

<p>Jaké problémy/hrozby týkající se přírody, krajiny, životního prostředí nebo zvířat ve vás vyvolávají nejsilnější pocity? A můžete podrobně popsat, jaké pocity to jsou?</p>	<p>Prosim zamyslete se: V jakých druhích situací ty pocity nejčastěji přichází? Co bývá obvykle jejich spoutěčem/spouštěči? (čím přesněji spouštěč určíte, tím lépe).</p>	<p>Pokud takové pocity přijdou, co s nimi pak v tu chvíli děláte? Jak s nimi naložíte?</p>	<p>A jak vám to vaše nakládání s takovými silnými pocity daří, pomáhá to?</p>	<p>Máte něco, co byste druhým pro zvládání takových pocitů doporučili?</p>
<p>Najsilnější emócie a pocity rozhodne vo mne vyvoláva ubližovanie zvieratám, respektíve celý ten aspekt chovania zvierat na úžitok ľuďom (mäso, mlieko, testovanie liekov, kozmetiky, rôzne experimenty...). Vyvoláva to mne rôzne emócie, z ktorých potom pramenia moje pocity. Najčastejšie je to práve asi ľútosť a smútok z toho, že sa to deje a ja to mám inak ako iní a neviem porozumieť prečo niekto dokáže ublížiť zvieratku alebo ich nejak zásadne kategorizuje. Aj keď to mnoho psychologických poznatkov vysvetlí ako tak dokáže, asi mi to stále nestačí a prináša sa ma to do celkom silných pocitov asi až beznádeje. Keď sa nad tým teraz tak v tichu a hlbšie zamýšľam, tak mám pocit, že sa vždy vo mne pustí aj taký vnútorný kritik, že by som predsa mala chápať aj ostatných pohľady, že ich nestačí rešpektovať a vyvíjam asi na seba čiastočne tlak, že "musím", čo ma vlastne privádza k tomu, že mám pocit, že som nedostatočne empatická v tejto téme k pocitom druhých ľudí.</p>	<p>Ak sa vrátim k beznádej, tak tam je mojím hlavným spúšťačom to, že už dlho vytrvávam v situácii, v ktorej nedokážem nájsť to dobré alebo som dlhšie v tých nepríjemných emóciách, pocitoch sama, nehovorím o tom s nikým blízkym a zároveň ich čiastočne aj dávam do úzadia. Napríklad minulý rok som bola na premiére dokumentu Svědectví, ktorý je založený na investigatívnych záberoch mliečného, mäsového, vajčiekového priemyslu v ČR a aj po následnej diskusii, kedy som si čiastočne hovorila, že je na svete veľa dobrých ľudí, ktorým na tom záleží, som sa cítila beznádejne, pretože som si uvedomila, že je to možno ešte horšie, ako to viem, že je. Teraz keď sa nato pozerám späťne s istým nadhľadom, uvedomujem si ten proces od spúšťača k tomu pocitu, ktorý je často intenzívny a dlhý a svojimi myšlienkami ho nejak sama posilňujem. Spúšťačom je teda často nejaký nepríjemný zážitok pripomínajúci mi túto problematiku.</p> <p>Čo sa týka pocitu nedostatočnej empatie, tak myslím, že ten nepocitujem často, a tak mám trochu problém identifikovať spúšťač, ale všimam si ho na sebe práve v enviro témach, najmä ak niekto prežíva veľa veľa hnevu. Ja nie som moc človek, čo ho prežíva, respektíve je tam chvíľku a následne prechádza do smútku prípadne strachu, a tak mám vždy trochu pocit, že sa nedokážem do toho človeka vcítiť.</p>	<p>Učím sa si ich len tak všímať, byť tam s nimi, nehodnotiť ich, precítiť ich a ak sú moc zatažujúce zvyčajne ich s niekým z blízkych zdieľam. Najmä v prípade ak pocitujem, že už sú tam dlho, hľadám spôsoby, ako sa s niekým o to podeliť, pretože sa vtedy o tom ľahšie hovorí, ako keď už sú moc silné. Na začiatku som však napísala, že sa to učím, a tak často sa mi to nepodari a skôr ich potlačím alebo si niekde v sebe poviem, že nemám na ne čas a idem robiť nejaké kognitívne náročné činnosti či idem von s kamarátmi bez toho, aby som to nejak zdieľala. Avšak vo všeobecnosti mi pomáha, ak tieto pocity prenesiem do nejakej prospešnej aktivity. Napríklad som už 3 roky aktivistkou v zvieraco-právnej organizácii, čo mi pomáha moje pocity spracovávať veľmi a všimam si, že keď mi je ťažšie, pracujem omnoho aktívnejšie a s väčšou chuťou.</p>	<p>Potlačovanie rozhodne nepomáha, ale prijímanie ich a bytie tam s nimi mi pomáha veľmi. Nie len v otázke zvierat, ale aj v iných environmentálnych problémoch a celkovo v živote. Rovnako tak aj robenie akýchkoľvek činností v tejto oblasti je nápomocné, pretože vidím to dobré a to, že to môže ísť a vlastne môžeme spoločne veľa toho zmeniť a beznádej sa mení na nádej.</p>	<p>Byť s tými pocitmi v kontakte a nehodnotiť ich. Dovolíť si, aby tam tie pocity boli, možno si uvedomiť, kde ich cítite a nesnažiť sa pred nimi unikáť aj keď sú bolestivé. Myslím, že potom aj následne vieme lepšie na tie pocity reagovať a zvoliť nejaké naše činy, ako sa s nimi vysporiadať. Mám skúsenosť, že mi to utkanie pred nimi či hodnotenie vlastne tie pocity nakoniec prehĺbilo alebo som robila veci, ktoré ich nepomohli zmierniť a bola som z toho sklamaná. Takže to len také moje malé odporúčanie, ktoré pomáha mne a ktoré môžete určite skúsiť tiež.</p>
<p>Jsou to různé věci. Změna klimatu a s tím spojené problémy ve mě vyvolává pocit, že je to něco hrozně velkého, co je hodně těžké změnit a zastavit - cítím někdy zlost (třeba na nějaké negativní aktéry), lítost (nad dopady na nevinné lidi a přírodu), obavy (o podobu mojí budoucnosti), ale také neklid a odvahu (potřebu a motivaci něco dělat). Hodně emočně na mě působí také různé jiné poškození přírody, třeba odlesňování a další ničení ekosystémů (smutek, lítost, zlost) a také násilí na zvířatech a debilní masný průmysl (smutek, lítost, zlost, bolest, zhnusení, beznaděje)</p>	<p>Nejčastěji pokud jsem nějak přímo konfrontován s dopady, vidím například ty dopady v nějakém dokumentu, někdo blízky mi o nich říká a nebo je vidím na vlastní oči (vidím, jak se kácí les, těží uhlí...). Často také pokud slyším, že jiným lidem je to jedno a nebo problémy zlehčují (cítím zlost, smutek, osamocenosť)</p>	<p>Někdy je asi nějak ignoruji, často se je snažím přetavit v nějakou činnost (aktivismus, plánování si v hlavě, co by se s tím dalo dělat, jaké naplánovat akce a podobně...), v extrémních případech třeba ležím hodiny na posteli a jsem intenzivně smutný. Pomáhá mi také ty pocity sdílet s okolím, s lidmi, co vidí věci podobně, jako já, přijít na jiné myšlenky, být v nějakém příjemném prostředí, jít třeba ven)</p>	<p>Asi jak kdy, řekl bych, že aktivně se zapojovat do něčeho, co přispívá k řešení mi pomáhá, stejně jako sdílení a bezpečné prostředí a také nějaký "detox" od envirotémat, kdy můžu řešit něco úplně jiného (třeba hrani dračáku)</p>	<p>Výše zmíněný věci + najít si dost času na odpočinek, na to myslět i na něco jiného (jo to bych i sobě hodně doporučil), dostatečně spát, jíst a hýbat se. Sdílet pocity s lidmi okolo, pokud tě to k tomu táhne, nějak se aktivně zapojit a dělat něco pro změnu.</p>
