

Eko-anksiyetenin Tedavisine Yönelik Müdahaleler

Interventions for the Treatment of Eco-anxiety

Fatma Subaşı Turğut¹, Masum Öztürk¹

¹Dicle Üniversitesi, Diyarbakır

ÖZ

Biriken literatür, daha fazla bireyin iklim değişikliğiyle ilgili ruhsal sorun yaşamaya başlayacağını öngörmektedir, bu nedenle klinisyenlerin bu tür sıkıntılara nasıl yanıt verebileceğine dair çalışmalar önemli görünmektedir. Ancak, eko-kaygıya yönelik müdahaleler hakkındaki literatür gözden geçirildiğinde, ne yazık ki araştırmaların sınırlı olduğunu ve mevcut çalışmaların zayıf ampirik temellere sahip olduğunu göstermektedir. Sınırlı literatüre rağmen, ruh sağlığı profesyonellerinin eko-kaygı müdahalesi hakkında bilinçli seçimler yapmak için kullanabilecekleri yaklaşımların bir resmini oluşturmayı amaçladık. Bu derleme, bu alandaki ampirik çalışmaları ve kavramsal müdahaleleri özetleyerek eko-kaygıyı azaltmaya yönelik terapötik müdahalelerin anlaşılmasını sağlamayı amaçlamaktadır. Psikanalitik yaklaşımlar, yas odaklı terapiler, grup terapileri, varoluşçu terapiler, bilişsel davranışçı terapi, kabul ve kararlılık terapisi ve sanat odaklı terapiler eko-anksiyete yaşayan danışanlarda kullanılabilir müdahale yöntemlerindedir. Ayrıca eko-anksiyete yaklaşımında ekoterapi, çevre yanlı davranışların teşvik edilmesi ve öz bakım ve dayanıklılık oluşturma stratejilerinin desteklenmesi gibi bütüncül yaklaşımlar önerilmektedir.

Anahtar sözcükler: İklim değişikliği, eko-anksiyete, tedavi, müdahaleler

ABSTRACT

Accumulating literature predicts that more individuals will begin to experience distress related to climate crisis, so studies on how clinicians can respond to such distress seem important. However, a review of the literature on interventions for eco-anxiety suggests that research is limited and existing studies have weak empirical foundations. Despite the limited literature, we aimed to build a picture of approaches that mental health professionals can use to make informed choices about eco-anxiety intervention. This review aims to provide an understanding of interventions to reduce eco-anxiety by summarising empirical studies and conceptual interventions in this area. Psychoanalytic approaches, grief-focused therapies, group therapies, existential therapies, cognitive behavioral therapy, acceptance and commitment therapy, and art-focused therapies are among the intervention methods that can be used in clients with eco-anxiety. In addition, holistic approaches such as ecoterapy, encouraging pro-environmental behaviors, and supporting self-care and resilience-building strategies are recommended in the eco-anxiety approach.

Keywords: Climate change, eco-anxiety, treatment, interventions

Giriş

İklim krizi giderek büyüyen bir halk sağlığı krizidir. Dünya Sağlık Örgütü iklim krizini ruh sağlığının sosyal belirleyicisi olarak tanımlamıştır (Gunasiri ve ark. 2022). İklim krizinin ruh sağlığı üzerindeki etkileri minimal sıkıntıdan depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı ve intihar gibi ciddi klinik bozukluklara kadar uzanabilir (Cianconi ve ark. 2023). Başta gençler ve çocuklar olmak üzere giderek artan sayıda birey, iklim kriziyle ilgili olarak üzüntü, umutsuzluk, öfke, suçluluk ve utanç gibi farklı eko-duygular yaşamakta olup, en yaygın olanı kaygıdır (Nutkiewicz 2022, Raile 2024b). Eko-duygular arasında işlevsel ve deneyimsel bir farklılık olabileceğine işaret eden çalışmalar göz önüne alındığında, tüm eko-duyguları kapsayacak müdahale yöntemlerinden bahsetmek zor görünmektedir (Contreras ve ark. 2024). Bu derlemede, iklim kriziyle ilgili en sık yaşanan duygu olan eko-anksiyeteye yönelik müdahalelerden bahsedeceğiz.

Eko-anksiyetenin 'yeni normal' olup olmadığı tartışılrsa da (De Barros ve ark. 2024), biriken literatür, iklimle ilgili yoğun olumsuz duyguların daha kötü ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu, normal olanı aştığını ve giderek daha fazla bireyin iklim krizi konusunda endişe yaşamaya başlayacağını göstermektedir (Ward 2019, Ogunbode ve ark. 2023, Elliston 2024). Eko-anksiyete, iklim krizi gibi gerçek bir tehlikeye karşı uygun bir tepki gibi görünse de, bireyin işlevselliğini bozduğunda psikoterapötik müdahale gerektirebilir (Raile 2024b). Bu nedenle,

klınısyenlerin bu tür sıkıntılara nasıl yanıt verebileceğine ilişkin çalışmalar önemli görünmektedir (Swim ve ark. 2009).

Bu derlemede, bu alandaki ampirik çalışmaları ve kavramsal müdahaleleri özetlemeyi ve ruh sağlığı profesyonellerinin eko-anksiyete yaklaşımında kullanabilecekleri psikoterapötik müdahaleler ve diğer yaklaşımlar hakkında bir çerçeve oluşturulması amaçlanmıştır. İlk olarak eko-anksiyetesi olan bireyler için faydalı olabilecek psikoterapötik yöntemleri tartışılacak, daha sonra ekoterapi ve çevre yanlısı davranış gibi terapötik değer atfedilen yaklaşımlar ele alınacaktır.

Psikoterapötik Müdahaleler

Eko-anksiyete yaklaşımında önemli bir konu, eko-anksiyetenin kavramsallaştırılması ve danışanın deneyiminin formüle edilmesinde yatmaktadır. Literatürde eko-anksiyete kavramı belirsizlik, kontrol edilemezlik, öfke, keder, yas, suçluluk ve travma gibi terimlerle ilişkilendirilmektedir (Kara 2022). Varoluşsal bir kriz olarak tanımlanabileceği gibi travma ya da yas çerçevesinde de kavramsallaştırılabilir (Randall 2009a, Motisi 2022). Bazı yazarlar eko-anksiyetenin travmatik bileşenine atıfta bulunurken, diğerleri bunu bir beklenti travması biçimi olarak kavramsallaştırmaktadır (Kaplan 2020). İklim duyarlı terapi modelleri, eko-anksiyeteyi patolojik hale getirmek yerine, bireyleri yaşadıkları zorlukları anlamlandırmaları, dünyalarında anlam bulmaları ve kolektif yaklaşımlar geliştirmeleri için desteklememiz gerektiğini savunmaktadır (Randall 2009a, Brophy ve ark. 2023).

