

Jaké problémy/hrozby týkající se přírody, krajiny, životního prostředí nebo zvířat ve vás vyvolávají nejsilnější pocity? A můžete podrobně popsat, jaké pocity to jsou?	Prosím zamyslete se: V jakých druzích situací ty pocity nejčastěji přichází? Co bývá obvykle jejich spouštěčem/spouštěči? (čím přesněji spouštěč určíte, tím lépe).	Pokud takové pocity přijdou, co s nimi pak v tu chvíli děláte? Jak s nimi naložíte?	A jak vám to vaše nakládání s takovými silnými pocity daří, pomáhá to?	Máte něco, co byste druhým pro zvládnání takových pocitů doporučili?
<p>Najsilnější pocity vo mne určite vyvolávajú problémy s týraním zvierat a do určitej miery aj ich využívanie v laboratórnom testovaní. Keď sa stretnem s touto problematikou, prežívam zmes rôznych emócií, pričom intenzita a typ pocitov závisí aj od spôsobu, akým je táto téma prezentovaná v médiách. Napríklad, ak o týraní zvierat informujú večerné správy v televízii, prevláda u mňa smútok a pohoršenie. Ak sa však stretávam s týmto problémom na sociálnych sieťach, nejde len o smútok, ale prichádza aj silný pocit beznádeje, hnevu a občas aj túžba po spravodlivosti – akoby som chcela, aby tí, ktorí ubližujú zvieratám, sami pocítili dôsledky svojich činov. Na sociálnych sieťach vo mne navyiac vzniká iná, vedľajšia emócia. Niekedy ma hnevá spôsob, akým autori tieto informácie prezentujú – zámerne volia obrázky či videá s cieľom maximálne vyvolať smútok a beznádej, akoby samotný fakt týrania zvierat nestačil. Okrem tejto témy vo mne silné emócie, predovšetkým hnev, vyvolávajú príspevky spadajúce do klimatického skepticizmu. Najprv cítim zmes hnevu a rozhorčenia, ktoré ma nútia okamžite odsúdiť danú osobu. Po chvíli sa však vo mne prebudí racionálna stránka, ktorá sa snaží ich pohľad aspoň čiastočne pochopiť, hoci zvyčajne sa to skončí tým, že nad tým jednoducho mávnem rukou s myšlienkou, že nemôžem zmeniť názor všetkých ľudí na svete.</p>	<p>Kľúčovým spúšťačom môjho hnevu v súvislosti s otázkami životného prostredia a ochrany zvierat sú určite sociálne siete. Ďalším spúšťačom sú ľudia, ktorí cítia potrebu so mnou zdieľať svoje názory len na základe toho, čo študujem. Niektorí majú skutočný záujem diskutovať, čo je samozrejme v poriadku, no sú aj takí, ktorí sa skôr snažia útočiť na moju osobu. Väčšinou ide o ľudí, ktorých poznám len formou online „priateľstva“ na sociálnych sieťach. V týchto situáciách prežívam opovrhnutie a snahu povzniesť sa nad ich útoky, aj keď vždy cítim do určitej miery hnev. Podobný spúšťačom sú aj výmeny názorov s ľuďmi v reálnom živote, ktoré môžu vyvolať podobné pocity.</p>	<p>Keďže som človek, ktorý sa niekedy nechá uniesť emóciami na úkor rozumu, snažím sa na tieto situácie nazerať s odstupom a pozrieť sa na ne očami tretej strany. Pri médiách, ktoré vo mne vyvolajú negatívne emócie, sa tieto pocity snažím zmierniť hľadaním pozitívnych správ. Napríklad pri téme týrania zvierat ma upokojí podpisovanie petícií, čím získam pocit, že aspoň trochu prispievam k zmene. Negatívne emócie spojené s klimatickou zmenou zase zvládam tým, že si prečítam dobré správy o pokrokoch v ochrane životného prostredia. Veľmi mi pomáha aj rozhovor o týchto témach s ľuďmi, ktorí majú podobné názory, pretože mi to dodáva pocit pochopenia a nádeje. Avšak, v niektorých prípadoch ponechám tieto emócie voľne plynúť a časom sa aspoň na chvíľu rozplynú.</p>	<p>Úprimne, niekedy áno, niekedy nie. Sú situácie, kedy ani spomenuté techniky negatívne pocity nezmiernia, a vtedy mi väčšinou pomôže len čas alebo rozptýlenie sa bežnými starosťami.</p>	<p>Odporúčila by som, aby sa nezameriavali len na negatívne správy, ale snažili sa hľadať aj tie pozitívne, ktoré im dodajú pocit, že všetko, čo robíme, má zmysel. Tiež je dôležité nebať sa o svojich pocitoch hovoriť s priateľmi alebo spolužiakmi – je veľmi pravdepodobné, že nájdeme medzi sebou vzájomné pochopenie a podporu.</p>
<p>Nejsilnější pocity ve mně vyvolává nejspíš znečišťování a to jak znečišťování ovzduší vypouštěním různých emisí do něj, tak i znečišťování vody různými polutanty, mikroplasty atd. Nejčastěji cítím naštvání, velkou beznádej, zoufalství a pak to občas propukne i do úzkosti a smutku. Většinou mi ovšem připadá, že cítím spíše otupělost a nepustím sama sebe tyto pocity prožít, protože mám pocit, že už jsem jim v životě propadla mockrát a znovu už nechci.</p>	<p>Domnívám se, že tyto pocity přichází nejčastěji, když jsem přímo vystavena těmto problémům životního prostředí. Někdy je spouštěčem to, že se o tom bavíme ve škole. Velmi často je mým spouštěčem i jakýsi společenský tlak, který občas od svého okolí pocítuji, že když studuju environmentální studia, tak bych měla mít patent na pravdu, co dělat s životním prostředím, změnou klimatu a radit jim, jak by měli změnit své životy, a navíc, že bych měla žít svůj život ukázkovým co nejudržitelnějším životem, což je ale nereálné.</p>	<p>Ideálně potřebuji opustit situaci, která tyto mé pocity vyvolala a jít se někde uklidnit. Občas si tyto pocity dovoluji plně prožít a pak se sesypu, ale to nechci. Po mém prvním velkém sesypání se kvůli problémům životního prostředí a přírody jsem začala pracovat v jedné environmentálně zaměřené organizaci, což mi dodalo pocit, že dělám pro planetu něco smysluplného. Vlastně se jedná o obranný mechanismus sublimaci, který mi ale pomáhá necítit se tak moc beznádejně. Dnes v sublimaci pokračuji a učím environmentální vzdělávání a mám pocit, že se tyto nepřijemné pocity nedostavují tak často.</p>	<p>Nevím úplně. Nemyslím si, že se svými pocity spojenými s problémy životního prostředí nakládám dobře, protože do určité míry potlačuji jejich prožívání. Mám pocit, že jsem si vybudovala svůj obranný mechanismus, který mě před nimi chrání. Sublimace si myslím, že mi velmi pomáhá a i to, že mohu v práci nebo ve škole své pocity sdílet s lidmi, kteří jsou na stejné vlně.</p>	<p>Odporúčila bych mluvit o svých pocitech s blízkými, kteří to mohou cítit podobně, aby se člověk v tom necítil sám. Doporučila bych chodit na terapii, kde se mohou i tomuto tématu věnovat (to mně osobně taky pomohlo). Možná bych i doporučila ocenit se občas za něco proenvironmentálního, co jsem udělal.</p>

<p>Nejsilnější pocity ve mně vyvolává asi globální oteplování a další problémy s tím spjaté. Vlny veder a sucha, povodně, tornáda, mrazy... Prostě, že se z naší modré planety stane místo ve kterém se dá sice nejspíš přežít, ale ne už žít v pravém slova smyslu. Jsou to pocity beznaděje a zoufalství. Cítím se jako člověk na lodi blížící se k vodopádu bez možnosti zvrátit směr plavby. Jako parašutista zaseklý na větvi stromu nad hlubokou propastí sledující onu větev v očekávání, kdy už praskne. Cítím smutek za ty, jejichž životy jsou čím dál náročnějšími a hněv na ty, kteří mají moc budoucí vývoj ovlivnit a nečinní tak. Cítím stud nad tím, že nedělám víc a jsem součástí problému. A většinou skončím u cynické letargie. Vždyť je to vlastně trochu jedno. Dokud budu žít, tak abych příliš neškodil a budu žít uspokojivě budiž. Jediné, čemu je těžké utéct bezduchým nezájmem je touha po rodině. Zde obava z budoucnosti a zodpovědnost za rozhodnutí přinést na svět život s plným vědomím do jakého světa a situace ho dostanu je velká.</p>	<p>Vždy večer. Přes den jsem většinou připravený čelit většině nepříjemných pocitů a nenechat se jimi vykolejit. To beru většinu problémů s nadhledem, humorem a pozitivitou. Pokud se přímo otevře diskuze kolem environmentálních problémů pohybují se spíše směrem od pozitivního aktivismu až k oprávněnému vzteku. Večer je však odlišný. V ten moment, co si lehnu a vypnu telefon začne hlava produkovat všemožné dojmy. Jsem hloupý, líný, tlustý, nikdy ničeho nedosáhnou, svět je v (lidovém pojmu pro toaletu), stejně všichni umřeme, lidská společnost je sobecká a zlá, já jsem taky sobecký a zlý, takže si vlastně trpět i zasloužím atd.. Někdy se to podaří zaspát, jindy mám pocit, že mi někdo sedí na hrudníku a slyším srdce bít v hlavě nebo uprostřed krku.</p>	<p>Metodu řešení jsem zvolil fyzické vyčerpání. Sedět u počítače a hrát počítačové hry, koukat na film, videa na YouTube, ponořit se do školní práce až do chvíle, kdy mám pocit, že se mi začíná točit hlava. Pak musím rychle si umýt zuby a osprchovat se dříve než si to moje tělo rozmyslí. Když se mi to podaří usnu dříve než hlava padne na polštář. Zároveň v případě, kdy svoje emoce reflektuji, tak používat dvojitou mechaniku přehánění a gaslighting. První popíše svoje emoce hůře, než reálně jsou a poté přesvědčím sám sebe, že jsem jenom citlivka a řeším blbosti. Můžu tedy vyvrátit fakt, že mám takové tíživé pocity aniž bych je musel konfrontovat, protože bojuji proti "strawman" emocím.</p>	<p>Nenalhávám si, že je to dobré nebo zdravé řešení, ale funguje. Jsem sice konstantně vyčerpáný, demotivovaný a utlučený, ale mám dojem, že mi externí povinnosti nedovolují mít čas během kterého bych si mohl dovolit na tom být ještě trochu hůř, než na tom začnu být trochu líp.</p>	<p>Nedělat to co já. Najít si terapeuta a být k sobě i světu laskavější.</p>