<p>Asi to, že většina špatných věcí, co se děje, se děje kvůli lidem. I kvůli mně, samozřejmě. At chci nebo ne. Samozřejmě vím, že dost věcí je zapříčiněno cylem, doba ledová, meziledová a tak. Ale! Štve mě, že lidi, at jsou nevyvinutější tvorové z pohledu intelektuálu, tak takhle strašně využívají a přetěžují přírodní zdroje, jsou sobečtí v případech jednání s přírodou a zvířaty, a bezohlední. Asi bych to shrnula slovy Muska (který pak vyhodil svoji PR asistentku), že s velkou mocí přichází velká zodpovědnost. Ale i když si lidi myslí, že jsou všemocní, nejsou zodpovědní. (Nebo aspoň ta skupina lidí, která je nejvic vidět)</p>	<p>Když jdu do obchodu, vidím tu ženskou, jak si bere jednorázovou igelitovou rukavici, dá si ten jeden croissant do jednorázového sáčku, pak si koupí zeleninový salát přichystaný v plastu, a všechno si dá do nové plastové tašky. Ano, vím, že plastům se moc nevyhneme, ale uhrrrr.. Plast je super nástroj, pokud teda není všude. Za chvíli bude doba pomela. Mám ráda pomelo. Co už tak moc nemám ráda, že pomelo, které má slupku asi 1,5 cm a fakt by bylo v pohodě bez župánku, je v plastovém kondomu, a společně je to chycené v plastové síťce, aby nikam neuteklo.. Nebo! Co zažívám naprosto denně. O mé bolavé srdce! Jedu do školy MHD, v rámci očisty od sociálních sítí koukám kolem a vidím kolony. Nekonečné kolony aut. Jak lidi jedou do práce. Každý sám, ve svém autě, vždy po jednom.</p>	<p>No jasně, že jsem vytočená půl dne. A zlobím se na ty lidi, co nedělají vůbec nic pro nějaký lepší a čistší svět. Pak se zlobím na sebe, protože toho dělám pro čistší svět pořád málo na to, abych se na ty lidi mohla tak zlobit. Pak se trochu vztekám, když je toho fakt moc tak se musím fyzicky unavit nebo pustit písničky a kreslit si. Pak se uklidním, že nejdřív začnu pořádně u sebe a zajdu do toho bezobalového obchodu, snížím množství odpadu atd. znáte to</p>	<p>Nevím, jestli bych to nazvala jako "daření" když se mi to stává tak 4x do týdne.</p>	<p>Běhejte v lese. Nebo se aspoň procházejte. Je to skvělé. Tam je svět v pořádku, je tam klid, moc lidí tam není. Úplná oáza.</p>

<p>Myslím si, že dnes je těch hrozieb príliš veľa aby sa dalo sústrediť len na konkrétnych pár, ale skúsím opísať tie moje najaktuálnejšie, ktoré ma najviac znepokojujú. Najviac ma desí to uvedomenie si, že sme dosiahli už nezvrátiteľné škody, ktoré už pomaly pocítujeme ale budú sa zhoršovať a aj keby sme spravili čokoľvek dá sa to len spomalit, ale nie úplne zvrátiť. Veľký problém, ktorý je prítomný počas celého roka a začína byť dosť citelný a viditeľný je sucho v zime aj v lete a potom veľké prívalové dažde. Najsilnejšie pocity vo mne vyvoláva keď napríklad vidím odlesňovanie lesov v mojich okolí, keď ide človek na túru a zrazu vidí ako miznú veľké časti lesa, ale aj v lete keď sa z rieky stalo vyprahnuté koryto. Myslím si, že sa tieto hrozby snažím nevedome potláčať ale potom vidím nejakú reportáž v tv alebo následky okolo seba a prepadne ma úzkosť pocít hnevu a bezmocnosti.</p>	<p>Keď som v situácii, kedy mám pocit, že ju nedokážem dostať pod kontrolu a nijak ju ovplyvniť. Spúšťačom zvyčajne býva tá konfrontácia s tou situáciou, alebo nejaké uvedomenie si toho problému cez spomienky a pod. To, že mám pocit, že by som mala nejak konať, nejak zasiahnuť, ale neviem ako. Často sú to situácie, ktoré sa nedajú len tak ľahko zmeniť pomocou mojej vôle.</p>	<p>Snažím sa upokojiť a aj napriek tomu, že viem, že neprídem na žiadne veľké riešenie sa snažím premýšľať nad tým ako by som mohla prispieť k vyriešeniu daného problému. Tiež sa mi stáva, to že sa cítim, že sú na mňa problémy príliš veľké a tak tie pocity často potlačím a začnem premýšľať nad niečím iným a triviálnym, alebo veselým pretože v danú chvíľu sa cítim príliš preťažená svojimi pocitmi.</p>	<p>Často to na nejakú dobu pomôže. Možno by bolo lepšie pracovať s nimi nejak aktívnejšie, ale to je práve teraz pre mňa celkom náročné a tak ostávam skôr pri pasívnejšom pracovaní s mojimi pocitmi, ale to je to čo mi práve teraz pomáha.</p>	<p>Začať niečo robiť, stačí vo svojom okolí, nejak prispieť miestnej komunite, alebo len pozbierať odpadky na lúke či v lese. Tým aspoň na chvíľu príde pocit toho, že človek dokáže niečo zmeniť a že nie je úplne bezmocný. Tiež je prospešné presunúť svoju pozornosť aj na pozitívne správy vo svete a nesledovať len tie negatívne, ktorých je viac aj preto, lebo im venujeme viac pozornosti.</p>
<p>Asi nejsilnejšie pocity vo mně vyvolává, když vidím zvířata v hrozných podmínkách, nebo někde slyším o tom, jak to funguje ve velkochovech a podobně. Nebo když jsem viděla v nějakém dokumentu, jak umírají želvy a další živočišové v důsledku znečištění oceánů a země plasty, jak se kácí lesy. Takže asi obecně je pro mě náročné vidět, jak trpí jiná zvířata, kvůli tomu, co způsobujeme jako lidé. Co se pocitů týče, převládá asi zoufalství a smutek, bezmoc. Zoufalství, protože nechápu, jak můžeme zacházet tak daleko. Copak to ti lidé nechápou, že když ubližujeme jiným tvorům a Zemi, že ubližujeme i sami sobě? Smutek z toho, co všechno máme na svědomí a že je to tak, jak to je. Bezmoc, protože si uvědomuji, že jsem toho celého také součástí a nemohu s tím skoro nic dělat. Někdy i vztek na lidi, na společnost – pro naši lhostejnost, pohodlnost a asi i zaslepenost, krutost...</p>	<p>Takové pocity obvykle přicházejí, když třeba vidím nějaký dokument, nebo video, nebo si přečtu nějakou zprávu o výše zmíněných problémech. Abych ale byla upřímná, neděje se to zas tak moc často. Sama si další informace nedohledávám, spíš jen, když to se mnou někdo sdílí. Také tyto pocity přicházejí, když se dostanu do supermarketu, což také není moc často, ale když už tam jsem, doléhají na mě tyto pocity docela silně. Když vidím plné pupty masa. Když vidím, jak má každý košík plný plastových obalů. Pravděpodobně tak nakupuje každý týden a těch lidí je tak strašně moc! Má nějaké snažení vůbec smysl?</p>	<p>Obvykle si snažím připomenout, že každá snaha má smysl, hledat naději. Je ale pravda, že se mě ty pocity zoufalství a bezmoci dokáží držet docela dlouho. Když je poblíž někdo, třeba mamka nebo někdo ze spolubydlících, kteří se tím nijak nezaobírají, vylijú na ně tohle své zoufalství, které, když se nepotká s pochopením, se velmi rychle transformuje na vztek.</p>	<p>Něco pomáhá, ale zrovna ventilace vzteku na ostatní prostě nepomáhá, protože mám sama ze sebe později jen špatný pocit, navíc v takovém konfliktu se docela snadno posiluje iluze, že já jsem ta dobrá a oni ne, což druhý člověk obvykle pocítí, aktivuje se třeba nějaká obrana a celá interakce je pak vesměs hodně nepřijemná a nedává to smysl.</p>	<p>Asi pokud to jde, tak nepřecházet do vzteku. Respektive, vztek sám o sobě není problém a vlastně mi přijde, že je mnohdy na místě. Tak spíš možná, pokud si uvědomíme vztek, zkusit ho vyjádřit konstruktivně a nezraňovat. Myslím totiž, že někdy je vztek až druhá emoce, tou první, a vztek živící emocií, je strach nebo smutek, nebo nějaké naše bolavé místo. Je fajn si to někdy uvědomit. A že hádáním se s blízkými asi obvykle ničeho, kromě špatného pocitu, nedosáhneme. Ale kdo ví. Tak to teď vnímám já. Jsem zvědavá, jak to vidí ostatní.</p>