Bireyin eko-anksiyetesi müdahale gerektirecek düzeydeyse, iklim krizinin büyüklüğünün kabul edilebileceği, acıların meşrulaştırılabileceği ve duyguların tanınabileceği güvenli bir alan sağlamak önemlidir. Bu şekilde, sıkıntı verici duygular birey tarafından hissedilebilir ve belirsizlik, ilişkisellik, maneviyat ve sorumluluk gibi varoluşsal temalar keşfedilebilir (Cianconi ve ark. 2023). Duygu düzenleme, uyumlu başa çıkma tarzları geliştirme, gerçekçi ve aktif umudu teşvik etme, temel değerleri güçlendirme ve öz yeterliliği artırma yardımcı olarak önerilmektedir (Randall 2009a, Clayton ve ark. 2017a, Léger-Goodes ve ark. 2022).

2017 APA Raporu, artan çevresel bozulma karşısında dayanıklılık oluşturmanın bileşenleri olarak şunları vurgulamıştır: kişinin dayanıklılığına dair bir inanç geliştirmek, aktif başa çıkma ve öz düzenleme geliştirmek, kişisel bir anlam kaynağı bulmak, sosyal ağları desteklemek, iyimserliği teşvik etmek, bağ kurmayı teşvik etmek ve kişinin kültürüyle bağlarını sürdürmek (Clayton ve ark. 2017b).

İklim krizi gibi kaçınılmaz bir gerçeklikten bahsediyorsak, travma sonrası büyümeyi hatırlamak da çok önemlidir. Bu bize travma veya sıkıntı yaşadktan sonra olumlu psikolojik değişimlerin de meydana gelebileceğini ve kişinin hayatta daha iyi işlev görebileceğini hatırlatır. Bu olumlu psikolojik değişimler birbirimizle, arkadaşlarımızla, doğayla ve kendimizle bağlantı kurarak gerçekleşebilir. Kalplerimizi eğitmek, belirsizlikle başa çıkma becerimizi geliştirmek ve ben odaklı dürtülerimizi ehliştirmek gibi öz bakım müdahaleleri bizi iklim krizinin etkilerine karşı dirençli hale getirebilir (Bednarek 2019). Winter ve Koger (2004) iklim krizinin çok ciddi bir sorun olduğunu ve görevin büyüklüğü karşısında tek bir yaklaşımın yeterli olmayacağını savunmaktadır. Psikolojinin tüm alanlarının bu alana katkı sağlaması gerekirken ne yazık ki eko-anksiyeteye yönelik müdahalelerle ilgili literatür incelendiğinde araştırmaların sınırlı olduğu ve mevcut çalışmaların ampirik temelini zayıf olduğu görülmektedir (Raile 2023b).

Eko-anksiyete için terapötik müdahaleler henüz emekleme aşamasında olup Seaman'ın karma yöntem çalışması bu alana ışık tutmaktadır. Seaman ilk olarak 160 ruh sağlığı uzmanından danışanlarıyla iklim krizini tartışıp tartışmadıkları ve nasıl tartıştıkları hakkında nicel bilgi toplamıştır. Çalışmanın ikinci aşamasında, 35 terapistten danışanlarının iklim krizine yönelik duygusal tepkilerine nasıl yanıt verdiklerine ilişkin nitel veriler toplanmıştır. Çalışmaya katılan ruh sağlığı uzmanlarına eko-anksiyeteli danışanlarına hangi müdahale yöntemlerini kullandıkları sorulduğunda, travma sonrası stres bozukluğu tedavisi, psikodinamik terapi, motivasyonel görüşme ve bilişsel davranışçı terapi (BDT) dahil olmak üzere çeşitli yanıtlar vermişlerdir. Katılımcıların yarısından fazlası, mesleki eğitimlerinin kendilerini iklim kriziyle başa çıkmaya yeterince hazırlamadığını düşündüklerini bildirmiştir (Seaman 2016). Eko-anksiyete tedavisinin ilk kapsam incelemesinde, 2005-2019 yılları arasında yayınlanan 34 kayıt analiz edilmiş ve eko-anksiyete müdahaleleri için beş ana hedef belirlenmiştir; içsel dayanıklılığı teşvik etmek, gruplara katılmak, eylem için motive etmek, uygulayıcının içsel çalışması ve doğa ile etkileşim (Cianconi ve ark. 2023).

Psikanalitik Yaklaşımlar

Psikodinamik yaklaşımlar, eko-anksiyete tedavisine ilişkin sınırlı literatürde kısmen geniş bir yer tutmaktadır.

Seaman'ın çalışmasında, ruh sağlığı profesyonellerinin neredeyse %50'si eko-anksiyeteli danışanlarda psikodinamik teoriyi kullandıklarını belirtmiştir (Seaman 2016). Dodds kitabında, psikanalizin küresel iklim sorununu ve bu sorunun yol açtığı psikolojik sorunları ele almada benzersiz bir rol oynayabileceğini vurgulamıştır (Dodds 2012). Martin Jordan bu kitaba yazdığı önsözde, iklim krizi tartışmalarında eksik halkanın psikoloji olduğunu ve psikanalizin iklim kriziyle başa çıkmada benzersiz bir rol oynayabileceğini savunuyor. Ekolojik fanteziyi anlamak için hayati önem taşıyan çatışmaları, fantezileri ve savunmaları ortaya çıkarmak için psikanalize ihtiyaç olduğunu ifade ediyor (Dodds 2012). Dodds kitabında, insanın psikolojik projeksiyonları ile doğal çevre arasındaki karmaşık etkileşimi içeren 'ekolojik fantezi' kavramına geniş yer vermektedir. Dodds'un çalışmasındaki 'ekolojik fantezi', insanların çevreyle etkileşimlerini şekillendiren psikolojik ve ekolojik unsurlardan oluşan karmaşık bir ağı temsil etmektedir. Dodds, bu fantezileri yapıbozuma uğratarak, incelikli bir ekolojik farkındalığı teşvik etmektedir (Dodds 2012). Dodds, Freudyen, nesne ilişkileri, kendilik psikolojisi, Jung ve Lacan geleneklerinin katkılarını inceleyerek iklim krizini anlamak için psikanaliz alanını nasıl kullanabileceğimizi kapsamlı bir şekilde araştırmıştır (Dodds 2012). Ayrıca Klein'in çalışmasını, Toprak Ana ve onun sınırsız emziği fantezimiz metaforunu ve süttten kesilme konusundaki isteksizliğimizi kullanarak iklim krizini ve eko-anksiyeteyi kapsamlı bir şekilde incelemiştir (Dodds 2012).

Eko-anksiyete psikanalitik çalışmalarda birçok farklı kuram çerçevesinde ele alınmış olsa da genel olarak yazarların kişisel olanı kolektif olana bağlayan müdahaleler üzerinde birleştiği görülmektedir (Searles 1960, Stewart 2007, Dodds 2012,). Buna ek olarak, psikodinamik araştırmacılar eko-anksiyete ile ilişkili olarak bilinçdışı ve bastırılmış duygulara odaklanmaktadır (Kara 2022).