<p>Planetary boundaries mi vyvolávají stavy úzkosti a bezmoci. Nejedná se pouze o mírný distress, jelikož jsem se v minulosti cítil až paralizován pouhými myšlenkami na existenci tak rozsáhlého problému globálních rozměrů, které jsou všude kolem mě a dokonce i součástí mě samotného, jelikož v mém mozku je nyní okolo jedné polévkové lžičky mikroplastů (studie z léta 2024), to vše se však umocňuje změnou klimatu, která ohrožuje stabilitu společenských institucí. Vlastně k tomu všemu cítím strach z toho, domýšlet si možné důsledky. Zároveň u sebe vnímám nábor ohromné vlny vzteku a pozitivního afektu, jelikož jsem zvyklý problémy řešit čelem a držet se svých hodnot i přes to, že to nemusí být společensky přijatelné.</p>	<p>1. Nekomplexní informace pro veřejnost, která příliš zjednodušuje. Nejčastěji novinový článek či vyjádření experta popřípadě politika s vysokou důvěrou od svých voličů. Jelikož podvědomě tuším, že mi to poté co se s touto nekomplexní informací setkám v terénu, budu muset využít spoustu své energie na to ji zkomplexnit a upřesnit. Což mě vyčerpává. Mám velké množství zájmů mimo situace, kdy řeším environmentální problémy a do nich to poté vstupuje a já tak nemám prostor na sebe a uniknout tomu alespoň na chvíli.</p> <p>2. Když se stavím do role zaangażovaného občana či odborníka, který má co k environmentálním problémům říci. Ať už dobrovolně či nedobrovolně, když mě někdo osloví s tím se k tomu vyjádřit v konverzaci nebo na workshopu či přednášce.</p>	<p>Snažím se je přijmout takové, jaké jsou a prožít si je autenticky. Zkousím najít neefektivnější způsob, jak se zregulovat a zklidnit, tak, abych mohl reagovat adekvátně k sociální situaci a kontextu a tím přispěl k tomu, že se vzniklý konflikt (vnitřní i skupinový) vyřeší konstruktivně.</p> <p>Nejlépe se snažím zhluboka dýchat, najít esteticky zajímavé prostředí či najít příjemnou polohu pros své tělo. Vybavit si podobný moment, kdy jsem zažíval podobné pocity a na základě toho se snažím si vybavit v paměti i svou reakci, která mě vedla k mnou preferovanému výsledku. Nejlépe stabilizovat i výrazy těla a obličeje, tak, abych zbytečně nevypadl z rovnováhy a mé sociální prostředí cítilo stabilitu a bezpečí.</p> <p>Mám pár vzpomínek, které mě hluboce uklidňují a dávají mi sílu a naději. Byl jsem v nich za svou environmentální angažovanost oceněn a přijat takový jaký jsem.</p>	<p>Myslím, že vesměs ano. Avšak chtěl bych jít mnohem dál. Rád bych propletl envirotémata do všech aspektů svého života tak, abych necítil distress, ale pozitivní afekt a to by mě motivovalo dělat pro mě smysluplné věci na každém kroku a v každém vztahu i komunitě. Bylo by to velice osvobozující, vypustit všechnu tu energii to kreativní činnosti. A vnímám, že tím bych mohl inspirovat i ostatní a uvolnit i jim.</p> <p>Avšak někdy to je zahlcující. Kladu si na sebe vysoké nároky a často se vyčerpám v půlce cesty. Chci tomu předcházet a poučit se ze svých drobných nezdarů do budoucna. Někdy se mi to daří, někdy zase ne, avšak mám čím dál častěji kolem sebe lidi, kteří mi věří a čím dál častěji mi někdo řekne, že jsem ho inspiroval. A ne málokrát se stalo, že mi moji známí i tak trochu cizinci přiznali, že díky mě změnili na enviro názor.</p>	<p>Dát si co nejvíce prostoru pro sebe samotného v bezpečném prostředí. Nebát se si říci svým blízkým o pomoc a nebát se sdílet nejistoty i na první pohled nepatrné dílčí úspěchy. využit všechny své dovednosti na to zpracovat tyto pocity do něčeho, co vám dělá radost. Obklopit se poté těmi svými výtvary a nadesignovat si svou vlastní realitu. To vše bude mít ve finále vliv na osobní i kolektivní odolnost čelit environmentálním výzvám jako silná společnost.</p>

<p>U mě to jsou rozhodně problémy týkající se zvířat, zejména když vidím, jak je o zvířata "postaráno" ve velkochovech. Cítím v sobě hodně silnou disonanci, protože zvířecí produkty jím, ale zároveň si uvědomuji, jak svoji spotřebou přispívám k tomuto trápení a týrání. Když to vidím, tak cítím hlavně vztek na ty, kteří se tak krutě chovají. Nedokážu pochopit, že se někdo dokáže chovat tak krutě k živému tvor. Zároveň si ale přijdu jako pokrytec, protože vím, že bych se mohla omezit (nemyslím si, že bych byla nějaký velký masožrout, co musí jíst maso každý den - ale jím třeba hodně mléčných produktů) - vždycky si to racionalizuji tím, že když už nemůžu jíst lepek, tak ať mi alespoň nějaký potěšení zbyde xddd, nebo si říkám, že to u mě furt není tak excesivní. Dál pak taky cítím lítost, je mi z toho hodně smutno - řekla bych, že mi to "rve srdce".</p>	<p>Bývá to, když narazím na Instagramu na nějakou reportáž ze skrytých kamer - třeba teď nedávno z chovu krav nebo boj proti Albert kuřatům. Jindy nad tím moc nepřemýšlím - jen teď v létě jsem měla zážitek, kdy jsme si na táboře v rámci hry museli sami k večeři uvařit nad ohněm slepici od odchytnutí z kurníku až na "talíř". Tam bylo hodně silně uvědomit si celou tu slepičí cestu. Tudíž spouštěčem je přímý nebo zprostředkovaný kontakt přes média - když mám před sebou už osmažené kuře, tak nad tím většinou nepřemýšlím, protože mi nedochází, co to bylo před tím. Dochází mi to ale u králičího masa a zvěřiny, které nám občas nabízejí známí myslivci. To nejím - a teďka si ale říkám, že je to paradox, protože předpokládám, že s těmito zvířaty snad není zacházeno tak krutě, jako s krávy a prasaty ve velkochovech, se kterými takový problém nemám.</p>	<p>Jak už jsem psala výš, racionalizuji si, proč s tím nic nedělám, a smutek si odžiju - většinou to sdílím s někým blízkým (ukážu/pošlu jim to video) a on pak pomalu zeslábne. Snažím se to nepotlačovat, ale zároveň se nechci zacyklit a prožívat to furt dokola, takže si pak cíleně nevyhledávám další podobná videa.</p>	<p>Řekla bych, že ano (nebo se mi daří dostatečně dobře pomocí obranných mechanismů ignorovat ten opravdový problém).</p>	<p>Sdílet to s druhými.</p>
<p>Poměrně silné pocity ve mně vyvolává hrozba snížení biodiverzity vlivem nepůvodních invazivních druhů. Přijde mi totiž, že tato problematika je v našem studiu poměrně opomíjená, maximálně se, přesně jak jsme bavili na minulém semináři, omezuje na konstatování problému a už nijak jej hlouběji nerozebírá nebo snad hledá řešení. Nejčastěji se tak s tímto problémem setkám na bloku expertů, kdy k nám zavítá nějaký odborník z přírodovědecké fakulty. Často mě pak napadá takový smutek až frustrace z toho, že vlastně se zde snažíme řešit environmentální problémy, a přitom je jinde řeší mnohem důkladněji. Je to taková frustrace z toho, že tady o tom dost mluvíme, ale to je tak všechno. Ty aktivní kroky, alespoň v oblasti skutečné přírody, se pak navrhuji a realizují většinou jinde. Z pohledu invazivních druhů mě pak napadají rozporuplné pocity, protože vlastně pořád jde o živé rostliny a živočichy, kteří ale jsou nepůvodní a vytlačují druhy naše. Je tedy dobré proti nim bojovat, nebo se spíše pomalu smířovat s postupnou změnou?</p>	<p>Nejčastějším spouštěčem je pro mě kontakt s nějakým externím odborníkem, který se tématu věnuje. Jinde se o problému totiž obvykle nedozvím a jeho skutečný rozsah většinou ukáže až on. Uvědomím si tak, jak velkému problému vlastně čelíme a že se mu ve škole skoro nevěnujeme.</p>	<p>Osobně mi nejvíce pomáhá si říct, že alespoň já se při svém studiu i po něm na tato témata co nejvíce zaměřím a pokusím se je prezentovat a zviditelňovat jak jen budu moci.</p>	<p>Většinou mi to pomůže, nějaké vnitřní hroucení mi nedává moc smysl, je pro mě poměrně snadné si říct, že to tak zkrátka je, okamžitě to nezměním, tak alespoň dlouhodobě tomu mohu věnovat více pozornosti a dělat to nejlepší, co podle mého svědomí existuje.</p>	<p>Asi bych doporučil to stejné co dělám já, pokud to takto zpracovat někdo další dokáže. Ke to vlastně takové pokrčení rameny, které ale na problém nerezignuje. Spíše jde o vnitřní příslib, že na to budu myslet alespoň já, když ostatní se tomu tolik nevěnují.</p>