<p>Nejvíce citově se mě asi dotýká živočišný průmysl. Zrovna dnes jsem se bavila s kamarádkou, která od malička vyrůstala s hospodářskými zvířaty o tom jak je tento průmysl jenom nechutná vykořisťující mašinérie bez špetky soucitu a emocí. Dříve jsem cítila ohromný vztek a nenávisť vůči lidem, kteří se na tomto podílí, dneska už mě to možná spíš mrzí, mrzí mě, jak špatně je společnost a konzum nastavený, mrzí mě, že lidé ví, k jakému peklu přispívají a ví, jaké hnusy se dějí například i v testování zvířat a stejně je nastavená taková hranice, že se to jenom přijímá, protože "to přece dělají všichni". Zažívám smutek, beznaděj, štev mě to nepochopení, nebo neprozření lidí, kteří jenom tupě následují společnost. Vytáčí mě taky hrozná přesvědčení lidí, kteří se považují za nadčlověka, někoho kdo může vše, kdo může vykořisťovat zvířata, planetu, a je mu jedno co bude v budoucnu, necítí žádnou vinu, nebo soudnost. To už mě nemrzí, to už vyloženě nenávidím a vře ve mě, když někdo nemá stále dost oblečení, věcí, aut, kosmetiky a stále kupuje nové, nové obaly, nové odpady, jen pro jeho pětiminutové blaho...a pak utrousí nad reklamou o znečištěné planetě To je strašné...</p>	<p>Mnohdy mě vytočí youtube, který mi nabízí videa influencerů s obsahem co si dneska koupili nového z Sheinu nebo jiného fastfashion obchodu. Potom například když se bavím právě s nějakým wannabe nadčlověkem, ze kterého arogance a nadřazenost vyložené vyzařuje a potvrdí se jenom promluví. To si potom uvědomuju jak jsem možná na sebe mnohdy až moc přísná, když se viním za všechny problémy, ke kterým jsem jakožto člověk přispěla. Nejvíc to na mě asi dopadá v typickém konzumním prostředí, a to ne jenom kvůli konzumu, co se tam děje, ale celkově když vidím lidi ženoucí se pořád za něčím, s horami tašek, jenom se rychle najíst ve fastfoodu, všichni jak ovečky, jenom aby se měli doma všichni dobře...když se v takových situacích ocitám, a mnohdy nejenom jako pozorovatel ale bohužel i jako účastník, cítím strašně napětí a potřebu zpomalit. No a pak mi přichází přesně ty pocity jako smutek, beznaděj, vztek na ostatní.</p>	<p>Chvilí se v nich docela babráám a plácám, mám chuť buď se na někoho vykřičet se vším co mě tíží, prostě to na někoho všechno hodit (ne vinu, ale moje pocity) nebo, a to se stává častěji se uzavřu a jedu na neutral, kdy nad tím hlavním problémem už ani nepřemýšlím, jenom prožívám ten pocit a zavřu se do něj. Nechci potom třeba vrtat do toho hlouběji, nemám chuť se světit, protože bych bouchla jak časovaná bomba, nebo se nějak snažit zase být happy, protože vím, že tím jenom chráním sebe, ale samotný problém tím nevyřeším. Teď bych to popsala možná jako potlačení.</p>	<p>No moc ne, jak jsem psala je to spíš nějaké potlačení, ono to po nějaké době zase vymizí, zase si dobiju baterky a řeknu si, že svět je přece krásný, ale uvnitř vím, že problém je stále tady a ne-li větší. Někdy, když mám tu možnost se alespoň okrajově dotknout nějakého takového tématu o klimatu nebo životním prostředí s někým blízkým, cítím se určitě lépe, ale zase je to jenom vypovídání se. Někdy cítím, že bych pro životní prostředí měla dělat víc, více být aktivní, více se zajímat a propagovat ochranu a udržitelnost mezi lidmi, se kterými se reálně stýkám často...ale bojím se asi toho, že taková iniciativa stojí ohromné množství energie a emocí, lidé to berou jako hipizátství, nesmysly, sluníčkarění mluvení do zdi, a reálně je docela těžké uvědomit si (o tom jsme se myslím bavili na minulé hodině), že v takovém boji je strašně těžké někomu nabídnout řešení a výsledek. Chápu, že nabádat lidi k tomu, aby si dneska dali místo vepřového čočku a zachráni tím svoje vnoučata může znít fakt jako nonsens. Takže zároveň chápu, že i pro enviro nadšence je tohle extrémně vyčerpávající boj.</p>	<p>Já sama jsem na to asi ještě nepřišla, takže bych ocenila radu od ostatních :D Možná obklopovat se lidmi podobného přesvědčení? Mluvit o svých pocitech, ventilovat to, a reflektovat informace, které k nám chodí.</p>

<p>Nejvíce pocitů ve mně vyvolává asi konzum. Protože ten se dotýká všech částí našeho života - spotřeby vody (jak jednotlivců, tak například v průmyslu), jídla (plýtvání, konzumace masa), materiálních věcí jako oblečení, aut, mobilů, ale i konzumace zážitků skrze cestování, extrémních sportů a zkrátka pocitu "vidět co nejvíc, zažít co nejvíc". Na spoustě "dream-listů" lidí bychom asi našli sny typu - hezký velký dům, procestovat půlku světa s obytnou dodávkou, jet na Bali meditovat a cvičit jógu, mít supr auto, vylézt na Everest. A co je na tom nejsmutnější, že mě tyhle sny občas napadají taky. Jsem dítě konzumerismu, vyrůstající v obecném blahobytu a i když se snažím šetřit vodou, nakupovat v sekáčích a nejíst živočišné produkty, stačí to vůbec?</p> <p>Při pomyšlení na spotřebu mě samotné a nás všech, mě snadno přemůže smutek, pocit bezmoci, beznaděje, vztek a frustrace. U mě samotné je tam často přítomný pocit viny, a to i například v situaci, kdy si čistím zuby a vypnu kohoutek s vodou o trochu později. Zároveň ale taky určitá dávka ignorace, problémem se nezabývám a odsouvám ho na vedlejší kolej.</p> <p>U druhých lidí je to ale mnohem častěji bezmoc a frustrace, protože si nejsem jistá, kolik z nich nějaký pocit viny vůbec cítí a to mě na tom nejvíc tíží. Myslím, že stejně jako někdy já volí cestu ignorace nebo je zkrátka obklopuje sladká nevědomost a vyhýbají se jakékoli informovanosti o této problematice.</p>	<p>Nejčastěji to vyvolají banální situace - když například vidím spolubydlici vyházet jídlo nebo když si někdo dává stejný den druhou sprchu, i když celý den byl doma. Cítím, jak tyto každodenní činnosti ovlivňují moji náladu. Tím hlavním spouštěčem bych ale řekla, že je samotné neuvědomění si daného problému. Když mi spolubydlici řekne, že je jí líto, že musí všechno to jídlo vyhodit, že si uvědomuje, že to není nejlepší řešení, moje bublina smutku spaskne, protože vím, že si je problému vědoma a bude se snažit ho redukovat.</p>	<p>Většinou přijde racionalizace. Začnu si vysvětlovat, proč jsem si tu mikinu s kočičíma ušima koupila a že to má určitě svůj důvod. Přece ji budu nosit a pak ji zdědí moje děti, protože takové mikiny budou trendy i za 20 let. Občas se tím ale taky nechám unést (zvláště u druhých lidí) a svoje pocity zdvořile nebo rozhořčeně vyjádřím. Zeptám se daného člověka, jestli by to nešlo udělat i jinak nebo mu ukážu nějakou environmentálnější alternativu. Jindy mám zase dlouhé chvíle splínu, kdy přemyslím, jestli to všechno snažení má vůbec nějaký smysl.</p>	<p>Vyjádření pocitů druhým mně osobně pomáhá, druzí z toho ale můžou být rozhořčení a cítí se uražení. Zároveň mám pocit, že v komunikaci o těchto problémech se zlepšuju a mnohem častěji volím cestu klidné zvědavosti než našťvaného vyjednávání. Racionalizace taky zabírá, ale nejsem si jistá, že to je vždy ta správná cesta obrany. A splín je také občas potřeba, protože nutí k přehodnocení a ke změně.</p>	<p>Snažit se pochopit, proč to ten druhý dělá, jaké k tomu má důvody, je určitě super a pomáhá to. Zároveň si ale ponechat odvalu pro nekončící rozhovory a diskuze o těchto problémech a nenechávat místo jenom pro empatii, protože dobrá komunikace může pomoci jak pro klid naší duše, tak pro vytvoření nových hodnot v druhých.</p>