Searles, iç ve dış dünyalarımızın derinden bağlantılı olduğunu belirterek ekopsikanalitik bir yaklaşıma doğru ilk adımları atmıştır (Searles 1960). Searles, aktarım kavramımızı insan dışı dünyaya genişletmemiz gerektiğini savunmuştur. Mahler'in ayrılma-bireyleşme kavramına atıfta bulunan Searles, bunun sadece ötekiyle değil, aynı zamanda dünyayla da bir kopuş olarak görülmesi gerektiğini, ancak bunun aşamalı ve asla tamamlanmamış bir süreç olduğunu iddia etmektedir (Searles 1960). Stewart, bireysel psikolojinin çevresel psikoloji ile ilişkili olduğunu savunmaktadır. Adleryan sosyal kaygı, insanların çevreyi önemsemesini ve korumasını içeren paralel bir çevresel kaygı yapısı önermektedir (Stewart 2007).

Çok az sayıdaki ampirik çalışmadan biri olan Gillespie'nin Derinlik Psikolojisi araştırması, Avustralya'nın Sidney kentinde bir grup bireyin paylaştığı tartışmalara ve rüyalara dayanıyor. Yedi ay boyunca iki saatlik 12 toplantıyı kapsayan çalışmada, grup sürecinin katılımcıların iklim krizi nedeniyle yaşadıkları zorlukları gündeme getirmelerine ve bu duygularla başa çıkmalarına yardımcı olduğu görülmüştür (Gillespie 2013). Bu çalışma, rüyaların iklim krizine ilişkin kişisel ve kolektif çatışmalar için anten görevi gördüğünü öne sürmektedir. Bu çalışma, paylaşılan rüyaların kışkırtıcı ve dönüştürücü bir ses olarak hareket ettiğini ve bireylerin kaçınılabilecek veya bastırılabilir konuları tartışmalarını kolaylaştırdığını öne sürmektedir (Gillespie 2013).

Kiehl (2012) küresel ısınma ve eko-anksiyete konusunu Jungcu bir bakış açısıyla inceleyerek küresel ısınmanın gölge boyutlarını, komplekslerin küresel ısınma ile ilişkisini ve benlik arketipinin küresel ısınma konusundaki önemini ele almıştır. Makalesinde Jung'un anlamlı yaşam vurgusuna vurgu yapmaktadır. Ayrıca kolektif bilinçdışının kolektif dönüşüme kapı açtığının altını çizerek küresel ısınma ve eko-anksiyete konularını ele almaktadır (Kiehl 2012). Jungcu ekopsikolog Mary-Jane Rust, doğayla ilgili benlik kavramını araştırmakta ve büyük bütünle nasıl özdeşleştiğimizi ve neden özdeşleşmediğimizi sormaktadır. Rust psikoterapinin dünyayla yeniden bağlantı kurmak için çok önemli bir araç olduğunu savunmaktadır (Rust 2004).

Bazı psikanalistler iklim krizine ilişkin kaygıyı bir ego savunması olarak görmektedir. Danışanların iklim kriziyle ilgili sıkıntılarını dile getirdiklerinde, kişisel şeylerle ilgili endişelerini iklim krizine kaydırdıklarını düşünmektedirler. Danışanın konuşmayı iklim krizi konularına kaydırmasının, güvenlik sağlamak için yararlı bir savunma mekanizması olabileceğini belirtmişlerdir (Seaman 2016).

Anlam Odaklı ve Varoluşçu Müdahaleler

Son zamanlarda, birçok varoluşçu düşünürün düşünceleri eko-anksiyete ile ilişkili olarak tartışılmaktadır (Pihkala 2022a). Ekolojik kaygının varoluşsal boyutları nedeniyle varoluşçu terapiler üzerinde durulmaktadır (Pihkala 2018, Passmore ve ark. 2023). Eko-anksiyetenin anlam, ölüm, özgürlük ve izolasyon gibi varoluşsal kaygılarla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Passmore ve ark. 2023). Varoluşçu psikologlar Budziszewska ve Jonsson, danışanların iklim kaygılarını incelemiş ve iklim suçluluğu, iklim izolasyonu ve ölüm kaygısı gibi varoluşçu temaları vurgulamışlardır (Budziszewska and Jonsson 2021).

Eko-anksiyetenin gerçek bir felakete ilişkin rasyonel korkuları içermesi terapistler için zorluklara neden olmaktadır. Dünyanın sonuna ilişkin korkular esasen varoluşsal sorulardır. Bu nedenle, ölümün kaçınılmazlığına

rağmen yaşamdaki anlam deneyimini inceleyen varoluşçu psikolojinin bu sorulara en iyi yanıtı verebileceği ve eko-anksiyete yaklaşımında kullanılabileceği savunulmaktadır (Grose 2020, Guthrie 2023). Varoluşçu terapiler, danışanları eko-anksiyetelerinin gerçek bir tehdide karşı meşru bir tepki olduğunu fark etmeye teşvik eder. Bu yaklaşım, kaygıyı patolojik bir bozukluktan anlamlı ve anlaşılabilir bir tepkiye dönüştürür. Terapistlerin bireylere, seçimlerinin sorumluluğunu alarak otantik bir şekilde yaşamaları için rehberlik etmesi önerilmektedir. Danışanlar değerleriyle uyumlu faaliyetlerde bulunmaya ve çevreye olumlu katkıda bulunmaya teşvik edilir, böylece kaygı eylem için motive edici bir güce dönüştürülebilir (Pihkala 2022c).

Anlam odaklı ve varoluşsal müdahaleler, iklim krizi konusunu ele alırken ortaya çıkan kolektif suçluluk, inkar ve yansıtma dinamiklerini normalleştirmeyi içerir. Danışanların eko-anksiyetelerinin altta yatan varoluşsal kaygılarla ilişkisini keşfetmeye yardımcı olmayı amaçlar (Pihkala 2018, Budziszewska and Jonsson 2021, Pihkala 2022a, Passmore ve ark. 2023). Lukas (2006) eko-anksiyeteyi logoterapi perspektifinden değerlendirmiştir. Lukas'a göre bir çıkış yolu, sonuçların korkulduğu kadar kötü olmadığını deneyimlemek için korkulan etkiyi kasıtlı olarak tetiklemeye yönelik paradoksal niyettir (Lukas 2006). Varoluşsal müdahaleler iyimserliği ve umut duygusunu geliştirmeyi amaçlar. Bireyde geliştirilmek istenen umut, herkes için en iyisini isteyen, temkinli ve korku ile dengelenmiş bir umuttur (Guyatt 2020). Robinson, iklim krizinin tersine dönmesini ummak yerine harekete geçmeyi ve Tanrı'yı/kutsalı doğanın üstünde değil içinde yeniden konumlandırmayı içeren iki aşamalı bir umut süreci önermektedir (Robinson 2020).

