1), 26. https://doi.org/10.1007/s44168-022-00027-0

Goldberg, M. H., Carmichael, C. L., Lacroix, K., Gustafson, A., Rosenthal, S. A., & Leiserowitz, A. (2022). Perceptions and correspondence of climate change beliefs and behavior among romantic couples. *Journal of Environmental Psychology*, *82*, 101836. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101836

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, *5*(12), e863–e873. https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3

Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V., Wilson, M. S., & Watsford, C. R. (2021). The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Change*, *71*, 102391. https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391

IPBES (with Brondizio, E., Diaz, S., Settele, J., & Ngo, H. T.). (2019). *Global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*. Zenodo. https://doi.org/10.5281/ZENODO.3831673

IPCC. (2023). *Climate Change 2023: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [Core Writing Team, H. Lee and J. Romero (eds.)]*. Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). https://doi.org/10.59327/IPCC/AR6-978929169164

Jarrett, J., Gauthier, S., Baden, D., Ainsworth, B., & Dorey, L. (2024). Eco-anxiety and climate-anxiety linked to indirect exposure: A scoping review of empirical research. *Journal of Environmental Psychology*, *96*, 102326. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102326

Jones, C. A., & Lucas, C. (2023). 'Listen to me!': Young people's experiences of talking about emotional impacts of climate change. *Global Environmental Change*, *83*, 102744. https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2023.102744

Kałwak, W., Ekelund, B., Gale, N., Peter, F., & Wortelboer, S. (2024). *Climate Crisis and the Human Factor: 10 Psychological Keys to Unlocking Climate Action. Opinion paper of the EFPA's Expert Reference Group for Psychology and Climate Change*. European Federation of Psychologists' Associations EFPA AISBL. https://doi.org/10.23668/PSYCHARCHIVES.15026

Köbrich León, A., & Schobin, J. (2022). Romance and the ozone layer: Panel evidence on green behavior in couples. *Empirical Economics*, *63*(4), 2101–2123. https://doi.org/10.1007/s00181-021-02185-2

Lan, L., Huang, T., Du, Y., & Bao, C. (2023). Exploring mechanisms affecting environmental risk coping behaviors: Evidence from China. *Environmental Science and Pollution Research*, *31*(46), 57025–57047. https://doi.org/10.1007/s11356-023-31221-0

Lawrance, E., Vay, J. N. L., Ajlouni, Y., Ali, S., Yongabi, K. A., Aruta, J. J. B., Bailey, M., Belkin, G., Clayton, S., Collins, P., Santos, M. D., Eissa, M., Omrani, O. E., Faciolince, M., Greaves, N., Guinto, R., Hayes, K., Hill, K., Jennings, N., … Zeitz, L. (2026). *Global Research and Action Agenda for Climate Change and Mental Health*. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-9003383/v1

Lawrence, M., Homer-Dixon, T., Janzwood, S., Rockström, J., Renn, O., & Donges, J. F. (2024). Global polycrisis: The causal mechanisms of crisis entanglement. *Global Sustainability*, *7*, e6. https://doi.org/10.1017/sus.2024.1

Lawson, D. F., Stevenson, K. T., Peterson, M. N., Carrier, S. J., Seekamp, E., & Strnad, R. (2019). Evaluating climate change behaviors and concern in the family context. *Environmental Education Research*, *25*(5), 678–690. https://doi.org/10.1080/13504622.2018.1564248

LRT. (2019). *Psichologė apie naują nerimo rūšį: Depresiją ar panikos priepuolius gali sukelti naujienos apie ekologinę krizę*.

https://www.lrt.lt/naujienos/laisvalaikis/13/1100115/psichologe-apie-nauja-nerimo-rusi-depresija-ar-panikos-priepuolius-gali-sukelti-naujienos-apie-ekologine-krize.