<p>V mnohých případech nejde ani o zprávy týkající se přímo životního prostředí, ale různých politických rozhodnutí a debat spojených s tímto tématem. V těchto případech přijde hněv. Naopak v případech týkajících se přímo životního prostředí, zejména jde o pocity spojené s klimatickou změnou, vymíráním druhů, nedostatku vody apod, tak to přicházejí silně úzkostné pocity.</p>	<p>Emoce bývají spouštěny informací týkající se klimatu, živelných katastrof, ale mnohdy stačí i jakákoli zmínka o například suchu a můj mozek už si za tyto zprávy dosadí zbylý kontext, všechny informace, které vím, setrvačnost přírodních ekosystémů, nemožnost rychlého a jednoduchého řešení problému, bezmoc mých malých kroků v celkovém měřítku, komplexitu celého jevu a souvislost se sociálními problémy, různé scénáře atd atd... V podstatě jakákoli informace už slouží jako spouštěč koloběhu souvislostí a obav, záleží pak na mé situaci a náladě. Častěji se mi to spustí, když jsem zaneprázdněná, a zejména když nemám čas si zajít do přírody.</p>	<p>Často je vytěšňuji, protože je to jednoduché...něčím je zaplácnu, nalepím náplast...většinou ale přenesením pozornosti na něco pozitivního ve svém životě. Obrovsky mi pomáhá kontakt s přírodou, uvědomení si její síly, obnovení důvěry v ni, obklopení se jejím všeprostopupujícím klidem a přirozeností. Taky mi pomáhá udělat nějaký „dobrý skutek“...posbírat odpadky v lese, zachránit nějaké jídlo, podpořit dobrý projekt atd</p>	<p>Ne vždy, občas se úzkostné pocity drží několik dní a je pak těžké to zvládat. Neefektivnější je ale nějaká klidná procházka v přírodě, ideálně výšlap, fyzická aktivita v přírodě. Taky pomáhá pláč.</p>	<p>Rozhodně jít ven a napojit se na silu přírody.</p>
<p>Vlastně asi všechny hrozby ve mně vyvolávají negativní pocity. Konkrétně úzkost, ale taky vztek. Pod vztekem je často ještě schovaný smutek, nebo je minimálně jeho součástí, ale samotný se moc neprojevuje. Frustraci nebo beznaděj taky často prožívám. A tohle všechno je vyvolávané asi kterýmkoliv problémem, týkajícím se tohoto tématu, ať už je to pálení pralesa v Amazonii, přerušení migračního koridoru ve Vyškově, testování kosmetiky na zvířatech kdekoliv... V zásadě jsem méně frustrovaná a vzteklá ze situací, které mohu alespoň mírně ovlivnit. Třeba si nekoupím kosmetiku testovanou na zvířatech nebo maso z velkochovu. V něčem je to povrchní, ale je to závislé na poptávce, jejíž snížení můžu podpořit. Naopak stavbu jaderných elektráren spíš nejsem schopná podpořit, takže znečištění pocházející z fosilních paliv mě frustruje o něco víc. Možná trochu paradoxně, protože "nemá smysl se stresovat něčím, co nemůžu změnit".</p> <p>Teď jsem si po opakovaném přečtení otázky uvědomila, že jsem "nejsilnější pocity" automaticky pochopila jako negativní, ačkoliv to nebylo specifikováno.</p>	<p>Myslím, že spouštěčem je jen to, že si vzpomenu, kde to vlastně žiju. Ty pocity ve mně jsou neustále, nemají důvod mizet, protože ty problémy taky nemizí. Respektive když zaměštnávám hodně hlavu jinými starostmi, tak ty problémy a pocity na chvíli zmizí, protože nemám čas se jimi v tu chvíli zabývat, ale když přestanu mít tolik naloženo, zase se vrací a stresuje mě to dál. A kromě toho jsou pak ještě konkrétní spouštěče třeba nákupy úplně čehokoliv. Kosmetiku přebírám kvůli škodlivým látkám, potraviny podle typu obalu a místa produkce, oblečení podle místa výroby a materiálu.</p>	<p>Asi jsem se nad tím nikdy moc nepozastavovala, protože mě takhle na denní bázi stresuje hodně věcí. Přijde mi, že se to tak trochu kupí, pak to ústí v nějaký emoční výlev, kterým se napětí uvolní a tak pořád dokola. Vztek (který je někdy součástí toho výlevu) je pro mě ale poměrně velké téma, snažím se s ním pracovat, abych nelítala z jednoho extrému, kdy se ho snažím úplně zatlačit dovnitř, do druhého, kdy se naopak projevuje hodně agresivně i navenek.</p>	<p>Moc ne, obecně mám problém s nakládáním se všemi silnými pocity, vztek je pak úplně extrém. Zabývám se tím v terapii, ale jde to pomalu.</p>	<p>Nebuďte jako já. Ale pokud máte pocit, že je toho na vás moc, terapie může být life-saver.</p>

<p>V rôznych situáciách sú to rôzne problémy, ktoré vo mne vyvolávajú rôzne pocity. Najvýraznejšie sú ale pre mňa asi pocity, ktoré mám, keď som doma na Slovensku kde som vyrástla a vidím ako sa poľia a luky na okraji dedín zastávajú novými domami. Sú to hlavne pocity hnevu, bezmocnosti a strachu o to, ako to bude vyzerat v budúcnosti. Tento strach pramení asi hlavne z toho, že by som sa chcela domov časom vrátiť a užívať si prírodu, ktorú poznám, ale neviem, či to teda bude vôbec možné.</p>	<p>Hlavným spúšťačom je pre mňa to, keď na vlastné oči vidím ako sa krajina a okolie obcí pod tlakom výstavby nových domov mení. Tá vlastná vizuálna skúsenosť je pre mňa dôležitá.</p>	<p>Pocity obvykle filtrujem tak, že sa vyrozmávam alebo vystažujem niekomu z rodiny alebo kamarátov, ktorí so mnou vedú súcitiť, pretože poznajú prostredie, o ktorom rozprávam. Veľakrát tieto pocity ale aj ignorujem, pretože mám na jednej strane pocit, že keď už domy stoja, tak je vlastne bezpredmetné sa trápiť a na druhej strane je to pre mňa akoby príliš tragická a ťažká téma na to, aby som bola schopná sa ňou nejak aktívne dlhodobo zaoberať.</p>	<p>Myslím si, že zdroj mojich negatívnych pocitov je dosť konkrétny, hmatateľný a v blízkej dobe nemenný (bude sa to skôr len zhoršovať), preto je pre mňa ignorancia mojich pocitov v podstate účinným spôsobom, ako sa s týmito pocitmi vyrovnat.</p>	<p>Neviem, či by som vedela niečo poradiť pri zvládaní pocitov zapríčinených podobným zdrojom. Celkovo si ale myslím, že na zvládanie strachu a hnevu nie je ignorácia týchto pocitov práve najšťastnejším riešením, pretože to môže viesť k rôznym psychickým aj fyzickým problémom. Hnev je podľa môjho názoru častokrát najlepšie filtrovať prejavom, ktorý sa nám práve pýta. Z mojej skúsenosti to môže byť krik, plač alebo aj nejaký fyzický prejav (ktorý nikomu neublíži). Ja sama veľmi nemám rada ten pocit, keď hnev potlačím - mám podozrenie, že mi to niekedy dokonca spôsobuje migrény. Čo sa týka strachu, je podľa mňa dôležité si rozobrať, čoho sa skutočne bojíme, ale toto ešte sama nemám veľmi spracované a len sa znova učím, ako so strachom pracovať. S bezmocnosťou môže pomôcť nejaká akcia, ktorou sa do riešenia problému zapojíme. Tu však môžeme mnohokrát naraziť na ešte väčší pocit bezmocnosti.</p>