Yas Odaklı Müdahaleler

Kayıp ve keder, iklim krizine ilişkin söylemlerde baskın temalardır (Aslan and Kara 2023). Yas, kayba yönelik tüm bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri içerir ve bu bağlamda duygular, çevre yararına davranışlar için motivasyon sağlayabilir (Comtesse ve ark. 2021). Randall, yasın dört aşamasını (kaybın gerçekliğini kabul etme, yasla başa çıkma, yeni çevreye uyum sağlama ve duygusal enerjiyi yeni bir hayata yeniden yatırma) küresel ısınmayla başa çıkmak için bir model olarak uyarlıyor. Randall (2009a), ihtiyaç duyulan en önemli şeyin kaybı kabullenmek olduğunu öne sürmektedir. İklim krizi hakkında Randall, gezegenimizle ilgili mutlak kayıptan (türlerin yok olması), seçilmiş kayıptan (kişinin kendi seçimiyle kendini sınırlayıcı bir eylemde bulunması) ve beklenen kayıptan (iklim krizinin etkileriyle yüzleşmek ve önceden yas tutmak) bahsetmektedir. Danışanların ekolojik kaygılarıyla bir tür kayıp beklentisi olarak ilişki kurmaya teşvik edilebileceğini öne sürmektedir (Randall 2009a). Freud'a göre beklenen yas, acı verici yas sürecinden kaçınmak için narsistik bir savunma olarak nesne kaybedilmeden önce kateksisin nesneden çekilmesi ve yas sürecinin kısmen erken yaşanması anlamına gelir (Dodds 2012). Baker, küresel ısınmayla ilgili endişeler bağlamında, manik savunmalara başvurmadan keder yaşayabileceğimiz bir konuma geçme kapasitesini geliştirmemiz gerektiğini belirtmektedir (Baker 2013).

Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT)

BDT, bireyin eko-anksiyete ile ilgili düşüncelerini, inançlarını ve tutumlarını tanımlamasına ve yeniden çerçevlendirmesine, iklim kriziyle ilgili tehditleri gerçekçi bir şekilde değerlendirmesine ve kararlı bir şekilde harekete geçmesine yardımcı olabilir (Baudon and Jachens 2021). Hickman eko-anksiyete yaklaşımında kullanılabilecek çerçeveler önermiştir: düşünme, adlandırma, hissetme, yeniden çerçeveleme, ilişki kurma, dinleme ve yeniden adlandırma. Eko-anksiyete kavramını bu adımlara ayırarak, iklim krizinin ruh sağlığımız üzerindeki etkileri hakkında konuşmanın bir yolunu bulabileceğimizi öne sürmektedir (Hickman 2020). BDT kapsamında önerilen bilişsel müdahaleler, danışanların iklimle ilgili konularda felaketleştirmeden uzaklaşmalarına yardımcı olmaya odaklanmaktadır. İklim kriziyle ilgili olarak Pihkala, birçok olumlu ve olumsuz durumun bir arada meydana geldiğini belirtmekte ve hem iyiyi hem de kötüyü fark etme becerisini vurgulamaktadır (Pihkala 2018).

BDT kapsamındaki bir diğer önemli konu stresle başa çıkma becerileridir ve Ojala'nın ekolojik kaygı ile başa çıkma konusundaki çalışması öne çıkmaktadır. Ojala, iklim kriziyle ilgili olarak üç farklı başa çıkma türünden bahsetmektedir. Sorun odaklı başa çıkma, sorun hakkında bilgi edinmeye çalışmayı ve harekete geçerek iklim kriziyle ilgili aktif olarak bir şeyler yapmaya çalışmayı içerir. Duygu odaklı başa çıkma, sorunun neden olduğu olumsuz duygulardan kurtulmak için inkar ve kaçınma gibi çeşitli stratejiler kullanmayı içerir (Léger-Goodes ve ark. 2022). Anlam odaklı başa çıkma stratejileri, durumun kendisini değiştirmeye veya olumsuz duyguları yönetmeye odaklanmak yerine stresli bir durumda kişisel anlam bulmaya çalışmayı içerir. Özellikle iklim krizi gibi stres kaynağının hemen çözülemediği ancak eylem ve sorumluluk gerektiren durumlarda uygun bir başa çıkma yöntemi olabilir (Valle and Braun 2023).

Ekolojik stresin kontrol edilemeyen yönleri için anlam odaklı ve duygu odaklı başa çıkmanın, yönetilebilir ve kontrol edilebilir etkiler için ise sorun odaklı başa çıkmanın faydalı olabileceği öne sürülmektedir. Harekete geçmenin ve aktif bir rol üstlenmenin mümkün olduğu durumlarda, sorun odaklı başa çıkma öz yeterlilik duygusunun artmasına katkıda bulunabilir (Valle and Braun 2023). Araştırmalar, öz yeterliliğin iklim kaygısı ile başa çıkma davranışlarının önemli bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir (Güneş 2018). İklim kaygısı ile başa çıkma konusunda, sosyal refahın sağlanması açısından sorun odaklı çabaların duygusal odaklı müdahalelerden daha faydalı olacağı kabul edilmektedir (Güneş 2018).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

ACT'nin temelini oluşturan patolojik hale getirmeme duygusu, eko-anksiyeteye müdahale etmeye elverişli görünmektedir çünkü bireylerin iklim kriziyle ilgili yaşadıkları duygular ve zorluklar, iklim krizinin yarattığı gerçek tehditle orantısız değildir. Bu duyguların yaşanması muhtemel ve kontrol edilmesi zor olduğundan, bir sonraki en iyi adım onlarla nasıl ilişki kuracağımızı ve onlara nasıl yanıt vereceğimizi ayarlamaktır. ACT'nin öz-şefkatli tonu ve kararlı eyleme odaklanması, iklim mücadelesinin doğasıyla tutarlı görünmektedir (Motisi 2022).

İklim sıkıntısını doğal bir insan deneyimi olarak benimseyen ve değer odaklı kararlı eylemi teşvik eden ACT, bireylere ve topluma fayda sağlayan bir yaklaşım sunmaktadır (Williams and Samuel 2024). ACT'nin temel felsefesine uygun olarak Rust, kişinin yaşam tarzını idealleriyle daha uyumlu olacak şekilde değiştirmesinin ekolojik kaygıya yardımcı olabileceğini öne sürmektedir (Sarchet 2019).

ACT, danışanın iklim krizi hakkındaki düşünce ve duygularını tanımlamasına, kaçınmayı belirlemesine, kaçınmaya alternatif olarak kabullenmeyi tanıtmaya ve danışanın düşünce ve duygularını farkındalıkla deneyimleme becerisini geliştirmesine yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Motisi 2022). İklim kaygısını ele almak için ACT'de kullanılacak farkındalık teknikleri arasında dünyanın acı verici doğasını kabul etmek, bireysel eylemlerin bir fark yaratmadığı fikrini yeniden çerçevelemek, yıkıcı suçluluğu azaltmak, öz-şefkat uygulamak ve tükenmişlikten kaçınmak yer alır (Ray 2020).