<p>Opravdu hodně silné pocity ve mně vyvolávají všechny situace, kde hrají nějakou roli zvířata. Může se jednat jak o týrání zvířat za účelem nějakého zisku z nich, tak o bezohledné lidské využívání krajiny jako celku a s ním spojené zabírání místa pro život ostatním živočišným druhům. Obecně platí, že čím bezbrannější zvíře je, tím silnější reakce bývá na mě straně. Uvědomuju si, že vlastně nehraje ani roli, jestli jsem s danými zvířaty někdy osobně potkala (klidně i se zástupcem toho daného druhu, nebo ne). Úzkost ve mě vyvolává ten zmar a podíl zodpovědnosti za jejich danou tíživou situaci. Je to kombinace špatného svědomí a lítosti. Kromě zvířat zažívám silné pocity v souvislosti s rozšiřující se zástavbou, s rozšiřujícím prostorem pro lidi a zmenšujícím prostorem pro zvířata. Nerada vidím, když se z nějakého "živého místa", kde rostla tráva, byly stromy a květiny je najednou místo ideální pro lidi, ale naprosto nevhodné pro kohokoliv jiného (vybetonované prostory, nová sídlištěm stavba nové dálnice...)</p> <p>A v neposlední řadě také v souvislosti s odpady, když se dostanu do blízkosti skládky nebo na nějaké jinak krásné místo, kde jsou nahromaděny odpadky. Tam opět cítím vinu a strach z toho, jak to bude fungovat do budoucna. Obecně mě nejčastěji provází pocity zmaru, špatné svědomí a bezmoc. Svým způsobem jsem i naštvaná na to, že jsem se narodila do situace, kdy jsem byla nějakým způsobem vychována (prostředí, zvyky, všechny vymoženosti moderních společností), ale všechny tyto věci způsobují více či méně zkázu celé naší planetě.</p>	<p>O tohle téma se aktivně zajímám, takže o něm čtu, sleduju filmy a dokumenty. Mluvím o něm s přáteli. Sleduju neziskovky zabývající se ochranou životního prostředí na sociálních sítích. Z těchto zdrojů někdy čerpám naději, jindy přijdou ty výše popsané pocity. Často mě provází při nakupování, kdy se snažím zodpovědně vybírat a vlastně nakupovat jen minimálně. Provázely mě při cestování. Na obědě u rodičů, když tam někdy jim maso.</p>	<p>Existují z mého pohledu dvě strategie, jak se s tím vypořádat. Jedna je ty pocity přijímat a druhá je se jim bránit. Myslím, že by bylo fajn se se svými pocity umět vždycky vypořádat, nevyhýbat se jim a postavit se tomu čelem, o což se snažím, ale ne vždycky to jde. Takže někdy sahám k osvědčeným strategiím, jako je například přestat tu knížku číst/sledovat ten film a věnovat se něčemu jinému, co mi dodá zase pozitivní energii a naději. Udělat něco úplně zbytečného pro životní prostředí, třeba jít na pivo s kamarády, ale pro mou psychiku je to moc cenné. Nebo se s tím pokusím popasovat, projít si téma pocity, naplno si je uvědomit a to většinou končí nějakým novým rozhodnutím o tom, jak budu něco dělat ještě lépe/jinak, než jsem dělala dosud. A občas se tak nedá dělat nic, a tak prostě jenom si přiznat, že je něco blbě a nemůžu s tím nic udělat.</p>	<p>Někdy to funguje dobře, někdy zvolím špatnou taktiku na danou situaci a trochu mě to semele. Pořád si ale myslím, že nikdo nebude mít nic dobrého z toho, když se budu utápět v negativních pocitech a neuvidím v ničem žádnou naději, takže se tomu snažím nepoddávat na dlouho a aktivně se zapojovat do aspoň drobných změn, který můžu udělat. Takže ano, mě to docela funguje a pomáhá.</p>	<p>Nebýt na sebe moc přísnější, vždycky tam mít i pro sebe trochu laskavosti. Nikdo nejsme dokonalí. Je fajn se o tom spolu bavit, nemít to jen v hlavě ale probrat to s někým. Mně osobně pomáhá něco dělat, vědět, že aspoň maličko pomáhám tomu, aby to nebylo tak moc špatný.</p>
<p>Najsilnější pocity vo mne vyvoláva utrpenie ľudí a zvierat. Utrpenie ľudí hlavne po nejakých prírodných katastrofách ako požiare, povodne, hurikány. Cítim obrovský strach a úzkosť, že by sa to kvôli klimatickej zmene mohlo stať aj mne a môžem prísť o všetko čo mám. Zároveň cítim smútok pre týchto ľudí a hnev na autority, že tomu nezabránili. Utrpenie zvierat je pre mňa ťažké znášať, či už psychické aj fyzické. Aj len slová o tom ako nejaké zviera trpí sú pre mňa neznesiteľné a vyvolávajú intenzívny smútok, ľútosť a bezmocnosť. Silné pocity vo mne vyvoláva aj meniaci sa krajina a počasie. Cítim smútok nad stratou zasnežených zim, príjemných letných búrok či lesov a stromov v mojim okolí. Smútok a frustráciu cítim aj nad tým, že moje deti prídu o veľa a nezažijú veľa z toho čo som zažila ja a ich život bude ťažší. Cítim aj pocit viny, že k tomu prispievam.</p>	<p>Väčšina týchto pocitov na mňa príde keď pozerám alebo čítam správy alebo vidím zábery na sociálnych sieťach. Obecne na mňa viac pôsobia priame zábery udalostí, než len nejaký slovný komentár. Veľkým zdrojom smútku a bezmocnosti je aj škola, pretože mám pocit, že väčšinu času venujeme tomu čo žil sa deje alebo dialo všade vo svete a už menej tomu dobrému čo je vo svete a aké zmeny k lepšiemu sa dejú. Smútok cítim, aj keď chodím do prírody a vidím zmeny ktoré sa v nej dejú.</p>	<p>Väčšinou ich ignorujem alebo potlačujem, snažím sa ich zahnať, aj keď viem, že to nie je najzdravšie pretože sa potom vo mne hromadia. Ale keby som si pripustila každý negatívny pocit, ktorý sa ku mne za deň dostane asi by som sa zbláznila. Niekedy ale pocity zdieľam s kamarátmi či partnerom. Aj keď tomu nemusia rozumieť, hovorenie o pocitoch mi dá príležitosť si ich precítiť a posunúť sa ďalej. Zároveň mám pocit, že o týchto pocitoch nemôže hovoriť s ľuďmi, pretože oni sa ich pravdepodobne tiež snažia ignorovať a ich pripomínanie je nepríjemné.</p>	<p>Rozprávanie o pocitoch čiastočne pomáha, potlačovanie je krátkodobé efektívne ale potom sa premení na neustály tlak potlačených pocitov na pozadí. Keď sa tento tlak nahromadí pomôže už len terapia. Nemyslím si, že sa s takýmito pocitmi vôbec dá nejak zmieriť, myslím že ľudský mozog, nie je stavaný na to aby sa každodenne vyrovnával s kvantom negatívnych informácií o dianí na druhej strane sveta.</p>	<p>Vyhýbať sa obľúkom správam, rozprávať sa s kamarátmi a nebyť v tom sám. Chodiť na terapiu aj keď nemáme vážne problémy.</p>
<p>Mám na sobě odporováno, že jedny z nejsilnějších pocitů obecně ve mně vyvolává nějaká nespravedlnost. Když to vztáhnu na problémy spojené s přírodou a se zvířaty, tak je to asi celkově využívání zdrojů, že někteří lidé mají až příliš mnoho a jiní skoro vůbec nic a že se zdroji neskutečně plýtvá. Taky se to dá vztáhnout na externalitu, textilní průmysl a s ním spojené špatné podmínky pracovníků a znečišťování. Témata spojená se zvířaty se mě dotýkají hodně, jsem na to citlivá. Celkově celý princip, na kterém je postavený mléčný a masný průmysl ve mně vyvolává spoustu pocitů. Třeba kampaň Pravda o mléce (doporučuju!) mě zasáhla opravdu dost, a to jsem si myslela, že jsem už podobných záběrů viděla hodně. Těch pocitů se ve mně míší hodně, ale nejvíce je to asi vztek, že se takové věci vůbec dějí a může to tak fungovat, potom takové zoufalství nebo bezmoc, že to sama nemůžu změnit, a empatie a soucit, s těmi zvířaty a pracovníky, s přírodou, ale vlastně i takové odhodlání to nějak změnit, bojovat proti tomu. Možná se jedná trochu i o projekci (jak jsme se bavili o obranách ega) a třeba se trochu i zlobím na sebe. Vždycky může člověk dělat víc i když už toho dělá hodně.</p>	<p>V běžném životě si dost často všimám toho plynutí. Třeba když spolubydliči vyhadzují hodně jídla, protože si to nepohlídají nebo když chodí často nakupovat do fast fashion obchodů nebo nakupují zbytečnosti. I s těmi zvířaty je to takové citlivé téma. Hodně sleduju na instagramu profily spojené s právy zvířat, udržitelností a s životním prostředím, takže když se něco děje, tak to tam vidím.</p>	<p>Záleží asi, v jakém jsem rozpoložení a jakou mám kapacitu to v tu chvíli řešit. Občas si prostě jen zadanávám a přeju to. Když je to velké rozhořčení, tak mám potřebu si o tom promluvit s přítelem nebo kamarádkou, to se mi většinou uleví, když si tak “vyleju kyblík”. Pokud nejsou po ruce, tak papír snese všechno. Sport mi taky hodně pomáhá, tam to ze sebe vybiju a endorfiny mi zlepší náladu. Někdy se třeba jen prodýchám a pokud je to něco, co nemůžu změnit, tak se s tím tak smírím a soustředím se na to, co ovlivnit můžu. Pokud se jedná o blízkou osobu, tak si o tom chci popovídat, třeba jim vysvětlit svůj pohled. Tam buď narazím na nějaké obrany, to se těžko debatuje a nebo jsou lidi tomu tématu otevření, to pak jde lépe.</p>	<p>Myslím si, že pomáhá. Hlavně to nedržím nějak v sobě. I když mám třeba velký vztek, tak co, je to taky emoce a je potřeba s ním nějak naložit.</p>	<p>Asi celkově dovolit si ty pocity prožít, nedusit je v sobě. Prodýchat se, vytřepat se, zaběhat si, promluvit si o tom s někým, pokud je to potřeba. A vždycky si uvědomit, co mám já ve své moci změnit (ve smyslu já můžu ovládat své chování a své emoce, ne druhých lidí).</p>