<p>Jako prví se mi při této otázce vybaví chov zvířat pro maso a ostatní živočišné produkty. Myšlenky na neetické chování ke zvířatům či velkochovy mě v nějaké míře doprovází celých šest let, co nejím maso. Pocity spojené s takovými myšlenkami jsou nejčastěji smutek, naštvaní, lítost a pocit nespravedlnosti. Také mě velmi trápí nadužívání plastových výrobků a jejich nedostatečná recyklace. S tím často přichází úzkost, pocit bezmoci a frustrace.</p>	<p>Nepříjemné pocity týkající se chovu zvířat a obecně konzumace masa mě přepadají hlavně ve dvou různých situacích – když jsem přímo v kontaktu s realitou masného průmyslu (když vidím na internetu záběry z velkochovů nebo třeba maso v obchodech), nebo když musím vysvětlovat moje stravovací návyky někomu, kdo stejně přesvědčení nesdílí (a třeba se ho ani moc nesnaží pochopit). Situace, kdy mě trápí nadužívání plastů, nastala zrovna o víkend. Jak možná mnozí z mých kolegů ví, při cestě „žlutým vlakem“ dostane každý cestující od posádky vlaku malou pet lahev vody zdarma. Samozřejmě si ji většinou taky vezmu, někdy si zapomenou pít, a můj chudý studentský mindset přece neodmítne něco, co je zdarma. Pak mi to ale začne šrotovat. Plastovou lahev s vodou si vezme téměř každý cestující ve vlaku, v tu chvíli je na trati třeba ještě další desítka spojů této společnosti (a to jenom v ČR), vlaky jezdí i mezistátně po Evropě,... kolik takových plastových lahví se rozdá za den, měsíc, nebo roky? A to se bavíme jenom o jedné z neuvěřitelného množství firem a společností, které s plasty (a odpady obecně) nakládají dost možná podobně. Tohle je příklad situace, kdy mi do hlavy začne skákat myšlenka za myšlenkou a já se pak cítím hrozně malá a bez moci. Já totiž dorazím domů, lahev ještě pár dní používám a pak ji zrecykluju, nebo ji dám babičce, aby do ní nalila domácí sirup. Udělají něco podobného ale všichni cestující, co se mnou jeli ten den vlakem?</p>	<p>Snažím se jimi nenechat pohltnout – například v situaci s konzumací masa jsem se dřív nechala jednoduše rozhovořit názory jiných a hned jsem se chtěla za zvířata hádat. Na tom jsem se naučila pracovat a už v takových konverzacích dokážu být klidnější. V situacích, kdy mě přepadne úzkost ze spotřeby plastů, se snažím zpomalit myšlenky, zaměřit se na samu sebe a připomenout si, že nejsem zodpovědná za činy lidí kolem mě.</p>	<p>No, asi jak kdy. Někdy mám tolik každodenních povinností a starostí, že pro mě není složitě zůstat nad věcí a nenechat se těmito pocity pohltnout. V některých slabších chvílích je pro mě ale lepší tyto negativní pocity procítit, vybrečet se, nebo to ze sebe jinak dostat. Taky mi někdy pomůže popovídat si o tom s někým blízkým, kdo mi dá plnou podporu a pochopení.</p>	<p>Myslím si, že samotné uvědomění a přiznání si, že takové pocity člověk vůbec má, je strašně důležité. Mým jediným doporučením se asi najít si někoho podobně smýšlejícího, s kým si člověk může o problému popovídat a třeba si udělat ve svých pocitech trochu pořádek.</p>

<p>Nejsilnější pocity ve mně vždy vyvolává něco, co je takové konkrétní, viditelné. Třeba v případě klimatické krize to pro mě není samotná krize, emise CO2 a tak, ale její dopady. Dokáže mi například vehnat slzy do očí, když si třeba přečtu a kouknu na fotky / videa z nějaké humanitární krize způsobené přírodní katastrofou, která je pravděpodobně výsledkem změny klimatu. Naposled jsem se takhle například setkal s problematikou Jižního Súdánu, kde klimatická krize hraje jednu z rolí, proč je to celé takový průšvih. No a prostě když tam vidím ty lidi v tom uprchlickém táboře, v naprosto nepředstavitelných podmínkách a přečtu si k tomu, že je vyhnaly bezprecedentní povodně, které jsou pravděpodobně důsledkem klimatické změny, a že tohohle bude jen víc, tak to mi teda není dobře. Připadá mi to jako strašný zmar a připadám si strašně malý. No a pak taky se mě hodně dotýká nějaká konkrétní environmentální destrukce jako třeba když se vykáčí vzácný les pro stavbu dálnice (jako tomu bylo třeba v německém Dannenrodu) nebo když třeba někde unikne ropa, nebo když byla otrávená Bečva. To si pak zase připadám, že nemám žádný vliv na nic, a vidím před sebou všechny ty živočichy a rostliny, které kvůli tomu musí trpět / umírat a je mi strašně líto, jak moc musí trpět, jak je to bezvýhodné pro ně a jak zbytečné to je.</p>	<p>Tak to je buď, že se ke mně dostanou nějaké informace z médií (třeba článek nebo video) a nebo že to je něco, co řeší někdo v mém okolí a rovnou se to ke mně dostane s nějakou výzvou něco dělat. Ale jako taky mi to může vyvstat úplně náhodně, když už o tom vím, třeba prostě když usínám nebo kdykoli jindy.</p>	<p>Prožiju si je většinou, myslím. Nechám je působit. Přijdou mi důležité, drží mě v kontaktu s realitou a dávají mi motivaci stavět se proti environmentální destrukci. Když je toho ale vážně moc, tak se mi buď zapne nějaká automatická obrana (třeba na nějakou dobu „zatvrdnu“ a znecitlivím, jsem trochu nepřátelštější vůči lidem okolo sebe) a nebo to redukuju nějak adaptivně, třeba sdílením těch špatných pocitů s ostatními lidmi.</p>	<p>No, pomáhá, ale je otázka za jakou cenu. Ty automatické strategie jsou adaptivní jen jak kdy, někdy naopak spíš škodí. Sdílení s ostatními mi na druhou stranu přijde hrozně cenné. Být vyslyšený, cítit soucit a pochopení a následně třeba společně vyvíjet nějakou aktivitu směřující ke změně, to je hodně dobrý. A i to samotný prožívání mi přijde cenný. Mám pocit, že si tím postupně vytvářím kapacitu vnímat tyhle věci realisticky v celé jejich hrůze, ale přitom nezatvrdnout a neztratit nějaký vlastní soucit a jemnost.</p>	<p>Je důležitý věcem čelit čelem, ale totálně přejetej a vyhořelej envirák taky ničemu nepomůže. Budme hodný každá sama na sebe, ale taky kolektivně si budme oporou. :)</p>