Davenport, eko-anksiyete söz konusu olduğunda deneyimi normalleştirmenin ve danışanları kendilerine karşı nazik olmaya teşvik etmenin öneminden bahsetmiştir. Danışanların travmatik haberlere harcadıkları zamanı sınırlamaları gerektiğini ve ruminasyonu azaltmak için egzersiz, doğada zaman geçirme ve farkındalık gibi öz bakım uygulamalarını artırmanın faydalı olabileceğini belirtmektedir (Davenport 2017).

Öz bakım müdahaleleri, danışanların iklim krizi karşısındaki duygularının bunaltıcı olabileceğini fark etmelerine yardımcı olmaya ve zihinsel, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak için alan yaratmaya odaklanmıştır. Öz bakım müdahaleleri arasında enerji yenilemek için zaman ayırmak, sağlıklı rutinleri sürdürmek, öz şefkat uygulamak, iyimserliği teşvik etmek, şükran duymak ve iklim kriziyle ilgili haberleri tüketmek için harcanan zamanı sınırlamak yer almaktadır (Clayton ve ark. 2017a, Corr 2011, Clayton 2020, Baudon and Jachens 2021).

Sanat Odaklı Müdahaleler

Eko-anksiyete bağlamında sanat odaklı müdahaleler, iklim krizinin karmaşık sorunlarını anlamak ve bunlarla başa çıkmak için alternatif yollar sunabilir (Duxbury 2010). Lirik müdahaleler, bireylerin eko-anksiyeteyi ele almalarına ve ifade etmelerine yardımcı olmak için görsel sanat, drama, müzik ve yaratıcı yazma gibi etkinlikleri içerir (Galafassi ve ark. 2018). Portekiz ve Lizbon'da iklim krizinde sanatın rolünü araştıran bir proje yürütülmüş ve sanat temelli bu projede görsel, somut ve performatif pratikler kullanılmıştır. Bu çalışma, sanatın bireylere iklim krizine ilişkin yeni bir bakış açısı sağlayabileceğini ve bu sürecin iklim krizine ilişkin anlam yaratmak için bir alan sağladığını öne sürmüştür (Bentz and O'Brien 2019).

Raile tarafından bildirilen ve şiddetli eko-anksiyeteden muzdarip olan bir vakada psikodrama kullanılmış ve psikodramanın bu hastanın yaşam kalitesini artırdığı ve günlük hayatla yeniden başa çıkmasına yardımcı olduğu bildirilmiştir (Raile 2023a). Paolo Raile tarafından şiir terapisi kullanılarak sunulan vaka raporu, danışanı yazma egzersizlerine dahil ederek eko-anksiyeteyi ele almak için terapötik bir yaklaşım kullanmaktadır. Bu vaka çalışması, şiddetli eko-anksiyetesi olan genç bir yetişkinde eko-anksiyete ile ilgili duyguları dışsallaştıran şiir yazmayı içermektedir. Bu terapi şekli, hastanın yaratıcı ifadenin gücünden faydalanarak küresel iklim kriziyle ilgili endişelerini yapılandırılmış bir şekilde dışsallaştırmasını sağlamıştır (Raile 2024a).

Grup Yaklaşımları

Bu müdahaleler, eko-anksiyetesi olan bireyleri destekleyici gruplara yönlendirmeyi amaçlamaktadır. Grupların eko-anksiyete için güçlü duygusal kaplar olma yeteneği, bu yaklaşımların eko-anksiyete yönetiminde yararlı

olabileceğini düşündürmektedir (Randall 2009a, Büchs ve ark. 2015). Rosemary Randall'ın Karbon Sohbetleri grupları, uygulayıcılar tarafından oldukça beğenilen bir grup modelidir. Katılımcıların karbon ayak izlerinin kolaylaştırıcılardan biri tarafından hesaplanması ve sonuçların yanı sıra katılımcıların duygusal tepkilerinin tartışılması için alan sağlamayı amaçlamaktadır. Randall'in amacı endişe veya üzüntü yaratmak değil, bireylerin bunu değişime karşı normal bir tepki olarak deneyimleyebilecekleri ve harekete geçmek için üzerinde çalışabilecekleri güvenli bir alan sağlamaktır (Randall 2009b).

Büchs ve arkadaşları, bireylerin Karbon Sohbetleri grubuna ilişkin deneyimleri üzerine yaptıkları çalışmada, katılımcıların yarısının Karbon Sohbetleri'ne katılmanın iklim krizine ilişkin olumsuz duygularına yardımcı olduğunu bildirdiklerini tespit etmiştir. Ayrıca, katılımcılar grubun karmaşık duyguları ifade etmek için güvenli bir alan olarak hizmet ettiğini bildirmişlerdir (Büchs ve ark. 2015).

Psikodramanın kullanıldığı bir grup çalışmasında Stadler ve Kern, psikodramanın eko-anksiyeteye çok sayıda yaratıcı yolla uygulanabileceğini ve insanların eko-anksiyete konusunda yeni anlayışlar kazanmasına yardımcı olabileceğini belirtmiştir (Stadler ve ark. 2010). Bir başka grup çalışması, Topluluk Müzik Terapisi ilkelerinin eko-anksiyete yaklaşımında yararlı olup olamayacağını araştırmış ve bireylerin grup şarkıları aracılığıyla doğal dünyayla ilişkilerini keşfetmeleri için bir alan yaratmayı amaçlamıştır. Bu çalışma, topluluk müzik terapisinin insanların iklim kriziyle ilgili korkularının üstesinden gelmelerine ve değişim için harekete geçmelerine yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (Ames 2023).

Diğer Yaklaşımlar

Çevre Dostu Davranış

Bu müdahaleler, danışanları çevresel değerleri doğrultusunda yaşam tarzı değişiklikleri yapmaya teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Örneğin, danışanlara daha az et ve süt ürünü tüketmeleri veya fosil yakıt kullanımını azaltmaları gibi davranış değişiklikleri önerilmektedir (Attrill 2023, Romano ve ark. 2024). Avustralya'da 18-24 yaş arası gençleri kapsayan karma yöntemli bir çalışma, gençlerin iklim değişikliği eyleminde anlamlı bir rol aldıklarında kendilerini daha iyimser, umutlu, sakin ve kontrol sahibi hissettiklerini ortaya koymaktadır (Gunasiri ve ark. 2022). Küçük ölçekli bir keşif çalışması, terapötik müdahalelerden ziyade çevre yanlı davranışlara odaklanan eylemlerin, bireylerin küresel krizlere karşı duygusal tepkilerini yönetmelerine ve eko-anksiyete ile başa çıkmalarına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (Attrill 2023). 480 ergen üzerinde yapılan bir çalışmada, eko-anksiyete ile sosyal medya aracılığıyla çevre yanlı eylemler hakkında bilgi arama ve bunlara katılma olasılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, daha yüksek iklim kaygısının çevre yanlı hareketler hakkında daha fazla bilgi edinme ile ilişkili olduğunu ve bunun da çevre yanlı eylemlere katılma olasılığının artmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Romano ve ark. 2024).