<p>Asi nedokážu vybrať jeden, dva alebo tri problémy, ktoré by vo mně vyvolávaly nejsilnější emoce. Každý environmentální problém je hrozný a musí se řešit. Hodně záleží asi na tom, jak moc o určitém problému vím. Když nad tím tak přemýšlím, tak klíčem pro to, aby byl pro mě env. problém emočně silný, je jakási míra zoufalosti v jeho řešení. Například znečištění ovzduší je sice vážný problém, ale je poměrně dobře technologicky a legislativně řešitelný. Naproti tomu klimatická změna sice svá řešení taky má, ale chybí veřejná a politická vůle je uskutečnit. To ve mně vyvolává různé pocity, od vzteku, přes zoufalost k apatii. Je to taková za sebou jdoucí svatá trojice, kdy nejdříve nadávám, potom mám pocit takové mlhy, nesoustředění se na činnosti a analyzování situace, a nakonec prostě lhostejnost a racionalizace typu „nějak bylo, nějak bude“. Vždy jsou ale krátkodobé a většinu času u mě velmi dobře funguje obranný mechanismus intelektualizace.</p> <p>Zvláštním, v poslední době silným pocitem je jakési přijetí změny. Absence sněhu, vlny veder, povodně a další důsledky, se začínají stávat normou a cítím potřebu se na to připravit. Například tak, že se snažím starat o své vlastní zdraví, více se hýbat apod., abych až budu stará, mohla vyjít v létě ven a neumřela na místě. Také se začínám zajímat o zahradičnické, abych do budoucna mohla být více potravinově nezávislá apod.</p>	<p>Když sleduji veřejnou/mediální/politickou debatu kolem klimatické změny, hodně pocítuji vztek. Mám chuť na ty staré páprdy, co si jenom poměřují, kdo ho má většího, do té televize vltnout a udělat pořádek.</p> <p>Nedávno pro mě byl zdrojem zoufalství/strachu sen o ladovské zimě. U nás doma byla zima vždy nádherná a stejně jako v tom snu, můj pejsek hrozně rád skákal do závějí. Ve snu nechybělo ani obrovské iglú, které jsme si se sestrou vždy stavěly a hrály si v něm celé týdny, ne-li měsíce, než roztálo. Ráno jsem se probudila a svíralo se mi srdce, že už to nikdy nezažiju, nebo alespoň ne v těchto nadmořských výškách a zeměpisných šířkách.</p> <p>Běžně ale na silné emoce nemám moc čas, takže když už, tak dostávají prostor až večer v posteli před usnutím.</p>	<p>Tyto situace za mě řeší zkrátka to, že se musím zase zvednout, a dál žít svůj každodenní život. Ta seminárka se nenapíše sama. Ta povinná četba se nepřečte sama. To nádobí se neumyje samo. Tyto malé činnosti jsou pro mě fungování v ten moment důležitější než globální environmentální problémy. Takže to prostě utnu a jedu dál. V případě, že nad nimi přemýšlím večer před usnutím, tak si je prostě prožiju a usnu, až když se mi podaří trochu uklidnit.</p>	<p>Nevím. Myslím si, že by mi více pomohlo, kdyby to vnímalo podobně mé blízké okolí (mimo enviro kruhy). Mluvit o tom s nimi by mi pomohlo asi více, ale je to těžké, protože jednak na to nemáme nastavenou naši komunikační kulturu a jednak si myslím, že lidé v mém blízkém okolí tyto pocity nemají a env. problémům rozumí na velmi povrchní rovině.</p>	<p>Asi běžné věci, které si týkají zdravého života. Procházky, socializace, věnování se koníčkům. Důležitá je podle mě nějaká informační hygiena, podívat se občas na to, co se ve světě daří. Zde můžu doporučit YouTube kanál zaměřený přímo na good news z enviro oblastí: https://www.youtube.com/@itsSamBentley</p>
<p>Určite to budú problémy, ktoré vnímam vo svojom bezprostrednom okolí, a to hlavne výrub lesa, a s tým spojená ťažká technológia v lese, kedy sa ten les mení pred mojimi očami na niečo, čo mi už nie je tak známe. Vyvoláva to vo mne smútok, že ten les už nie je taký, aký bol. Rovnako v tom zohráva úlohu pocit bezmocnosti. Stačil jeden semester v Brne, a keď som sa vrátila domov, boli v lese miesta, ktoré už stihli vyrúbať. Človek nestihol tomu nejak zabrániť, a ani postupne sa s tým vyrovnáť, bol to pre mňa istý šok, nečakala som to. Potom príde dážď a vidíš ako po žlaboch od ťažkej techniky, steká voda až dole do potoka, ktorý potom zvýši svoju hladinu a zaplaví susedov. V tom momente cítim hnev, že nechajú za sebou spúšťač a dopady toho už neriešia.</p>	<p>U mňa je určite spúšťač, keď to vidím, keď pocítim na vlastnej koži, že dochádza k zásahom v prírode, ktoré neovplyvním, a ktoré majú negatívne dopady. Smútok prichádza, keď sa na tie miesta chodím pozeráť, keď vidím tie zmeny. Bezmocnosť prichádza, keď máš pocit, že to všetko zbehlo, tak rýchlo a zostali už len holé miesta. Hnev príde, keď čelíme dôsledkom za činnosť, ktorú sme my sami nevykonali, nemôžeme za to, a predsa sa nás to týka.</p>	<p>V tu chvíľu mi asi najviac pomáha len si to prežiť. Prežiť si tie pocity. A v zapätí ich hneď vyvetrať prechádzkou po miestach, kde to je také, aké poznám. Tiež mi s odstupom času pomáha vidieť, že tá príroda sa pomaly, ale postupne dáva do poriadku. A tiež musím spomenúť, keďže je to v rámci prechádzky, forma fyzickej aktivity v tom hrá pre mňa veľkú rolu, dokáže ma odosobniť od problémov. Taktiež ma pri tých prechádzkach sprevádzajú psy, robia mi spoločnosť a ich radosť, chuť sa neustále hrať, a to ich tešenie sa napríklad len z palice, mi dokáže hneď zlepšiť náladu.</p>	<p>Ja si myslím, že to ako nakladám s tými pocitmi je správne. Pomáha mi to, či už ide o tento konkrétny problém, alebo iné, ktorým dnes čelíme. Som rada, že aj v neľahkých situáciách, prídu pekné chvíle, z ktorých sa teším a nemyslím na zlé veci.</p>	<p>Asi len, že aj keď vieme čo všetko sa deje vo svete, je dôležité sa v tom nestrácať a vážiť si pekné chvíle, byť vďačný za momenty, ktoré v tebe vyvolávajú šťastie a radosť. Chodiť do prírody, na slniečko a hýbať sa.</p>

<p>Po hlbšom zamyslení neviem či je niečo konkrétne, čo by u mňa vyvolávalo tie najsilnejšie pocity. V posledných rokoch sa environmentálnym témam viac venujem a učím sa ako je celý systém prepojený, tak mám pocit, že ak sa navnímam na nejaký jeden problém tak väčšinou potom v myšlienkach aj tak spadnem do kombinácie všetkých dôsledkov. Ale ak by som mala niečo vypichnúť napríklad z domáceho prostredia tak je to úbytok lesov a premena krajiny v prospech rôznych chatových oblastí, s čím súvisí aj strata biodiverzity. Tento konkrétny príklad vo mne vyvoláva asi takú smutnú (možno sebeckú?) nostalgiu, že oblasti, ktoré boli predtým nedotknuté sa teraz úplne rukou človeka zmenili. V globálnom merítku je to určite tiež odlesňovanie, vyhynutie rôznych živočíšnych a rastlinných druhov, znečistenie oceánov. Spôsob akým sa živočíchy napríklad kvôli otepľovaniu musia adaptovať na nové životné pomery, ako sa im ich krajina mení pod nohami. To vo mne vždy vyvolávajú obrovský smútok a určitú bezmocnosť. Vedomie, že mnohé z týchto zmien sú nezvratné, že pre to ako ľudstvo nerobíme dostatok vo mne zanecháva aj pocit viny, pretože viem, že ani ja pre to nerobím 100%. Veľmi ma frustruje, že napriek alarmujúcim vedeckým zisteniam a jasným dôkazom o prebiehajúcej kríze nedochádza k dostatočnej akcii, a že sa ešte stále musí v niektorých kruhoch viesť debata, či je vôbec klimatická zmena reálna, resp. či je zapríčinená človekom. Ďalej vo mne veľký hnev a znechutenie zanecháva poľnohospodárstvo a veľkochovy. To ma vždy vedie k zamysleniu nad tým, ako neetické a bezcitné je naše zaobchádzanie so zvieratami pre vlastný úžitok.</p>	<p>Tieto pocity u mňa zvyčajne prichádzajú v konkrétnych situáciách, keď sa priamo stretávam s dôkazmi o negatívnom dopade ľudskej činnosti na prírodu, zvieratá a životné prostredie. Pozeraním dokumentárnych filmov s touto problematikou; čítanie článkov o ekologických katastrofách (o lesných požiaroch, úhyne koralových útesov, rekordných úrovniach znečistenia alebo správy o vyhnutí ďalšieho ohrozeného druhu); priame stretnutia s nečistením napríklad na prechádzke v prírode; autami zapchaté mesto; keď vidím ako je politická reakcia na tieto problémy absolútne neadekvátne; rozhovory s popieračmi a celkovo to, ako to ľudia zľahčujú; influenceri na instagrame, ktorí promovujú bezhlavé nakupovanie a nepoužívajú svoj dosah na niečo zmysluplné; facebookové stránky a statusy..