<p>To, co ve mně vyvolává nejsilnější pocity, bych asi obecně popsala jako všimání si toho, že se pro mě ten můj kousek Země, který celý život obývám, stává pomalu neobyvatelným. Opravdu silně vnímám vzrůstající teploty v létě, protože jsem na horko hodně citlivá, mám šilný strach ze sucha, které vidím všude kolem... Zkrátka to, že abychom na Zemi, která nám má jen tak sama o sobě být dokonalým domovem, mohli alespoň trochu spokojeně žít, potřebujeme k tomu čím dál víc důmyslných lidských vymožeností. Že vlastně už domovem není ta planeta, ta příroda, ale to, čím my se proti ní bráníme, aby nás nezahubila. To umělé.</p> <p>Konkrétně jde o pocit jakéhosi vykořenění, vyhoštění (něco ve smyslu „matka Země už o nás nestojí“, přestože to ve skutečnosti nevnímám takhle spirituálně), viny, bezmoci, opuštění/samoty (připadám si oddělená od ostatních forem života, a to, co mě od nich odděluje, je právě to vědomí viny).</p>	<p>Jsou to buď situace, kdy tělesně pociťuji nějaké nepohodlí (horko), nebo kdy na vlastní oči vidím třeba vyprahlé pole. Obzvlášť silné jsou momenty, kdy vidím nehostinnost míst, která dřív byla plná života (třeba vyschlou zemi někde, kde v době mého dětství tekli potoky a podobně). Potom taky chvíle, kdy jsem v blízkosti lidí, kteří to cítí stejně jako já, u kterých vím, že podobné obavy/pocity zažívají také. Ale tam přeci jen do hry vstupuje i dobrý pocit ze sdílení.</p>	<p>Musím se přiznat, že poslední dobou je to u mě jedno velké potlačení, necítím se obecně příliš dobře a opravdu vědomě se snažím všech negativních pocitů prostě co nejrychleji zbavit, myslet na něco jiného, zavřít se v pokoji a pustit si seriál, cokoliv, jen abych nad ničím nemusela nějak hlouběji přemýšlet. Jinak si ale myslím, že je pro mě neefektivnější se naopak snažit pobývat na takových místech, která jsou co nejvíc živá, v nějakém na pohled zdravém lese, někde u čisté řeky a podobně.</p>	<p>Vlastně to pomáhá, ale samozřejmě jen instantně, spíš mě to prostě otupí, odvede myšlenkami jinam, takže mi připadá, že je mi líp, ale jen se to uvnitř mě postupně strádá a kupí. Někdy to ale jinak nejde... Když je toho na člověka moc, je asi lepší nepřijímné pocity řešit alespoň nějak, když už se mu to nedaří konstruktivně.</p>	<p>Spíš asi já potřebuji od druhých radu :)</p>

<p>V posledných rokoch mám veľmi zlé pocity zo sucha či nedostatku dažďov, ktoré často striedajú nečakané silné prejavy prírody ako napr. záplavy a podobne. Cítim úzkosť, keď vidím, aký to má vplyv na prírodu, miznúce rastlinstvo, umierajúce živočchy, či ľudí, ktorí za to nesú najmenšiu či až skoro žiadnu zodpovednosť. Taktiež od začiatku štúdia enviromentalistiky mám v sebe aj hnev, keďže o enviro. problémoch sa rozpráva už veľmi dlho a myslím si, že sme ako ľudstvo mali už mnoho času s tým spraviť omnoho viac než sme dokázali.</p>	<p>Pri zaujímavých témach v škole, na sociálnych sieťach (videá rôznych organizácií, kampaní, priame zážitky mojich známych, čo sa kde stalo,...), správy (u mňa zväčša napr. BBC, novinárske podcasty, ... = zaoberajú sa problémovou tematikou), pri rozprávaní sa o týchto témach napr. s mojimi rodičmi, ktorí nemajú moc informácií a často nerozumejú detailom a majú mylné názory.</p>	<p>Často sa stáva, že sa rozplačem a cítim svoju vlastnú neschopnosť, ako by som tomu mohla zabrániť a stratu nádeje, že to bude v poriadku. Občas avšak cítim aspoň trochu nádej, keď vidím, že niečo smeruje k lepšiemu, niečo dobré sa stalo. Preto vo chvíľach, keď sa cítim z toho dosť smutná, sa snažím zamerať na tie dobré správy a myslieť na možné riešenia. Pri niektorých správach to proste musím vypnúť a snažiť sa na to nemyslieť, aby som nebola zahltená.</p>	<p>Ako kedy, záleží od situácie. Často pre mňa nie je moc ľahké prepnúť do pozitívneho módu a tak mi to vie aj pokaziť náladu ale viem, že to nikam nevedie.</p>	<p>Vždy sa snažiť mať nádej, že to takto nebude pokračovať navždy a raz predsa musí byť dobre. Jeden profesor nám raz povedal, že ľudstvo sa proste nejako prispôbi aj keď to bude pravdepodobne niesť so sebou aj nejaké obete. Do toho som včera počúvala podcast, kde toto taktiež spomenuli avšak dodali že buď sa mi ako ľudstvo prispôbime alebo vyhynieme, avšak planéta a príroda tu budú naďalej. Taktiež som si všimla, že mi veľmi pomáha o týchto témach komunikovať hlavne s ľuďmi, ktorí sa tomu taktiež venujú a občas aj pomôže vyhábať sa týmito témam s ľuďmi, ktorý majú úplne odlišný názor.</p>
<p>Nejspíše jakékoliv znečištění životního prostředí – mikroplasty, odpady, znečištění ovzduší a vody. Dále také deforestace, ztráta přírodního prostředí, živočišný průmysl. Klimatická změna. Pocity jsou různé. Někdy převažuje pouze jeden, někdy je jich více najednou (nebo se rychle střídají). Silně a nejčastěji cítuji: Smutek, žal. Bezmoc. Vztek, zlost. Znechucení. Zoufalství.</p>	<p>Velkým spouštěčem pro mne, které ho si hodně všímám a který zažívám asi nejčastěji v posledních měsících, je nalézání odpadků v přírodě. Mlhavý podzimní den, hledám houby v hlubokém lese v blízkosti naší chalupy, ale koš mi místo hub, na které jsem se těšila, plní odpadky. A ne jeden obal od sušenky a PET lahev, je toho hodně. Až se mi do koše po půl hodině v lese víc odpadků nevejde a já nacházím přesto další. Asi na každém výletě do přírody vidím nějaké odpadky, které tam nepatří. Vždy nějaké nacházím i v chráněných oblastech. A je jich tolik. Myslím si, že je to pro mne tak silný spouštěč pro to, že většinou když jsem takto v přírodě, jsem na ni nejvíce napojená, kochám se její krásou, jdu si tam odpočinout a podobně a jsem tak nejvíce citlivá na její ničení, znečišťování, znevažování. Další spouštěč, který mě nyní napadá jsou obchodní centra. Chodívám tam zřídka, proto to není tak častý spouštěč. Někdy se stane, že tudy třeba procházím jako zkratkou nebo někdo z přátel či rodiny chce jít něco nakoupit/nakupovat. Když vidím to ohromné množství zboží a vím, co za tím stojí, nedá se to tam vydržet. Vidím tam obrovský konzum a obrovské množství lidí, kteří si ho často vůbec neuvědomují, a neví nebo je nezajímá, jaké dopady to má na naši planetu, na nás. S dalšími spouštěči se setkávám také třeba na sociálních sítích, kde se dozvídám zprávy ze světa nebo ve škole při studiu Environmentálních studií. U těchto dvou spouštěčů mi často nastupují různé obrany. Zprávám se nemálo kdy vyhýbám, pokud je vidím, tak je někdy hned potlačuji či vytěšňuji, podobně i ve škole. Zatímco u spouštěče odpadků ve svém oblíbeném lese, kam se chodím „nabít“, odpočinout, cítím různé negativní emoce hned a velmi silně a dlouho, tam nejde (a ani nechci) se jim vyhnout.</p>	<p>Snažím se nějakým způsobem nevidět celý svět (všechny lidi) jako zlo. Přemýšlím proč tak lidé jednají, co je zatím, že za to nemůžou. Taky někdy nedělám v podstatě nic, jen je cítím. Někdy říkám nahlas, co cítím rodině nebo přátelům, se kterým v danou chvíli jsem. Někdy nastupují různé obranné mechanismy.</p>	<p>Někdy lépe, někdy hůře, záleží například v jakém rozpoložení jsem celkově (zdali mě v danou chvíli (ne)trápi i další věci apod.). Myslím, že to pomáhá nějakým způsobem, ale ne možná tak "dobře, jak bych si asi přála.</p>	<p>To nevím. Nemyslím, že bych tyto pocity zvládala natolik dobře, abych mohla něco doporučit ostatním. Velmi jednoduše mě napadá: možná sdílet své pocity, pokud máme s kým (s někým kdo víme že nás pochopí - spolužáci na enviru?); snažit se emoce nepotlačovat, ale ani se v nich neutápět; hledat i to dobré v lidech a ve světě.</p>