Pihkala (2019) ve Randall (2009a) danışanları çok hızlı bir şekilde eyleme itmenin yanlışlığına işaret etmektedir. Güvenli bir alan sağlandıktan sonra, danışanların değerleriyle uyumlu eylemlere yönlendirilmesi önerilmektedir (Randall 2009a, Pihkala 2019). Randall, çevre yanlı eylemlerin ekolojik kaygıyı ele almanın bir parçası olduğunu kabul etmekle birlikte, danışanı bu eylemlere yönlendirmeden önce iklim değişikliğinin neden olduğu kayıplarla empatik bir karşılaşma olması gerektiğini savunmaktadır. Bu kayıpların aile, kimlik ve benlik gibi insanların değer verdiği yaşam unsurlarına yönelik saldırılar olarak deneyimlenebileceğini vurgulamıştır (Randall 2009a).

Ayrıca, her bireyin yaşadığı kaygının farklı şekillerde ortaya çıkabileceğini ve danışanlar için uygun müdahaleler tasarlanırken bu ayrımların dikkate alınması gerektiğini unutmamak önemlidir. Çevre yanlı davranışlar, iklim kaygısı nedeniyle ciddi sıkıntı ve aşırı ruminasyon yaşayanlar için etkili olmayabilir. Bu güçlü etkilenen gruba, medyadaki haberlere olan ilgilerini azaltarak, alternatif aktivite ve anlam kaynakları bularak ve kendilerini konudan uzaklaştırmalarına yardımcı olarak yardımcı olunabilir (Corr 2011).

Ekoterapi

Doğa, birçok çalışmada olumlu ruh sağlığı sonuçları ile ilişkilendirilmiştir. Doğa ile etkileşim stresi azaltır, dikkati geliştirir ve psikofizyolojik faydalar sağlar (MacIntyre ve ark. 2023). Ekoterapi, iç ve dış dünyalarımızın birbirine bağlı olduğunu savunarak tedavinin kapsamını insan-doğa bağlantısını içerecek şekilde genişleten etkili bir terapötik yaklaşımdır (Rust 2004, Hasbach 2015). İklim kaygısı olan kişilerin doğayla güçlü bağları olması muhtemel olduğundan, doğada zaman geçirmek ve doğayla etkileşimde bulunmak iklim kaygısına karşı önemli

bir terapötik yanıt olabilir (Martin ve ark. 2020). Ekoterapi, birçok yazar tarafından iklim kaygısına karşı faydalı bir yaklaşım olarak rapor edilmiştir (Barrera-Hernández ve ark. 2020, Clayton 2020, Martin ve ark. 2020).

Ekoterapi, doğayla etkileşime odaklanır, doğanın danışanların yaşamlarındaki yerini yansıtır ve danışanların iklim krizinin etkileri hakkındaki düşüncelerini yeniden çerçeveledir. Ekoterapi, doğayı terapötik sürece bir ortak olarak dahil eder. Doğa temelli aktivitelere örnek olarak yürüyüş yapmak, göl kenarında oturmak, gün doğumu veya gün batımı gibi doğal geçişleri izlemek ve gece gökyüzünün altında oturmak verilebilir (Hasbach 2015). Ekoterapi kapsamında yeşil egzersiz, bahçecilik terapisi, vahşi doğa terapisi ve doğal yaşam tarzı terapisi gibi çeşitli teknikler yer almaktadır (Jordan 2014). Pihkala (2019), ekoterapinin bazı insanlar için karmaşık bir yaklaşım olabileceğini, bu kişilerin derin bir doğa sevgisine sahip olabileceklerini ancak bozulduğunu bildikleri doğada zaman geçirmenin kendilerini tetikleyebileceğini vurgulamaktadır.

Stoacılık

Freeling ve Preston, ekolojik değişime karşı sağlıklı bir tepki geliştirmeye yardımcı olacak Stoacı uygulamalar önermektedir. İklim kaygısı bağlamında odaklanılan temalar arasında danışanlarla birlikte çalışarak kendi kontrollerinde olana odaklanmak, toplumla işbirliğini teşvik etmek, niyete sonuçtan daha fazla öncelik vermek ve sorun aşılabilir görünse bile çalışmaya devam etmenin önemi yer almaktadır (Ryba and Preston 2019).

Manevi Uygulamalar

Manevi uygulamalarla meşgul olmak, danışanların eko-anksiyetelerini ele almalarına yardımcı olabilecek bir başka alandır. Eko-anksiyete üzerine yapılan bir çalışmada, bazı katılımcılar iklim değişikliği konusunda bu kadar endişeli olmamalarının nedeninin düzenli dua etmek veya daha yüksek bir güce inanmak olduğunu öne sürmüşlerdir (Peters 2021). Dinler insanlara eko-anksiyeteyi gidermeye yardımcı olacak varoluşsal dayanıklılık kaynakları sunabilir (Pihkala 2022b). Farkındalık, birbirine bağlılık ve kendinden daha büyük bir şeye olan inancı vurgulayan çeşitli ruhani temelli girişimler bu alanda umut vaat etmektedir (Koger 2015).

Mizah

Mizah, iklim kaygısı konusunda araştırılan bir diğer araçtır. Kaygıyı azaltmak için mizah kullanımına ilişkin literatür, bazı araştırmacıları bu olgunun iklim değişikliği kaygısına uygulanıp uygulanamayacağını araştırmaya yöneltmiştir. Bir anket çalışmasında, mizahın eko-anksiyete yaşayan bireyler için tamamlayıcı bir başa çıkma becerisi olabileceği belirtilmiştir. Bazı eleştirmenler, iklim krizi bağlamında mizah kullanmanın krizin ciddiyetini hafife alabileceğine dair endişelerini dile getirmiş olsa da, bu çalışmanın sonuçları mizahın bir başa çıkma becerisi olarak faydalı olabileceğini göstermektedir (Peters 2021).