</p>	<p>Moja prvá reakcia je vždy nejaké precítenie toho pocitu. Ja som dosť citlivý človek, takže sa ma vždy všetko automaticky dotkne a trvá mi nejaký čas aby som ten pocit napríklad toho hnevu, alebo frustrácie zo seba otriasla. Nerobím to asi ale zámerne, že sa nesnažím toho pocitu čo najrýchlejšie zbaviť. Asi to nedokážem úplne opísať ale proste ak vo mne niečo vyvolá ten hnev tak sa tomu oddám (zanechám si, rozčúlím sa, ak je niekto v mojej blízkosti začnem sa o tom s ním baviť) a ono tá intenzita postupne odznie. Ak to je niečo, čo môžem automaticky ovplyvniť (napr. že zdvihnem odpadok, zmením nejaký svoj návyk) tak sa ten pocit stratí rýchlejšie ale ak to je niečo, čo nedokážem priamo ovplyvniť tak sa tým dokážem trápiť dlhšie hodiny. Najťažšie sa mi asi pracuje so smútkom, toho sa dokážem držať aj celý deň.</p>	<p>Povedala by som, že moje spôsoby zvládania týchto silných pocitov sú rôzne účinné v závislosti od situácie, intenzity emócií a aj od môjho aktuálneho psychického stavu. Napríklad, ak mám za sebou náročný deň alebo som emocionálne vyčerpaná, môže byť ťažké nájsť silu nejak pracovať s pocitmi a proste sa v nich len neutápať. Často mi ale na všetko pomáha samotný pobyt v prírode, vzdelávanie sa v probléme, ktorý ma zasiahol, zdieľanie týchto pocitov s blízkymi, taktiež aktívne zapojenie napríklad podporou nejakej organizácie, priamou činnosťou v nej, voľbou politických predstaviteľov, ktorý sa o životné prostredie verejne zaujímajú,...</p>	<p>Asi to, čo som napísala v predošlej odpovedi :)</p>
<p>Nejsilnejší pocity ve mňa osobne vyvoláva všetchno, čo sa týče animal abuse (týraní zvierat, testovanie na zvieratách, veľkochovy). Vyvoláva to ve mňa pocity hnevu, smutku, bezmoci, viny.</p>	<p>Když se setkám se záběry, které ukazují týraní zvířat. Můžou to být dokumenty, zprávy, posty na sociálních médiích. Když už ty informace nemůžu ignorovat, setkávám se s nimi "heads on" a zničí to takovou moji bublinu, ve které žiji, kde se nic takhle strašidelného a nespravedlivého neděje. Zvlášť tady zmíním rozhovory které jste nám ukazoval na minulé hodině.</p>	<p>Je pravda, že ty pocity nikdy úplně neprožívám. Snažím se být vegan, nebo aspoň nakupovat eticky/cruelty free. Zároveň se nepouštím do nějakého aktivního řešení problémů, když už s nějakými záběry setkám, tak si řeknu, že to je hrůza a potom prostě se na to snažím zapomenout a žít svůj život dál.</p>	<p>Myslím si, že se tady jedná bohužel o obranný mechanismus přemístění. Skrz veganství se cítím líp a říkám si, že už k řešení problémů nějakým způsobem přispívám. Zároveň když ty pocity pořádně neprožívám, nedávám si prostor na to být našťvaná, tak ignoruji nejenom své pocity, ale i samotný problém. A to je poslední věc, kterou chci dělat a vidím v tom ten paradox. Zároveň někdy si myslím, že se této pocity (asi společně s dalšími negativními emocemi) vynásobí a ve mě můžou v nejhorsích případech vyvolávat úzkosti.</p>	<p>To veganství určitě furt doporučuji, dělá to aspoň nějakou pozitivní změnu (pokud si říkáte "byl bych vegan, ale nemůžu nejíst xyz", tak buďte vegan s výjimkou xyz, nejsou ve veganství žádné striktní pravidla, všichni můžeme dělat jenom to, co můžeme). Zároveň se edukovat o tom, co se skutečně děje, prožívat ty emoce, nebojte se to zažít, nebojte se negativních pocitů. Když si ty emoce prožijete, jenom v tu chvíli přestanete problém ignorovat, budete mít o něm větší povědomí. Ale také budete mít povědomí sami o sobě.</p>

<p>Myslím si, že dlhodobou pocítujem smútok z dopadov, ktoré má ľudská činnosť na planétu, najmä z úbytku rastlinných aj živočíšnych druhov a biodiverzity. Zároveň mám určité obavy až strach z toho, akým spôsobom sa zextrémňuje počasie. Tento rok som cítila zúfalstvo, keď som mala pracovať pri počítači v extrémnych horúčavách a už som kvôli nim ani nemohla spať, jednoducho nebolo kam utiecť. Pre mňa najhoršie spracovateľný a najneprijemnejšie emócie vyvolávajúci je chov zvierat vo veľkochovoch na mäso, mlieko, vajička a to, ako ich zabijajú. Pri týchto dokumentoch som aj plakala a cítila som neuveriteľnú nespravodlivosť, že musia trpieť pre to, aby sme si my dali napr. burger. Neskôr sa to premení do hnevu, keď vidím reklamy typu „šťastné kura“ alebo keď vidím v koši mäso nespotrebované. A aktuálne sa do toho primiešal aj pocit bezradnosti z toho, ako nová vláda na Slovensku deštruuje Ministerstvo životného prostredia a že veľa opatrení, ktoré sa v minulosti zaviedli boli zrušené a vízie zničené.</p>	<p>Veľmi neprijemné je ráno zobudiť sa a prečítať si správu, že Donald Trump vyhral voľby v USA a hneď medzi prvými krokmi je odstup od Parížskej dohody. Vtedy pocítujem akúsi frustráciu a bezradnosť, pretože takýto známy človek ovplyvní mienku miliónov ľudí. Takže väčšinou sú spúšťačom spávy, čo platí aj pre tie frustrácie zo slovenskej politiky. Vtedy pocítujem hnev na to, ako sa ľudia dokážu obalamutiť populistami. Čo sa týka zvierat, spúšťačom sú práve napríklad reklamy na mäsové výrobky, aktuálne husiace hody alebo ak niekto plytvá jedlom. Alebo ak sa niekto opýta otázku „A čo vlastne ješ, keď nejješ mäso?“</p>	<p>Najprv sa v nich asi poriadne „vykúpem“ a potom, keď si nejak uvedomím, že toto nie je cesta a nemá to pozitívne dopady ani na moje fyzické fungovanie, tak sa snažím presmerovať svoje myslenie na niečo užitočné. Snažím samú seba ukladiť a nájsť priestor, kde sa môžem realizovať. Čo sa týka jedenia zvierat, hovorím si, že každý máme možnosť si vybrať či ich budeme jesť alebo nie. Tým, že som sa rozhodla ich nejесť, som sa dištancovala od tohto priemyslu a vnímam to tak, že ja už nie som ten, čo to podporuje a ubližuje. Čo sa týka Slovenska, doslova mi pomohlo sa trochu „vykoreniť“, povedať si, že som spravila všetko pre to, aby sa toto nestalo. Ľudia si vybrali, rozhodli. Ja som sa odsťahovala a možno, keď bude mať človek pocit, že naozaj by vedel niečo na Slovensku zlepšiť, sa vrátim.</p>	<p>Určite nepomáha ten zdĺhavý proces zúfalstva, že čo s tými informáciami vlastne mám robiť a ako to spracovať. Najlepšie funguje asi to presmerovanie svojej pozornosti do niečoho užitočného. To odsťahovanie mi veľmi pomohlo v tom, že ma nefrustruje okolie a to, že som súčasťou toho systému. Zároveň to vo mne vyvolalo určité výčitky, že som to urobila a chýba mi domov, čo je asi prirodzené.</p>	<p>Menej často a menej detailne sledovať správy a vyberať si vhodný čas na ich čítanie, nie hneď ráno po prebudení. Určite pomáha šport, pobyt v prírode, kde to má človek rád. Taktiež mi pomáha sa o veciach porozprávať so svojimi kamarátmi, je príjemné cítiť, že som súčasťou komunity, kde sa vzájomne vypočujeme a vymeníme si svoje frustrácie. A robiť niečo v rámci svojej komunity, určite pomáha cítiť sa užitočne.</p>
<p>Nejvíce pocítím ve mně nejspíš vyvolává klimatická změna. Přijde mi děsivé, na co všechno má tento fenomén vliv, a kde všude pocítujeme její dopady. Nejsilnější pocity ve mně v souvislosti s ní vyvolává budoucnost, přesněji to, jak je klimatická změna a globální oteplování rychlé. To, že jen za dobu života mých rodičů se planeta oteplila o víc jak 0,5 stupně Celsia, je dost šílené. A když si představím dopady všech jejich následků v dalších např. dvaceti letech, je mi úzko. Zároveň si uvědomuji, a i když to nerada přiznávám, že nevěřím tomu, že dojde k nějakému razantnímu zastavení globálního oteplování a změn ve světě a že nás čeká spíše přizpůsobování se změnám. Takže se nejvíce jedná o pocity strachu, zděšení, slabosti a bezbrannosti, zoufalství. Zároveň mě ale toto téma dost fascinuje a vyvolává ve mně i zvědavost.</p>	<p>Spouštěčem pro mě bývá nejčastěji nějaká kniha, film, přednáška, článek apod. Zkrátka něco, co mi připomene, že tenhle problém existuje a že je to nebezpečné. Často se mi stane, že když jsem mimo „enviro“ bublinu, nečtu žádné zdroje těchto informací, nedostávám se do situací týkajících se problému s životním prostředím, tak si klidně pár dnů na tyto problémy ani nevzpomenu. Jindy je ale spouštěčem třeba i hlupeš vymešení odpadků, kdy vidím ty přeplněné kontejnery nebo sáčky odlétající ulicí.