MacInnes, S., Hornsey, M. J., Bretter, C., Pearson, S., Fielding, K. S., & Bersoff, D. (2026). Who do we trust on climate change, and why? *Global Environmental Change*, *96*, 103096. https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2025.103096

Marcolini, F., Rocholl, J. K., Tempia Valenta, S., Ferrari, B., Di Vincenzo, M., Fiorillo, A., De Ronchi, D., & Atti, A. R. (2025). Eco-Anxiety in the Younger Generation: Mental Health Impact of Climate Change Across Age Groups in a Blood Donor Sample. *International Journal of Social Psychiatry*, 00207640251380066. https://doi.org/10.1177/00207640251380066

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*(3), 227–238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

Meeusen, C. (2014). The Intergenerational Transmission of Environmental Concern: The Influence of Parents and Communication Patterns Within the Family. *The Journal of Environmental Education*, *45*(2), 77–90. https://doi.org/10.1080/00958964.2013.846290

Minor, K., Blume, C., Prather, A., Carias, M. E., Mullins, J. T., Aylward, B., Wortzel, J. R., Boateng, G. O., Weobong, B., Mindell, J. A., Crowley, S. J., Dugas, L. R., Harper, S., Clayton, S. D., Gringras, P., & Penzel, T.

(2026). A wake-up call for a global climate and sleep task force. *SLEEP*, zsag075. https://doi.org/10.1093/sleep/zsag075

Niazi, Y., Yousaf Farooq, S. M., Moazzam, M., Yousaf, S., & Hameed, S. (2026). The impact of climate change on mental health: A systematic review and meta-analysis. *Geopsychiatry*, *3*, 100067. https://doi.org/10.1016/j.geopsy.2026.100067

Niedzwiedz, C. L., Kankawale, S. M., & Katikireddi, S. V. (2025). A systematic review of social, political and geographic factors associated with eco-anxiety in children and young people. *Nature Mental Health*, *3*(12), 1579–1615. https://doi.org/10.1038/s44220-025-00550-z

Nieminen, V., Palmo, S., Hyvönen, K., Paakkolanvaara, J.-V., Raatikainen, K. J., & Muotka, J. (2025). Social support as coping mechanism mediates the relationship between eco-anxiety and pro-environmental behavior. *PLOS One*, *20*(7), e0326931. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0326931

Obradovich, N., Migliorini, R., Paulus, M. P., & Rahwan, I. (2018). Empirical evidence of mental health risks posed by climate change. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *115*(43), 10953–10958. https://doi.org/10.1073/pnas.1801528115

Ogunbode, C. A., Doran, R., Hanss, D., Ojala, M., Salmela-Aro, K., Van Den Broek, K. L., Bhullar, N., Aquino, S. D., Marot, T., Schermer, J. A., Wlodarczyk, A., Lu, S., Jiang, F., Maran, D. A., Yadav, R., Ardi, R., Chegeni, R., Ghanbarian, E., Zand, S., … Karasu, M. (2022). Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: Correlates of negative

emotional responses to climate change in 32 countries. *Journal of Environmental Psychology*, *84*, 101887. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101887

Ojala, M., & Bengtsson, H. (2019). Young People's Coping Strategies Concerning Climate Change: Relations to Perceived Communication With Parents and Friends and Proenvironmental Behavior. *Environment and Behavior*, *51*(8), 907–935. https://doi.org/10.1177/0013916518763894

Patrick, R., Snell, T., Gunasiri, H., Garad, R., Meadows, G., & Enticott, J. (2023). Prevalence and determinants of mental health related to climate change in Australia. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *57*(5), 710–724. https://doi.org/10.1177/00048674221107872

Pihkala, P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability*, *12*(19), 7836. https://doi.org/10.3390/su12197836

Pihkala, P. (2022). Toward a Taxonomy of Climate Emotions. *Frontiers in Climate*, *3*, 738154. https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154

Plohl, N., Lampret, A., Smrke, U., Krajnc, Ž., Kos, T., & Musil, B. (2026). The relationship between psychological resilience, cognitive emotion regulation strategies, and climate anxiety: A systematic review. *Current Psychology*, *45*(2), 161. https://doi.org/10.1007/s12144-025-08553-w