<p>Problémov a hrozieb bude viac, nedokážem určiť jednu konkrétnu s najsilnejšou odozvou. Vymenoval by som pár príkladov ako napr. bezprostredné skúsenosti v krajine s eróziou, holorubmi alebo znečistením. Na druhej strane sa často zamýšľam nad skrytými, nelahko uchopiteľnými nástrahami s pomalým a dlhodobým nástupom negatívnych prejavov. Všeobecne spomeniem emisie zo spaľovania fosílnych palív, ktoré vdychujeme a negatívne vplyvajú na zdravie alebo sa celkovo podieľajú na klimatickej zmene. Pocity hraničia s bezradnosťou, no viem, že zviazané ruky pri týchto problémoch úplne nemám. Aj napriek tomu si stále uvedomujem svoju extrémne nízku schopnosť ovplyvniť situáciu a nakoniec sa vyrovnám s realitou, akoby som sa stretol s niečím úplne bežným. Taktiež som frustrovaný z manažmentu vody v zastavaných oblastiach a v krajine. Vidieť odtekať vzácnu dažďovú vodu v letných mesiacoch počas suchých období je zdrvujúce, doslova pocit straty niečoho na čom sme závislí a čo významne ovplyvňuje náš každodenný život. Iba sa zopakujem, no sú to pocity bezradnosti pri nakladaní s nepriaznivou situáciou.</p>	<p>Ak sa zameriam na situáciu znečisteného ovzdušia, tak je to práve v mestách a na cestách, kde cítim pach výfuk. plynov. Aj na ostatných príkladoch to je práve zažitá skúsenosť, vnímanie reality a uvedomenie si súvislostí a dlhodobých dopadov. Vyzdvihol by som hlavne vedomosť o problémoch a zároveň ich pochopenie je spúšťačom.</p>	<p>Prídu a odídu. Chvíľu ma zamestnávajú negatívne myšlienky, čo to pre nás/mňa znamená, aké je riešenie a obraz paralelnej situácie, no to všetko veľmi rýchlo vyprchá. Myslím, že som si časom vybudoval rezistenciu a schopnosť sa týchto myšlienok rýchlo zbaviť. Predpokladám, že je treba nadhľad a vedieť podceňiť riziká problémov.</p>	<p>Myslím, že je to pre moju psychickú pohodu prospešné, aj keď som presvedčený, že z negatívnych pocitov by sa dalo vyťažiť oveľa viac pre vyriešenie problému alebo čiastočné zlepšenie. V mojom prípade by som o silných pocitoch nehovoril, sú skôr mierne.</p>	<p>Zvládanie pocitov vnímam veľmi subjektívne a mám pocit, že som si ho vyformoval prevažne sám cez rôzne skúsenosti a hlavne časom. Postupne som spohodnel a uvedomil si, že nie všetky problémy mám na svedomí ja ako jednotlivec a môj dosah je relatívne obmedzený. Navyiac sa uistujem, že vynakladám úsilie, aby som v budúcnosti mohol participovať na riešení problémov a prispel k náprave.</p>
<p>Samozrejme mi ako prvá napadla klimatická zmena. Ale popíšem vám moju klimatickú úzkosť. Prvú úzkosť spojenú s problémami týkajúcich sa prírody som zažila po vzhliadnutí dokumentu A life on our planet od Davida Attenborougha. Tie problémy som si uvedomovala už dlhú dobu. Nevieť čo to práve v tú dobu spustilo, či to zapríčinila povinná karanténa počas covidu a veľké množstvo dokumentárnych filmov. Práve kvôli nim sa mi podarilo vidieť bližšie problémy tohto sveta. Príval úzkostných stavov začal v spojení s palmovým olejom. Bolesť, ktorú som cítila pri pohľade na orangutanov, ktorým zničili domov, nedokážem ani popísať. Keďže mám odmalička veľmi blízko k oceánom pokračoval aj s problémami korálových útesov. Ľudia to častokrát v mojom okolí vnímali ako menej podstatné problémy. Nie sme pri tom, nevidíme to, tak sa nás to netýka. Ľudská chamtivosť za peniazmi, ktorá nás vedie k zabíjaniu nevinných zvierat ma tiež vždy trápila. Ani už neviem zrátať kolkokrát som podpisovala petíciu proti odrezávaniu plutiev žralokov. Pohľad na to, čo konkrétne s nimi robia sa mi naskytl ako malej a doteraz ho mám živo pred očami. Hlúpe nehumánne tradície, ako tie na Faerských ostrovoch nemusím asi ďalej popisovať. Musím spomenúť aj absolútnu nečinnosť politikov v riešeníach. Problémov, ktoré sa nám každodenne ukazujú je veľa a stále pribúdajú. Patrim k jedným z najcitlivejších ľudí akých poznám. Všetky tieto problémy vo mne vyvolávajú mnohé pocity. Sú to pocity smútku, beznádeje, častokrát hnevu. Dokážu prejsť k dlhotrvajúcim úzkostným stavom, z ktorých nie je ľahká cesta späť.</p>	<p>Najčastejšie sa to objavuje v spojení pohľadu na tú bolesť či ničenie. Či už to vidím na vlastné oči, v nejakej knihe, či dokumente. Ako keď som videla zničenú krajinnú pôdu po zbere plodín na poliach. Alebo keď som si chcela zaplávať v mori, ale bohužiaľ to zahltilo „more“ odpadu. Stavby beznádeje vo mne vyvolávajú aj konverzácie s ľuďmi, ktorí dokážu dané problémy ignorovať alebo popierať. Hlbokodomňazasahujúca je pre mňa téma „treba vystrieľať medvede, lebo ich je moc a pchajú sa kam nemajú“. Práve v takýchto situáciách mávam pocit, že nám nie je pomoci. Tieto konverzácie dokážu byť ľahko aj mojím spúšťačom hnevu. Najhoršie je, keď práve tým spúšťačom býva vaša rodina.</p>	<p>Dlhé roky trpím depresiami a úzkosťami, ktoré som sa naučila obmedzovať a ovládať. S pocitmi klimatickej depresie to bolo podobné, ale zároveň úplne iné. Zo začiatku to bolo veľmi ťažké. Vyhýbala som sa všetkému čo mohlo vytvárať odpad, kde bol palmový olej, čo nebolo vyrobené v mojej blízkosti. Kontrolovala som všetko a všetkých prehnane a ak sa mi náhodou niečo nepodarilo, brala som to ako veľké sklamanie. Ničilo ma to vnútorne, aj navonok. Bolo to ťažké obdobie, ktoré sa dúfam, že nevráti. Úprimne sa priznám, že pokiaľ cítim obdobie smútku, tak sa častokrát vyhýbam tým problémom. Pre moje vlastné dobro. Viem, že to nie je úplne správny prístup. Neznamená to, že sa im vyhýbam úplne. Pokiaľ je to možné, prijímam ich, pracujem s tými pocitmi. Hovorím o nich. Zdieľam ich, kde môžem, s kým môžem. Je normálne cítiť smútok, ako je aj normálne cítiť radosť. Pokiaľ kvôli niečomu cítim spomínaný smútok, beriem to ako prirodzenú vec. Znamená to pre mňa, že mi na tom záleží, čo vidia aj ostatní a mnohokrát sa to snažia pochopiť a pomôcť mi. Pre mňa skvelé je zapísať si myšlienky a pracovať s nimi neskôr, ak to v ten okamih zatiaľ nejde.</p>	<p>Je to veľmi ťažké. Unavujúce. Sú dni, kedy sa mi to darí zvládnuť, pomôže mi to, ale sú aj dni, kedy mám pocit, že nepomôže nič. Každopádne som zástanca názoru, že je vždy lepšie s tými pocitmi narábať, než sa im vyhýbať a ignorovať ich.</p>	<p>Nebojte sa definovať vaše pocity. Nebojte sa o nich hovoriť. Nie ste na to sami.</p>