</p>	<p>Asi záleží na situaci. Ale nejvíce mi pomáhá prostě na ně zapomenout. Nejčastěji si asi pustím nějaký seriál/ film u kterého vím, že je mi dobře. Nebo sáhnou po knížce, která je beletristická a ne vzdělávací nebo informační. Prostě něco, do čeho se zakoukám a zapomenu. Druhým řešením, které používám je pozitivní. Pustím si nějaké optimistické video například se zvířátky, která byla zachráněná nebo video s řešením nějakého problému. Často si pustím videa o kompostování, které mi přijde hrozně super. V rámci výuky na univerzitě mi v tomto ohledu už několikrát pomohl Blok expertů, kde jsou často hosté, kteří nám představují nějakou iniciativu, projekt, svou práci a často mě to naplní pocitem, že i malé věci se počítají a že dává smysl se zajímat o planetu.</p>	<p>Ano, tyto varianty mi docela pomáhají, ale je to jen krátkodobá pomoc. Netrvá to dlouho a přijde nějaký spouštěč, který mě vrátí zpátky do reality. Musím ale uznat, že více asi funguje taktika pozitivních zpráv/videí/článků, protože ta má trvalejší účinky a naplní mě optimismem, z kterého pak čerpám dobrou náladu a energii. Taky se ráda o tato optimistická řešení dělím s ostatními, což mi dost pomáhá, když můžu o problémech životního prostředí mluvit optimisticky a ne jen pesimisticky.</p>	<p>Asi bych doporučila sledování pozitivních videí/článků/influencerů na sociálních sítích. Někteří ifluenceři, kteří mluví o problémech životního prostředí mají hodně sledujících a to vás naplní pocitem, že nejste jediní, komu není situace lhostejná.</p>
<p>Nejsilnější pocity ve mně vyvolávají jisté konkrétní, hmatatelné problémy, které si dokážu vizualizovat. Potvrdila jsem si, že to tak má i několik mých přátel, když jsem se jich na tuto otázku zeptala. Zacházení s hospodářskými zvířaty, kožešinové farmy, fast fashion, znečištěná krajina a ovzduší.</p> <p>Tyto skutečnosti ve mně vyvolávají hlavně smutek, beznaděj a úzkost. Nejsem zrovna člověk, který by často pocítoval hnev, ale když se zamyslím nad těmito problémy nebo mě s nimi někdo konfrontuje, cítím vztek a jistotu bezmocnost.</p>	<p>Spouštěčem mohou být diskuze se známými, články v novinách nebo příspěvek na sociální síti o těchto tématech. Smutek, beznaděj a úzkost většinou pocítuji při zhlédnutí nějakého videa nebo přečtení článku, protože jde většinou o typy médií, které si uvědomuji vážnost situace a podporují můj náhled na věc. Vztek a bezmocnost cítím spíše při určité konfrontaci, ať už při diskuzi s rodinou, známými nebo i přečtením různých komentářů, které třeba popírají pravdivé informace nebo zlehčují skutečnost.</p>	<p>Snažím se je nepotlačovat, nedržet je v sobě. Vzpomenu si na to, že sama za sebe dělám vše, co je v mých silách. Pokud mám vztek, snažím se zaměřit na něco jiného, co mi dělá radost nebo mě uklidňuje. Také se snažím uzemnit, zpřítomnit se.</p> <p>Když se vyostří nějaká diskuze o těchto problémech, prvně se snažím s klidem argumentovat, ale pokud to vypadá, že druhá strana stejně nezmění svůj názor, i když ho nemá pravdivě podepřený, raději se nestresuji a diskuzi ukončím. Občas mám potom chuť do něčeho praštit, ale většinou tento pocit rychle odejde, haha.</p>	<p>Občas se to daří, občas ne. Občas si do něčeho i opravdu praštim, občas pláču. Někdy se ve mně tyto pocity drží delší dobu, ale nechávám je plynout. Člověk se s pocity učí pracovat celý život. Rozhodně mi pomáhá odreagování se, zamýšlení se nad pozitivními věcmi, nahlížení na situaci z jiné perspektivy.</p>	<p>Aby si nic nedělali z toho, když se jim občas s těmito pocity nedaří nakládat. Nejdůležitější je je nepotlačovat, ale přijmout, že tu jsou a budou. Nadechnout se, zapřemýšlet nad tím, co vše pro životní prostředí dělám já sám/sama a odreagovat se něčím hezkým, co mi přináší radost. A terapie je taky docela fajn. :)</p>

<p>Vymírání druhů a ztráta biodiverzity. To že nenávratně mizí rozmanité životní formy, z nichž jsme některé ani nestačili poznat. Mezi pro mě nejsmutnější témata patří ničení oceánů a života v nich, je to obrovský svět, který jsme ještě celý neobjevili, nepopsali, natož porozuměli a nenávratně jej devastujeme. Některí jsou dokonce schopní uvažovat o hlubokomořské těžbě, bez toho, aby je zajímalo, co tím všechno můžeme způsobit. Samozřejmě také snadno sledovatelné vymírání korálů díky klimatické změně. Vyvolává to ve mně smutek, žal a úzkost, která fyzicky svírá uvnitř pocit ztráty a bezmocnost.</p>	<p>Budťo nějaká zpráva, nová ve zpravodajství, nebo připomenutí starší informace, v nějakém podcastu. Nebo konverzace o těchto tématech. Zvláště z podmořského světa, když se třeba bavím se staršími potápěči, když vzpomínají a pak srovnávají jak jen středozemní moře vypadalo před 50, 40, 30 lety a jak vypadá dnes. I určitá místa z rudého moře, která před 10 lety, nebo i před dvěma byla bohatší než teď. Přijde mi na tom šílené to měřítko. Není to že před sto lety to bylo jiné, ale během jednoho lidského života, i mezi jednotlivými dovolenými je člověk schopen pozorovat nesmírnou a smutnou změnu.</p>	<p>Počkám až to přejde. Když je to příliš intenzivní, přesunu konverzaci jinam. Buď úplně na jiné téma, nebo přesunu pozornost tam, kde to ještě není tak hrozné, kde se s tím dá ještě něco udělat, nebo kde se s tím něco dělá. Snažím se vytáhnout z paměti nějaké úspěšné projekty, nebo snahy.</p>	<p>Někdy dobře, někdy ne. Snažím se myslet na to, že nemá smysl se trápit nad něčím, co se změnit nebo zachránit už nedá. A nad tím co by se možná dalo, je trápení kontraproduktivní, tam je třeba myslet a konat.</p>	<p>Nenechat se přemoc bezmocí a zkusit si vzpomenout na nějaké projekty, kterým se daří v této oblasti alespoň něco zachránit. Vzpomenout si na případy, kdy se lidi umí chovat dobře. A když to nestačí, tak ten smutek na chvíli přijmout a prožít, přece není špatně truchlit, když zažíváme ztrátu. A hodnotu, jakou to pro nás má si stanovujeme sami.</p>
<p>Úbytek biodiverzity. Čistě ten fakt, že lidská společnost v současnosti žije na úkor světa přírodního. Od dětství mě zajímaly naučné knížky o životě zvířat, sledovala jsem i přírodovědné dokumenty (nahradily Večerníček). Postupné uvědomování si současných problémů pro mě nebylo jednoduché. Pocity: Zlost na společnost jako na celek, rozčilení, kdykoliv je předmět ve škole vyučován z výrazně antropocentrického hlediska, kdy se vyzdvihuje genialita a jedinečnost člověka oproti „jednoduchosti“ zvířat. Někdy to u mě vedlo až k odmítnutí předmětu ve škole, nechtěla jsem se jej učit. Příležitostně pocity viny – pocit, že i já jsem „parazit přírody“, když se na takovém životě podílím.</p>	<p>Kdykoliv se setkám s člověkem/vyučujícím, který podceňuje vnitřní život zvířat. Spouštěčem nepříjemných pocitů (skoro až „odcizení společnosti“) mohlo být i přestěhování do velkého města, kdy jsem začala pocívat nepříjemné emoce v davech, které u mě vyvolávaly myšlenku, že je nás moc.</p>	<p>Pokud mě poněkud rozčílil vyučující, obvykle jsem si psala rozčilené poznámky na okraj sešitu šifrovaným písmem. Nebo jsem zkrátka napsala větu, která vyjádřila můj názor. Pokud jsem se cítila sebevědoměji, pustila jsem se do diskuze. Jinak jde spíše o dlouhodobější práci s pocity. Čím jsem starší, tím jsem mírnější ve svých soudech. Snažím se celý problém pochopit v širších souvislostech. Připomínám si významné osobnosti, které pomáhají (nebo pomáhali) šířit znalosti o tom, jak je přírodní svět fascinující a složitý – jako Jane Goodallová, Konrad Lorenz nebo David Attenborough. Uvědomuji si, kolik skvělých lidí znám a mám je ráda – abych si opravila své negativní smýšlení o lidstvu. Porozumění mi zároveň pomáhá společnosti odpustit.</p>	<p>Do určité míry se mi daří se s mými pocity vyrovnávat, postupně se to zlepšuje, pracuji na upravení svého černobílého teenagerovského vidění světa, které se snažím přetavit do zralejšího pohledu. Účastním se dobrovolnických aktivit pro přírodu. Bohužel zde ale zůstávají některá témata nevyřešená a můžou mě brzdit ve vývoji.</p>	<p>Dělat něco smysluplného, třeba v rámci dobrovolnictví. Připomínat si, že lidi, co jim na přírodě záleží je mnoho, jen nejsou vždycky slyšet.</p>
