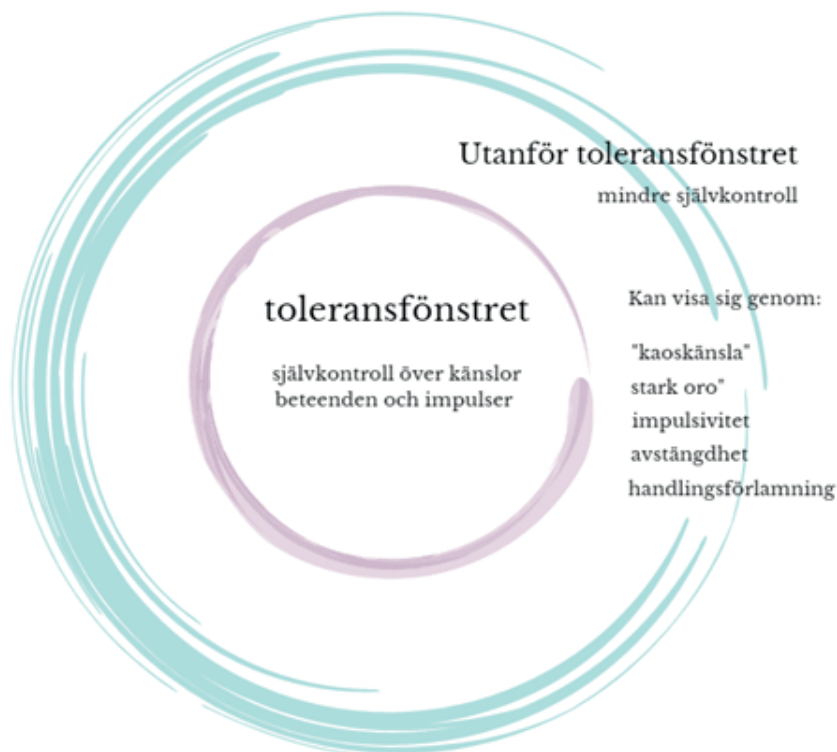


## KORT GUIDE TILL KÄNSLOHANTERING I KLIMATKRISEN

Ett sätt att tänka kring klimatkänslor och hur de påverkar oss är genom vad som kallas window of tolerance, toleransfönstret. Toleransfönstret innebär en zon där vi har kontroll över oss själva och där vi kan fungera på bästa möjliga sätt. När vi befinner oss inom toleransfönstret är vi bra på att hantera och processa intryck på ett effektivt sätt. Vi kan tänka rationellt, reflektera och ta lugna och genomtänkta beslut.



När vi blir stressade av någonting, exempelvis om vi tar del av skrämmande klimatnyheter eller är med om något omskakande, kan vi tryckas ut ur toleransfönstret. Utanför toleransfönstret är vi sämre på att hantera starka känslor och vi kan förlora kontakt med den del av hjärnan som vanligtvis hjälper oss att ta genomtänkta och rationella beslut. Det här kan innebära att vi kan hamna i "kaoskänslor", att vi blir impulsiva och ogenomtänkta eller istället avstängda och handlingsförlamade.

När vi drabbas av starka klimatkänslor är det vanligt att försöka trycka undan de jobbiga känslorna på olika sätt, oftast genom att undvika frågan. Det gör vi för att slippa vara utanför toleransfönstret där det är obehagligt att vara. Det här är dock motsatsen till vad som oftast får oss att långsiktigt må bättre och därför är det viktigt att vi övar på att vidga vårt toleransfönster. Vidgar vi vårt toleransfönster ökar vi våra möjligheter att kunna stanna inom fönstret och därmed också kunna hantera känslorna på konstruktiva sätt.

## Hur kan vi då göra för att öka vårt toleransfönster?

### Tillåta känslorna att ta plats i oss.

Det första steget handlar om att tillåta oss själva att känna de känslor som vi känner. Det är viktigt att inte bli arg eller irriterad på dig själv för de känslor som dyker upp, hur jobbiga de än kan vara. Du kan istället öva på att se på dig själv med medkänsla. Klimatkänslor är vanliga! De är också ett tecken på att du bryr dig, vilket är en bra och fin sak!

För att acceptera de känslor vi känner kan det underlätta att tänka på vad känslorna egentligen har för funktion (vill ni lära er mer om känslor och dess funktioner, titta exempelvis på Terra-Pi's film: Klimatkänslor, vad är det? eller Alla våra känslor i vår metodbank: metodbank.-terrapi.se). Klimatkänslorna kanske finns där för att visa att någonting som du bryr dig om är hotat, eller för att be dig agera och säga ifrån mot någonting som du upplever orättvist. Snarare än att försöka trycka bort de jobbiga känslorna ska vi öva oss på att bli uppmärksamma på våra känslor och vad de vill berätta för oss.

### Hitta sammanhang

En viktig del i att känslohantera kan vara att hitta sammanhang med andra personer som förstår dig. Att få prata med andra om vad som känns i en och på samma sätt att få lyssna på andra som talar om sina känslor kan vara väldigt helande. Vi människor kan stå ut med kriser ganska bra om vi får stöd ifrån varandra. Det gäller alla kriser, även klimatkrisen fast att den är en långsam och mindre synlig kris än exempelvis en olycka eller sjukdom.



## Lära känna våra egna känslor och symptom på känslor

Här handlar det om att bli vaksam på de sätt man brukar reagera kroppsligt på jobbiga känslor, sina så kallade ångest-symptom. Det kan exempelvis vara att man börjar spänna käkarna, att man får hjärklappning eller att det knyter sig i magen. Vi alla har olika sätt att reagera. Lägga märke till dina egna reaktioner och se dem som ett sätt för kroppen att visa dig att du nu är på väg ut ur toleransfönstret. I stunden kan det vara svårt att komma ur de jobbiga känslorna och då är acceptans ofta det bästa. Det kan vara skönt att tänka på att alla känslor är övergående. Långsiktigt kan sådant som mindfulness, meditation eller att skriva ner och få sätta ord på sina känslor vara exempel på sådant som hjälper dig eftersom det lugnar ditt nervsystem. Ju lugnare nervsystem, desto enklare att hålla sig inom toleransfönstret.

## Meningsfullt agerande

Vad säger egentligen våra känslor åt oss att göra? När vi väl lärt känna våra känslor och när vi gett känslorna tid och plats att få finnas i oss utan att bli borttryckta, kan vi lättare förstå den information känslorna vill ge oss. Ofta är det information om att vi borde ägna oss åt någon typ av agerande och att investera våra känslor i meningsskapande. Du kan använda all den energi du får ifrån känslorna in i någonting, som att på olika sätt agera tillsammans med andra. Agerandet kan hjälpa till att känslohantera och minska stress, och är också just det som också behövs för att mildra klimatkrisen.

Denna del har fakta och information inhämtad från:

Podcast: How to save a planet. Avsnitt: Feeling Doomed? How to tackle climate anxiety med Britt Wray.

Andersson, K., Hylander, F. & Nylén, M.K. (2019). Klimatpsykologi: hur vi skapar hållbar förändring. Natur & Kultur

Ojala, M. (2020). When young people worry about climate change. Tomorrow's Earth Stewards.