Roldán Merino, J., Moreno Poyato, A., Malleville, M. E., Botero, C., Arredondo, A. Y., Rodriguez Quiroga, A., Costa, T., Teixeira-Santos, L., Guedes De Pinho, L., Sequeira, C., Luís, S., & Sampaio, F. (2025). Examining the

relationships between eco-anxiety, sociodemographic factors, experience of climate events, pro-environmental behaviours, and life satisfaction in young adults. *BMC Psychology*, *13*(1), 998. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03340-5

Sangervo, J., Jylhä, K. M., & Pihkala, P. (2022). Climate anxiety: Conceptual considerations, and connections with climate hope and action. *Global Environmental Change*, *76*, 102569. https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2022.102569

Schwartz, S. E. O., Benoit, L., Clayton, S., Parnes, M. F., Swenson, L., & Lowe, S. R. (2023). Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer. *Current Psychology*, *42*(20), 16708–16721. https://doi.org/10.1007/s12144-022-02735-6

Seaman, E. B. (2016). *Climate change on the therapist's couch: How mental health clinicians r clinicians receive and r e and respond t espond to indir o indirect psy ect psychological impacts chological impacts of climate change in the therapeutic setting* [Masters, Smith College]. https://scholarworks.smith.edu/theses/1736?utm_source=scholarworks.smith.edu%2Ftheses%2F1736&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages

Seritan, A. L., Hasser, C., Burke, M. G., Bussmann, G. L., Charlesworth, A., Cooper, R., Fortuna, L. R., Herbst, E. D., Jayaratne, A., Richards, A., Stuart, B. K., & Epel, E. (2022). The Climate Change and Mental Health Task Force: One Academic Psychiatry Department's Efforts to Heed the

Call to Action. *Academic Psychiatry*, *46*(5), 588–589. https://doi.org/10.1007/s40596-022-01606-3

Shao, L., & Yu, G. (2023). Media coverage of climate change, eco-anxiety and pro-environmental behavior: Experimental evidence and the resilience paradox. *Journal of Environmental Psychology*, *91*, 102130. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102130

Sinan, M. T., Ayhan, C. H., Aktaş, M. C., Aktaş, S., & Aslan, K. (2025). Eco-anxiety and Psychosocial Problems: A Systematic Review. *European Psychiatry*, *68*(S1), S927–S928. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.1880

Smith, E. K., & Mayer, A. (2018). A social trap for the climate? Collective action, trust and climate change risk perception in 35 countries. *Global Environmental Change*, *49*, 140–153. https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2018.02.014

Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, *1*, 100003. https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003

Tam, K.-P., Chan, H.-W., & Clayton, S. (2023). Climate change anxiety in China, India, Japan, and the United States. *Journal of Environmental Psychology*, *87*, 101991. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.101991

Ubarevičienė, R., & Van Ham, M. (2017). Population decline in Lithuania: Who lives in declining regions and who leaves? *Regional Studies, Regional Science*, *4*(1), 57–79. https://doi.org/10.1080/21681376.2017.1313127

van der Werff, E., Steg, L., & Keizer, K. (2014). Follow the signal: When past pro-environmental actions signal who you are. *Journal of Environmental Psychology*, *40*, 273–282. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2014.07.004

Van Valkengoed, A. M., & Steg, L. (2019). Meta-analyses of factors motivating climate change adaptation behaviour. *Nature Climate Change*, *9*(2), 158–163. https://doi.org/10.1038/s41558-018-0371-y

World Health Organization. (2022). *Mental health and climate change: Policy brief*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240045125

Žukauskienė, R., Bakaitytė-Bagdonė, A., & Balundė, A. (2025). Eco-anxiety: Prevalence and association with well-being and environmentally responsible consumption in Lithuania. *The Journal of Climate Change and Health*, *26*, 100601. https://doi.org/10.1016/j.joclim.2025.100601