Sonuç

Bu derleme, eko-anksiyeteyi ele almak için mevcut olan çeşitli terapötik müdahaleleri incelemektedir. İklim krizinin etkileri ve bireylerin eko-anksiyete yaşama oranları arttıkça, bu tür müdahalelerin önemi de artmaktadır. Eko-anksiyeteye yönelik yaklaşımlar arasında psikodinamik terapi, varoluşçu terapiler, yas odaklı terapiler, BDT ve ACT gibi çok çeşitli yaklaşımlar yer almaktadır. Psikanalitik yaklaşımlar ve grup yaklaşımları eko-anksiyete bağlamında en çok araştırılan yaklaşımlardır. Psikanalitik yaklaşımlarla ilgilenen araştırmacılara baktığımızda eko-anksiyetenin birçok farklı kuram çerçevesinde tartışıldığı göze çarpmaktadır. Psikanalitik yaklaşımları kullanan yazarların eko-anksiyete ile ilgili olarak kişisel olanı kolektif olana bağlayan, bilinçdışı ve bastırılmış duygulara odaklanan müdahaleler üzerinde birleştikleri görülmektedir. Varoluşçu müdahaleler, danışanların eko-anksiyetelerinin altta yatan varoluşsal kaygılarla ilişkili olduğunu savunmakta ve kolektif suçluluk ve inkar dinamiklerini normalleştirmeyi ve umut ve iyimserliği teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Yas odaklı müdahaleler, kabullenme ve duygusal yeniden yatırımı vurgulamakta, yas müdahalelerini bireylerin iklim kriziyle ilişkili kayıpları veya beklenen kayıpları işlemesine yardımcı olacak şekilde uyarlamaktadır. BDT, danışanların iklim krizi hakkındaki felaket düşüncelerini yeniden çerçeveledirmelerine ve eko-anksiyeteleri yönetmek için pratik başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. ACT, eko-anksiyetenin iklim krizine doğal bir tepki olarak kabul edilmesini önerirken, değer odaklı eylemleri teşvik eder. Sanat odaklı müdahaleler, danışanların eko-anksiyetelerini işlemeleri ve ifade etmeleri için alternatif yollar sağlar. Grup yaklaşımlarında, destekleyici grup ortamları, duygusal ifade için bir kap görevi görerek bireylerin kolektif eylem yoluyla eko-anksiyete ile başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, öz bakım müdahaleleri ve başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi, ekoterapi ve çevre yanlısı davranışların entegrasyonu gibi bütüncül

yaklaşımlar eko-anksiyetenın ele alınmasında önemli görünmektedir. Gelecekteki araştırmalar, bu müdahaleleri iyileştirmek ve uygulayıcılara rehberlik sağlamak için ampirik çalışmalara odaklanmalıdır.

Kaynaklar

- Ames S (2023) Songs for a crying earth: a community music therapy engagement Project (Master's thesis). Cambridge, MA, Lesley University.
- Aslan Ş, Kara Y (2023) Sosyal hizmette yas çalışmaları bağlamında ekolojik keder. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergi, 25:1008-1025.
- Attrill M (2023) 'I Don't Want You to Be Hopeful, I Want You to Panic': Climate Anxiety as Concept and Condition. Exeter: Wellcome Centre for Cultures and Environments of Health.
- Baker J (2013) What have we done to Mother Earth? Psychodynamic thinking applied to our current world crisis. *Psychodyn Pract*, 19:55-67.
- Barrera-Hernández LF, Sotelo-Castillo MA, Echeverría-Castro SB, Tapia-Fonllem CO (2020) Connectedness to nature: its impact on sustainable behaviors and happiness in children. *Front Psychol*, 11:276.
- Baudon P, Jachens L (2021) A scoping review of interventions for the treatment of eco-anxiety. *Int J Environ Res Public Health*, 18:9636.
- Bednarek S (2019) Is there a therapy for climate-change anxiety. *Therapy Today*, 30:36-39.
- Bentz J, O'Brien K (2019) Art for change: transformative learning and youth empowerment in a changing climate. *Elementa (Wash D C)*, 7:52.
- Brophy H, Olson J, Paul P (2023) Eco-anxiety in youth: an integrative literature review. *Int J Ment Health Nurs*, 32:633-661.
- Budziszewska M, Jonsson SE (2021) From climate anxiety to climate action: an existential perspective on climate change concerns within psychotherapy. *J Humanist Psychol*, doi: 10.1177/0022167821993243.
- Büchs M, Hinton E, Smith G (2015) 'It helped me sort of face the end of the world': the role of emotions for third sector climate change engagement initiatives. *Environ Values*, 24:621-640.
- Cianconi P, Hanife B, Grillo F, Lesmana CBJ, Janiri L (2023) Eco-emotions and psychoterratic syndromes: reshaping mental health assessment under climate change. *Yale J Biol Med*, 96:211.
- Clayton S, Manning C, Krygsman K, Speiser M (2017) *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Clayton S (2020) Climate anxiety: psychological responses to climate change. *J Anxiety Disord*, 74:102263.
- Comtesse H, Ertl V, Hengst SMC, Rosner R, Smid GE (2021) Ecological grief as a response to environmental change: a mental health risk or functional response?. *Int J Environ Res Public Health*, 18:734.
- Contreras A, Blanchard MA, Mouguiama-Daouda C, Heeren A (2024) When eco-anger (but not eco-anxiety nor eco-sadness) makes you change! a temporal network approach to the emotional experience of climate change. *J Anxiety Disord*, 102:102822.
- Corr PJ (2011) Anxiety: splitting the phenomenological atom. *Pers Individ Dif*, 50:889-897.
- Dailianis A (2021) *Eco-anxiety: a scoping review towards a clinical conceptualisation and therapeutic approach* (Masters thesis). Auckland, NZ, Auckland University of Technology
- Davenport L (2017) *Emotional Resiliency in the Era of Climate Change: A Clinician's Guide*. London, Jessica Kingsley.
- De Barros EF, Garcia Falceto O, Zandavalli RB, Souza DO (2024) Eco-anxiety: a new disease or a "new normal"? *Trends Psychiatry Psychother*, 46:e20220543.
- Dodds J (2012) *Psychoanalysis and Ecology at The Edge of Chaos: Complexity Theory, Deleuze, Guattari and Psychoanalysis for a Climate in Crisis*. New York, Routledge.
- Duxbury L (2010) A change in the climate: new interpretations and perceptions of climate change through artistic interventions and representations. *Weather Clim Soc*, 2:294-299.
- Elliston A (2024) Responses to eco-anxiety. *Australas Psychiatry*, 32:97.
- Galafassi D, Kagan S, Milkoreit M, Heras M, Bilodeau C, Juarez Bourke S et al. (2018) 'Raising the temperature': the arts on a warming planet. *Curr Opin Environ Sustain*, 31:71-79.
- Gillespie S (2013) Climate change and psyche: conversations with and through dreams. *Int J Mult Res Approaches*, 7:343-354.
- Grose A (2020) *A Guide to Eco-Anxiety: How to Protect the Planet and Your Mental Health*. London, Watkins.
- Gunasiri H, Wang Y, Watkins EM, Capetola T, Henderson-Wilson C, Patrick R (2022) Hope, coping and eco-anxiety: young people's mental health in a climate-impacted Australia. *Int J Environ Res Public Health*, 19:5528.
- Guthrie D (2023) How I learned to stop worrying and love the eco-apocalypse: an existential approach to accepting eco-anxiety. *Perspect Psychol Sci*, 18:210-223.
- Guyatt R (2020) Kierkegaard in the anthropocene: hope, philosophy, and the climate crisis. *Religions*, 11:279.
- Güneş FB (2018) Yeni nesil bir kaygı olarak iklim anksiyetesi: bir metafor analizi çalışması. 11. Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi, 48:237.