<p>Nejsilnější pocity ve mně vyvolává ničení životního prostředí a utrpení zvířat. Když se ničí příroda kvůli lidské spotřebě a chamtivosti za účelem zisku. Když se vypouští škodlivé látky a zvířata následkem toho umírají. Nebo když hospodářská zvířata trpí, je jim ubližováno a vím, že by se tak dít vůbec nemuselo. Tyto události ve mně vyvolávají převážně hluboký smutek, často beznadě, že se něco takového děje a já tomu nemohu hned zabránit. Dostávám úzkost, když si představím, kolik toho na světě trpí nebo je ničeno. Takový svíravý pocit z toho mám. Dříve jsem pocítovala i vztek na konkrétní skupiny lidí, často i na lidstvo samotné. Můj vztek se ale postupem přetavil v jeden velký smutek.</p>	<p>Přijde mi, že nejintenzivnější pocity u mě přicházejí, když ty problémy vidím. Když se setkám s problémem, který mě zasáhne tak silně, že vzbudí emoce. Často mi přijde, že jsou pocity nejsilnější, pokud se dozvím informace o problému, o kterém jsem dříve neměla tušení. Tyto pocity u mě dokážou vyvolat dokumentární filmy nebo jiná vizuální produkce, která je vytvořena za účelem vyvolání emocí, pocitů, otázek a podobně. Podněcují k zamyšlení nad sebou, lidstvem, světem. Když ten problém vidím, emoce mi daleko více vyplouvají napovrch.</p>	<p>Snažím se pocity neupozadit, což mi jde snadněji, pokud jsem sama. Projevovat pocity skrze emoce, když jsou v okolí lidé, i když se jedná o blízké osoby, není pro mě komfortní. Vyžaduje to větší zranitelnost sebe a důvěru v člověka, kterému se tímto otevřu. Když jsem s ostatními, snažím se zadržovat slzy, protože se cítím zranitelná, a navíc se cítím nepřijemně, když to ostatní vidí. Když jsem sama, mám tendenci se tolik neschovávat a ty emoce jednoduše pustit a prožít je. Většinou se projeví a pak se mi uleví.</p>	<p>Připadá mi, že se mi to docela daří. Když pocity neudusám, ale dovolím si je vypustit ven, podaří se mi uklidnit. Je to většinou silný nával emocí, které když procítím a nechám je odejít, uleví se mi. Zpracovat bych ale měla s vyjadřováním pocitů a emocí na veřejnosti.</p>	<p>Asi ty pocity neudusávat uvnitř. Nechat pocity vyjít na povrch, prožít je jakýmkoliv způsobem v tu danou chvíli cítíme a případně si o tom promluvit s blízkým přítelem, či terapeutem.</p>
<p>Nejvíce mě zasahují důsledky globálních problémů a změna v mém okolí. Mizení lesů, sucho, vyostřující rozdíly mezi ročními obdobími, i to jak letecká doprava mění srážky v našem kraji. Ale taky reakce spousta lidí, kteří to berou jako, že jejich problém to není, protože jejich životní pohodu to neovlivňuje, a všechny změny naprosto popírají a kritizují všechny snahy o nápravu. V těch chvílích jsem smutná, zděšená z toho, co jsme jako lidstvo s přírodou udělali. Taky cítím bezmoc. Připadá mi to jako takový cyklus, který nejde narušit nebo změnit k lepšímu.</p>	<p>Pocházím z rodiny s farmářskou tradicí, a tak mnoho volného času trávím na statku, poli či v lese. Často se bavíme právě o těchto problémech. Jindy když se procházím po okolí a vidím tu změnu, je mi z toho až špatně.</p>	<p>Většinou jdu ven, projít se, vyčistit si hlavu. Snažím se soustředit nejenom na ty negativa, ale i na to pozitivní, na maličkosti. Víím, že nejde změnit všechno v jednu chvíli, tak se snažím změnit, to co můžu u sebe a u nejbližších.</p>	<p>Většinou ano. Hlavně když jsem venku.</p>	<p>Mnohdy na nás padne takový mrak negativity, že přes něj není vidět i to dobré. Je důležité se soustředit i na to dobré. Neříkám, přehlížet mrak, ale nevidět jen tu mlhu.</p>
<p>Ztráta divoké krajiny, „umrtvení“ nějakého místa. Jako když se ze starého charismatického lesa stane řádkovaná věc... když nějaké místo ztratí tu hodnotu sebezpečí, vlastní rovnováhy a je tam místo toho nějaké hřiště, budovy, silnice, konvenčně obdělávaná plocha...ztratí to své tajemství a kouzlo. Jako kdyby Vám někdo pořádkem dokola prozrazoval, že Mikuláš je objednaný brigádník</p> <p>Nevím jak pocity popsat, spíš přirovnat.. jako kdyby mi někdo vzal, nebo se mi ztratilo něco důležitého, co mi patří.</p> <p>Lítost</p>	<p>Když je situace už pokažená a nebo se zrovna teď kazí a nemůžu tomu zabránit.</p> <p>Když vidím neúctu .. nebo když z něčeho jde cítit, jak málo někdo vnímá cenu přírody.</p> <p>Např. pokaždé když jdu na zastávku v Řečkovicích, kde bydlím, praští mě pohled na obrovský široký pahýl, co dřív bývala Vrba, památný strom, z doby, kdy na místě ještě býval rybník, kam se vodila zvířata (co vím z vyprávění sousedů pamětníků). Když se za socialismu postavily paneláky, rybník se zasypal, aby nebyli komáři a zůstal umělý parčík s nepochopitelnou soustavou betonových kvádrů. Asi dva roky zpátky došla obec k tomu, že je potřeba parkoviště, a že parčík je stejně k ničemu. Problém však byl památný strom, kvůli kterému nebylo možné plochu legálně vybetonovat. Strom tedy „prozkoumali odborníci“ aby jej odpamátňili z bezpečnostních důvodů, byl údajně vykotlaný. Vrba se osekala a z parkoviště sešlo. Teď se uprostřed vyjímá několikasetletý kmen, který není ani trochu dutý...Celý tento příběh je plný nějaké sleposti, neúcty, krátkozrakosti</p>	<p>Záleží na tom, o co jde. Např. ten strom jsem si snažila představit, že teď je taky součástí ekosystému, můžou v něm žít brouci. Představuju si, že příroda má velkou moc sebeobnovy a plno očištných mechanismů, takže jí věřím.</p> <p>Mám až absurdně silný sklon k tomu věřit, že "všechno dobře dopadne, všechno se v dobré obrátí, všechno je k něčemu, prostě to tak je, já už můžu dělat jen to nejlepší, co svedu teď, nezměním to". Čím je situace horší, tím silnější je tato obrana.</p> <p>Mám asi takový způsob, že když jsou pocity nejsilnější, tak vystavím tento štít, takže se vlastně ochráním před nejhorší dávkou a pak až pocity oslábnou je postupně připouštím k sobě a zpracovávám.</p>	<p>Ten můj kolotoč pozitivních odevzdaných myšlenek ano, pomáhá. Především v náročných osobních situacích, ztráta blízkých, nějaká zásadní špatná změna. Takže, když to aplikuju na ztrátu stromu na náměstí, tak je to dost silný kalibr, takže funguje.</p>	<p>Fuť, nevím. Myslím, že nejhorší je nořit se do kolotoče beznaděje „už to nikdy nebude takové jako teď, bude to jen horší, zase další kus pralesa, všechno degraduje neuvěřitelně rychle, stejně to nestihneme zastavit...“</p> <p>Myslím, že to může vést ke stagnaci, depresi, vzdávání. Já si říkám, že nikdy nevím docela jak to bude. Nechci si představovat to nejhorší a trpět, dokud tam ještě nejsem. Můžu dělat to nejlepší, co můžu teď hned, snažit se.</p>