<p>Pro mě jsou nejhorší zvířata, cokoliv, co se týká zvířat je pro mě silný zážitek a těžce to nesu. Nejvíce asi velkochovy, mlékárenský průmysl a celkově jejich zabíjení v jakékoliv formě (lovy, ničení jejich přirozeného prostředí. Cítím vždy velký smutek, vztek a to, že je to nefér. Zvířata se nemůžou v podstatě bránit, i když jsou velká (jsou to šelmy a tak) člověk si vždy najde nástroje na to, jak být silnější než zvíře (jasným příkladem jsou zbraně). Často cítím vztek, vztek na lidi, že si neuvědomují (nebo předstírají, že si to neuvědomují), že je to živý tvor, zacházejí s ním jako s věcí). Takže teda nejvíce vztek a smutek. Je mi zvířat nesmírně líto a vždy se hodně dojmou.</p>	<p>Tyto pocity nejčastěji vyvstávají v případech, že vidím nějakou zprávu, či případ, který se zrovna odehrál – viz MléK.O. a jejich natáčení v kravinách. Nebo i vaše povídání ohledně plačících krav za vaším domem, když jim odeberou telátka. Někdy tyto příjdu i „jen tak“ – v restauraci, když si někdo objedná maso, i někdy u sebe, když si dám mléčný výrobek – to zas cítím i pocity viny.</p>	<p>Často si popláču, pomáhá mi to vypustit ven. Myslím si, že jakékoliv pocity není dobré držet v sobě. Já se vždycky snažím si uvědomit, že já proti této neferovosti a možná i surovosti něco dělám. Beru je tak jak jsou, nevnímám je negativně, spíše naopak, beru je tak, že mi ukazují, že mám srdce na správném místě.</p>	<p>Myslím si, že to opravdu pomáhá, alespoň v ten moment. Z dlouhodobého hlediska mi přijde, že se mi to děje už méně často. Bohužel to totiž beru i tak jak to je a uvědomuji si, že jsem zodpovědná sama za sebe a nemůžu změnit názory jiných lidí. Můžu na toto poukazovat a šířit to, ať se to mezi lidi dostane, ale jejich názor nezměním.</p>	<p>Druhým bych určitě doporučila, ať se za své pocity nestydí, ať je cítí a prožívají a nebojí se si říct o pomoc, kdyby měli pocit, že je to už moc a sami to nezvládnou.</p>

<p>Najsilnejšie emócie vo mne vyvoláva utrpenie hospodárskych zvierat. Cítim kombináciu ľútosť, hnevu, bezmocnosti a viny. Ľútosť nad každodenným utrpením miliárd zvierat, hnev voči konzumnému nastaveniu spoločnosti a voči ľuďom, ktorí sú voči tomuto trápeniu ľahostajní alebo ho dokonca bagatelizujú, a bezmocnosť z toho, že sama môžem urobiť iba málo a že tento priemysel sa tak skoro nezmení, ak teda vôbec. Keďže veľká časť spoločnosti považuje súčasný živočíšny priemysel za niečo prirodzené a tradičné. Zvyčajne cítim aj vlastnú vinu, že by som mohla svoje stravovacie návyky ešte viac upraviť – napríklad obmedziť mlieko a vajcia, ktoré sa často nachádzajú v zložení rôznych produktov.</p>	<p>Najsilnejším spúšťačom týchto pocitov sú pre mňa určite investigatívne zábery z fariem, ktoré odhaľujú kruté zaobchádzanie so zvieratami, ako aj rôzne štúdie a články opisujúce neetické praktiky, ktoré sú bežnou každodennosťou živočíšneho priemyslu. Ďalším spúšťačom boli pre mňa konfrontácie s blízkymi či známymi, ktorí spochybňovali moje dôvody úplného vylúčenia živočíšnych produktov z jedálneho stola. Dnes ma už však takéto poznámky nerozhádzajú ako kedysi. Za tie roky som si voči nim vytvorila určitú mieru apatie.</p>	<p>Prijímam tieto pocity a často si pri nich aj poplačem. Snažím sa pripomenúť si, že robím všetko, čo je v mojich silách a že návyky ostatných nezmením. Zároveň sa snažím hľadať spôsoby, ako môžem ešte viac vylepšiť svoje vlastné návyky, aby som svojím stravovaním čo najmenej prispievala k utrpeniu hospodárskych zvierat. Napríklad mäso, mlieko a vajčka nekonzumujem už viac než sedem rokov, no maslo a syr z ekologického hospodárstva si občas doprajem, keďže rastlinné náhrady mi nechutili a väčšina z nich má málo bielkovín. Momentálne preto robím prieskum alternatív a plánujem ich opäť vyskúšať.</p>	<p>Dodáva mi to aspoň istý duševný pokoj, že som si toho plne vedomá a vedome tento priemysel nepodporujem. Napriek tomu však neviem, ako naložiť s pocitom, že utrpenie zvierat prebieha na dennom poriadku po celom svete, neviem sa s tým jednoducho zmieriť.</p>	<p>Pre zvládanie pocitov z utrpenia hospodárskych zvierat nemám čo viac odporučiť, keďže to sama nemám dokonalo zvládnuté. Čo mi však zaručene funguje pri pocitoch úzkosti z ľudského ničenia prírody a planéty je skutočnosť, že príroda si vždy nájde cestu (teda aj po našom potenciálnom vyhynutí). Dôkazom je pre mňa Černobyl, ktorého takzvaná vylúčená zóna je dnes jednou z najväčších prírodných rezervácií pevninskej Európy a stala sa ikonickým príkladom sily prírody. Tiež sa snažím venovať energiu iba do toho, kde mám reálnu šancu niečo ovplyvniť či zmeniť.</p>
<p>Nejvíce silné pocity zažívám, když vidím záběry týraných zvířat ve velkochovech nebo laboratořích. Také se mě silně dotýká, když pozoruji záběry odlesněných ploch u nás nebo ve světě, oceány zamořené plasty, když čtu o celosvětovém vymírání druhů, nebo jak rozvojové země odnáší škody způsobené globálním Severem. Cítím smutek, často i agresi. Také pociťuji bezmoc a naštvanost na lidskou populaci, čeho jsme všechno schopni a jak krutí a lhostejní dokážeme být. Mívám pocity beznaděje, které se ale snažím utlumit tím, že se snažím nevystavovat se tomuto obsahu příliš často.</p>	<p>Spouštěčem bývá nejčastěji nějaký vizuální podnět, jako je fotografie/video. Většinou se tak děje v rámci dokumentů, nebo třeba emailových kampaní různých neziskových organizací, které zahrnují moji emailovou schránku.</p>	<p>Pokud to jde, tak se v těchto situacích snažím aktivně jednat. Ať už se jedná o podpis petice nebo napsání emailu poslancům s žádostí nepodpořit daný návrh, který škodí přírodě či zvířatům. Také jsem součástí několika neziskových organizací, kde se dobrovolnícky angažuji v aktivitách na ochranu zvířat a přírody. Pomáhám s různými kampaněmi, nebo se účastním terénních akcí v chráněných lokalitách, kde například odstraňujeme náletové dřeviny z lesů, kosíme a hrabeme louky, nebo odkládáme odpadky. Pokud se v určité situaci nedá nic dělat, například když je problém příliš komplexní, snažím se o něm alespoň mluvit s ostatními a zvyšovat tak o něm povědomí.</p>	<p>Určitě mě výše uvedené aktivity pomáhají neupadat do klimatického žalu. Je pro mě lepší raději podnikat aktivní kroky, než nečinně přihlížet. Mám tak ze sebe lepší pocit a cítím, že se situace pomalu ale jistě lepší. Na některé problémy je ale samotný člověk krátký a v takovém případě je pro mě lepší si o tom promluvit s někým blízkým, než to dusit v sobě.</p>	<p>Osobně bych doporučila si vybrat organizaci/spolek, ve kterém člověk najde podobně smýšlející lidi a kde může společně s ostatními podnikat aktivní kroky k pozitivní změně. Člověku to dodá motivaci a energii a nebude mít pocit, že je na všechno sám. Pokud je to možné, je také dobré si najít někoho blízkého, který má pochopení a dokáže naslouchat našim problémům a vypovídat se. Také je dobré nečíst jen negativní zprávy, ale najít si takové médium, které ukazuje i úspěchy týkající se ochrany přírody.</p>
<p>Není to jedna věc, napadly mne tři pro mne nejsilnější problémy: Za prvé diktatura automobilů ve městě ve mně vyvolává především vztek a bezmoc. Za druhé stav zemědělské krajiny po sklizni a holiny místo lesů (zejména na Vysočině) ve mně vyvolávají tiseň a smutek. Emočně nejméně prožívám, ale zároveň vnímám jako největší problém ignoranci a nezáměrem druhých k problémům životního prostředí. To ve mně vyvolává smutek a beznaděj.</p>	<p>Automobily mi vadí v centru města, když musím čekat na přechodu, když mne ohrožují na kole nebo když stojí na chodníku. A také když jedu přes Tomkovo náměstí nebo jiná místa, kde dominují silniční stavby. U polí a lesů, když vidím tu krajinu – o víkendy jsem jel vlakem Hanou, a tam, spolu s Vysočinou mi to přijde nejhorší, vypadá to trochu jako poušť, jen je zoraná. Spouštěč ohledně přístupu druhých je rozhovor s dalšími lidmi, a četba diskuzí na internetu.</p>	<p>Snažím se je nechat odplynout, neztotožňovat se s nimi, zachovat odstup.</p>	<p>Jak kdy, obecně se v autoregulaci zlepšuju.</p>	<p>Tolik nad tím nepřemýšlet, zkusit si představovat, jak by to mohlo být lepší, nebo jak zemědělská krajina vypadala dřívě, jak mi to vypráví babička. Minulý týden jsem pekl kváskový chléb, proces přípravy je skvělou ruční prací, skoro meditací. Ale když jsem chystal ošatku s vykynutým těstem na vyklopení do trouby, hladil jsem těsto a cítil, jak je teplé, jak v něm mikrobiální kultury pracují. Napadlo mne – vždyť to je taky organismus a jak můžeme vědět, že nic necítí? I lahůdkové droždí nebo sojová omáčka vznikají mikrobiální činností – tedy v etice jídla stále tápu, byť nelze srovnávat utrpení krav, prasat či slepic s rostlinami a mikroby. Pečení chleba doporučuji, i jako boj proti průmyslovým pekárnám, jen ho nedoporučuji příliš hladit.</p>