- Hasbach PH (2015) Therapy in the face of climate change. *Ecopsychology*, 7:205-210.
- Hickman C (2020) We need to (find a way to) talk about... eco-anxiety. *J Soc Work Pract*, 34:411-424.
- Jordan M (2014) Moving beyond counselling and psychotherapy as it currently is—taking therapy outside. *Eur J Psychother Couns*, 16:361-375.
- Kaplan EA (2020) Is climate-related pre-traumatic stress syndrome a real condition?. *Am Imago*, 77:81-104.
- Kara Y (2022) Ekolojik kriz ve anksiyete: yeni bir kavram olarak eko-anksiyete Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 24:891-908.
- Kiehl JT (2012) A Jungian perspective on global warming. *Ecopsychology*, 4:187-192.
- Koger SM (2015) A burgeoning ecopsychological recovery movement. *Ecopsychology*, 7:245-250.
- Köse A (2023) The role of school counsellors in response to eco-anxiety. *J Psychol Couns Sch*, 33:245-251.
- Léger-Goodes T, Malboeuf-Hurtubise C, Mastine T, Génereux M, Paradis PO, Camden C (2022) Eco-anxiety in children: a scoping review of the mental health impacts of the awareness of climate change. *Front Psychol*, 13:872544.
- Lukas E (2006) *Lehrbuch der Logotherapie: Menschenbild und Methoden*. Profil, Munch.
- MacIntyre T, Nigg C, Murphy C, Oblinger-Peters V (2023) Nature-based interventions in elite sport. In *Routledge Handbook of Mental Health in Elite Sport* (Eds KC Lun, PM Degoulet):374-388. London, Routledge.
- Martin L, White MP, Hunt A, Richardson M, Pahl S, Burt J (2020) Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours. *J Environ Psychol*, 68:101389.
- Motisi M (2022) *Treating youth with eco-anxiety: an acceptance and commitment therapy model* (Doctoral thesis) Chester, PA, Widener University.
- Nutkiewicz L (2022) *Ask your doctor about: prescribing activism for eco-anxiety in adolescents* (Masters thesis). San Francisco, CA, University of San Francisco
- Ogunbode CA, Pallesen S, Böhm G, Doran R, Bhullar N, Aquino S et al. (2023) Negative emotions about climate change are related to insomnia symptoms and mental health: cross-sectional evidence from 25 countries. *Curr Psychol*, 42:845-854.
- Passmore HA, Lutz PK, Howell AJ (2023) Eco-anxiety: a cascade of fundamental existential anxieties. *J Constr Psychol*, 36:138-153.
- Peters D (2021) *Climate change memes to prevent anxious dreams: using humor as a coping mechanism for climate change anxiety* (Masters thesis). Helsinki, University of Helsinki.
- Pihkala P (2019) *Climate Anxiety*. Helsinki, Mieli Mental Health Finland.
- Pihkala P (2018) *Eco-anxiety tragedy and hope: psychological and spiritual dimensions of climate change*. *Zygon*, 53:545-569.
- Pihkala P (2022a) Introduction: eco-anxiety climate coronavirus and hope. In *Eco-Anxiety and Planetary Hope: Experiencing the Twin Disasters of Covid-19 and Climate Change* (Eds DA Vakoch. S Mickey): v-xvii. Cham, Springer.
- Pihkala P (2022b) The process of eco-anxiety and ecological grief: a narrative review and a new proposal. *Sustainability*, 14:16628.
- Pihkala P (2022c) Eco-anxiety and pastoral care: theoretical considerations and practical suggestions. *Religions* 13:192.
- Raile P (2023a) Psychodrama and eco-anxiety: a case study. *Environment and Social Psychology*, 9:1910.
- Raile P (2023b) Multiple psychotherapeutic approaches and perspectives on eco-anxiety. *Front Psychol*, 14:1162616.
- Raile P (2024a) Eco-anxiety and Morita therapy—a review and illustrative case report. *Challenges*, 15:34.
- Raile P (2024b) Poetry therapy and eco-anxiety: a case study. *J Poetry Ther*, 37:35-48.
- Randall R (2009a) Loss and climate change: the cost of parallel narratives. *Ecopsychology*, 1:118-129.
- Randall R (2009b) *Carbon conversations: six meetings about climate change and carbon reduction*. Cambridge, Carbon Footprint Cambridge.
- Ray SJ (2020) *Embracing Life in the Anthropocene. A Field Guide to Climate Anxiety: How to Keep Your Cool on a Warming Planet*. Oakland, CA, University of California Press.
- Robinson T (2020) Reimagining Christian hope (lessness) in the Anthropocene. *Religions* 11:192.
- Romano L, Russo C, Carbone GA, Clemente D, Imperatori C, Fiorilli C et al. (2024) Adolescents' climate anxiety is related to participation in pro-environmental movements through social media usage: boys show greater associations than girls. *Ecopsychology*, 16:158-171.
- Rust MJ (2004) Creating psychotherapy for a sustainable future. *Psychotherapy and Politics International*, 2:50-63.
- Ryba R, Preston TK (2019) How can ecologists thrive during the global environmental crisis? lessons from the ancient world. *Restor Ecol*, 27:1189-91.
- Sarchet P (2019) Stressed about the climate?:*New Sci*, 244(3253):12.
- Seaman EB (2016) *Climate change on the therapist's couch: how mental health clinicians receive and respond to indirect psychological impacts of climate change in the therapeutic setting* (Masters thesis). Northampton, MA, Smith College.
- Searles HF (1960) *The Non-Human Environment in Normal Development and in Schizophrenia*. Madison, CT, International Universities Press.
- Stadler C, Kern S (2010) *Psychodrama: Eine Einführung*. Wiesbaden, Springer Verlag.
- Stewart AE (2007) Individual psychology and environmental psychology. *J Individ Psychol* (1998), 63:67-85

- Swim J, Clayton S, Doherty T, Gifford R, Howard G, Reser J et al. (2009) Psychology and Global Climate Change: Addressing a Multi-faceted Phenomenon and Set of Challenges: Report of the American Psychological Association Task Force on the Interface Between Psychology and Global Climate Change. Washington DC, American Psychological Association.
- Valle LM, Braun N (2023) Exploring eco-anxiety: experiences and coping strategies among young people (Masters thesis). Tilburg, Tilburg University.
- Ward M (2019) Climate anxiety is real and young people are feeling it. The Sydney Morning Herald, 12.09.2019 <https://www.smh.com.au/lifestyle/health-and-wellness/climate-anxiety-is-real-and-young-people-are-feeling-it-20190918-p52soj.html> (Accessed 10.05.2020).
- Williams M, Samuel V (2024) Acceptance and commitment therapy as an approach for working with climate distress. Cogn Behav Therap, 17:e35.
- Winter D, Koger SM (2004) The psychology of environmental problems. East Sussex, Psychology Press.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Not: Bu derlemedeki bilgilerin bir bölümü 07-11 Mayıs 2024 tarihinde Aydın/Kuşadası'nda gerçekleştirilen "33. Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları" kongresinde yazarlardan F.S.T tarafından sözlü olarak sunulmuştur.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.

Acknowledgements: Some of the material included in this review was presented as an oral presentation by F.S.T., one of the authors, at the 33rd National Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health Congress held in Aydın/Kuşadası on May 07-11, 2024.