<p>Z většího měřítka ta komplexita a velikost problémů týkajících se klima krize. Je to pro mě „overwhelmig“ a mám pocity neschopnosti a úzkosti. Silné pocity ve mně vyvolává utrpení zvířat i nevinných lidí. Utrpení zvířat v přírodě, tak i v zajetí, ve mně vyvolává smutek, lítost, znechucení a velký vztek. Také mi je líto lidí, kteří trpí válkou, nebo jsou v rozvojových zemích nuceni pracovat za otřesných podmínek, lidí s psychickými následky s tím spojenými. Mám silný vztah k přírodě a dost emotivně mě zasahuje kolaps ekosystémů, nebo jejich ničení a devastování – pro mě osobně to je to nejvíce zdrcující. Z běžného života fast fashion a k tomu, že jsme zavaleni odpadky. To ve mně vyvolává odpor, znechucení a nechápavost.</p>	<p>Jakékoli zprávy (otrava Bečvy, kácení deštných pralesů, ...) třeba na internetu, když něco vidím na vlastní oči atd. Spouštěčem bývají i hodiny tady na enviru. Například vím, že se nemůžu koukat na filmy o klima krizi nebo podobné dokumenty (o klecových chovech, ...), jen prohlubují že mi je zle. Spíš bych se cítila na nic, než aby mě to motivovalo něco dělat.</p>	<p>Tyto pocity ve mně vyvolávají kaskádu negativních myšlenek, toho, co se děje. Často se mi stává, že mám i ze sebe špatný pocit a obviňuju samu sebe. Ale pak si uvědomím, že se snažím a nejsem lhotejná k tomu co se děje. A, že kolem mě je spousta takových dalších lidí, kteří se snaží a mají to podobně jako já.</p>	<p>Pomáhá mi se obklopovat lidmi, kteří se zajímají o přírodu, klimatickou krizi a podobné problémy a snaží se udělat aspoň malou změnu. Nejvíce mi pomáhá se o těchto tématech bavit, a nejvíce mě potěší, když tyto konverzace vedu s lidmi, u kterých bych nečekala, že je tato témata vůbec trápí.</p>	<p>Doporučuji si uvědomit, že i když existuje klimatická krize, i tak si nemusíme odepřít život a tolik se v něm omezovat. Ano, klimatická krize je důležitá, ale nemusí nám zasahovat do všech aspektů našeho osobního života a můžeme si dovolit na ni i nemyslet a prostě žít.</p>
<p>Trápia ma síce aj problémy týkajúce sa biodiverzity, krajiny či klímy, ale najviac ma trápí dopad na jednotlivé zvieratá. Najviac ma trápí to, keď tieto zvieratá nemajú možnosť rozhodnúť o ničom v ich živote, nemajú naplnené ani svoje najzákladnejšie potreby (vrátane potreby na pohyb, ktorá je u niektorých zvierat v extrémnom kontraste s tým, ako vyzerá ich chov: napr. pri prasniciach, ktoré sú veľkú časť ich života chované v klietkach, kde sa nedokážu pohnúť; líškach majúcich potrebu denne ubehnúť desiatky kilometrov, ktoré sú zavreté v malých drôtených klietkach na drôtených mrežiach) a sú im spôsobované bolestivé procedúry (týka sa to nielen zvierat v laboratóriách, ale aj miliárd zvierat v priemyselných veľkochovoch). Toto utrpenie zvierat vo mne vyvoláva intenzívne úzkosti.</p>	<p>Spúšťačom je často napr. to, keď vidím psa zatvoreného v koterci, ktorý šteká a napr. sa hádže o mreže; keď pri prechádzke v lese za mestom zacítim pach z brojlerových chovov; keď na sociálnych sieťach vidím zábery z veľkochovov a podobne.</p>	<p>Keď tieto pocity prídu, tak sa ich snažím najprv v momentálnej chvíli potlačiť a pozornosť presmerovať inde – napr. na prostredie okolo, na nejakú činnosť ale na sociálnych sieťach si prečítať informácie a potom odscrollovať a zamyslieť sa nad niečím iným. Ak ide o prípad, s ktorým by sa mohlo dať niečo robiť (takých je málo), tak sa snažím s tým niečo robiť. Zároveň venujem veľa času aktivizmu, kde som v kontakte s podobne zmysľajúcimi ľuďmi. Pomáha mi pomyslenie na to, že robím, čo je v mojich silách.</p>	<p>V danú chvíľu sa mi väčšinou darí presmerovať pozornosť inde – čo je ale chvíľkové riešenie. Pri tých problémoch, ktoré sa dajú skúšať riešiť, výsledok často nebýva pozitívny, takže dlhodobu je to skôr psychická záťaž než úľava. Zároveň by som ale zrejme mala väčšiu úzkosť, ak by som sa o niečo aspoň nepokúsila.</p>	<p>Asi by som ľuďom odporúčala, aby sa čo najviac snažili o dosiahnutie zmien aspoň v malých veciach, v ktorých by mohli mať dosah. Mohlo by pomôcť pomyslieť si na to, že človek robí pre zmenu aspoň niečo. Keď človeka niečo trápí, tak to môže využiť ako motiváciu na to, aby po malých krôčikoch veci menil – lebo veľké veci sa väčšinou nedajú meniť nárazovo. Mne dosť pomáha byť súčasťou komunity ľudí s podobnými hodnotami a podobnými snahami, lebo potom mám pocit, že na všetko nie som sama a že okolo sú aj iní ľudia snažiaci sa o to čo ja. Keď je ale človek vo veľkej depresii a ponorený do hlbokých úzkostí, je podľa mňa fajn nechať si trochu priestor na načerpanie síl. Myslím, že vtedy je užitočné presmerovať svoju pozornosť úplne na niečo iné.</p>
<p>Když se bavíte s druhými lidmi (mimo naše environmentální kruhy), jakým jejich nejsilnějším emocím čelíte, když se bavíte o problémech/hrozbach týkajících se přírody, krajiny, životního prostředí nebo zvířat? Jaká konkrétní témata nejčastěji takové emoce mezi vámi vyvolávají? A můžete podrobně popsat, jaké emoce to jsou?</p>	<p>Prosím zamyslete se: V jakých druzích situací takové pocity nejčastěji přichází? Co bývá obvykle jejich spoutěčem/spouštěči? (čím přesněji spouštěč určíte, tím lépe).</p>	<p>Pokud takové pocity druhého člověka přijdou, co s nimi pak v tu chvíli děláte? Jak s nimi zacházíte?</p>	<p>A jak vám to vaše zacházení s takovými silnými pocity daří?</p>	<p>Máte něco, co byste druhým pro konfrontaci s takovými silnými pocity doporučili?</p>
<p>distres, úzkost, aktivizující frustrace, nadšení jako důsledek společenské soudržnosti a shody v určitém kontextu vztaženém k environmentálním tématům.</p> <p>- "zbytečné", "nadměrné", "bezúčelné" nebo "nesmyslné" úmrť zvířat a s tím spojená biodiverzita -> (často extrémny typu úplná disociace a objektivizace a na druhé straně až depresivní příznaky)</p> <p>- klimatická změna ->(častá disociace vyvolaná nedostatkom relevantních informací)</p> <p>- krajina -> (distres a úzkosti, nostalgie, ztráta (žal), nostalgie, stesk po estetických prvčích a hodnotách)</p> <p>- toxické látky ohrožující zdraví (plasty, věčné chemikálie, látky degradující nelidský svět a v konečném důsledku i samotné tělo) -> paralizující úzkost, obav a strach z možných důsledků do budoucna</p>	<p>Ve chvílích, kdy se na téma upozorní nějak bez kontextu a není čas opečovat emoce všech zúčastněných, kteří by se často rádi vyjádřili a sdíleli své zkušenosti a emoce. Velice často podobné pocity vrcholí ve vztek a naštvání, když je kontext otevření environmentálních problémů natolik nepatřičný, až je vlastně zraňující, jelikož by si zasloužil mnohem více pozorností a pro zúčastněné to je svým způsobem neuctivé se takto důležitému tématu jako přírodě věnovat povrchově. Tato energie se poté může přetvořit v hledání viníka, aby se skupina patřičně zregulovala a mohla od tématu odstoupit na ty "smysluplné" a "důležitější" problémy. Tím se může vytvořit i trauma, které se poté nese dále.</p>	<p>Snažím se ho ujistit, že jeho pocity a prožívání je na místě, je relevantní a je to zdravá reakce. Pokud na to je prostor, uvedu svoji zkušenost, abych ho ujistil, že pro něj mohu mít pochopení. Avšak to je velice variabilní, často se mi stává, že je trauma natolik silné, že lidé chtějí pouze pozornost, opečovat, ocenit za dosavadní aktivitu a pomocí druhé straně si postavit dostatečně silnou morální a hodnotovou pozici, z které poté může mít nadhled a přesah chápat i další kolem sebe. V končeném důsledku se snažím být průvodcem, který dotyčného pochopí a nabídne mu možné scénáře, jak nad tématem přemýšlet a nabídnout společenské nástroje, které tu existují, aby nám pomohli řešit problémy. Ideální je, když dotyčný opouští naši společnou konverzaci s pocitem naděje a konkrétními znalostmi a důvěrou, že může být přínosný a že jeho malé kroky neznamenají málo!</p>	<p>Myslím, že to zvládám dobře, jsem odolný. Přesto musím dávat pozor, abych měl možnost to vše někde filtrovat, jelikož pokud zapomínám na sebe a řeknu si, že já jsem odolnější než ostatní, spadám do spirály disregulace, která se mi poté vrátí ve formě vyhoření, které se projevuje podrážděností a ztrátou identity a postoje, který mi dodává sílu.</p>	<p>Vytvořit si na prozkoumání svých pocitů a společenských nálad dostatek prostoru, aby se situace stala přehlednější a srozumitelnější. Neignorovat a nepřehlížet nepříjemné emoční reakce a věnovat se jim preventivně. Nejlépe zkusit najít odbornou pomoc či zkušenosti, systematicky a komplexně zapracovat svůj přínos pro řešení tématu do malých, zvládnutelných návyků a především si vytvořit postoj, který uznává relevanci environmentálních problémů a emočních reakcí na ně a umožňuje přistupovat dlouhodobě a konzistentně.</p>