

## **Экология нашего региона: Иркутск и Байкал. Как природа влияет на наше состояние и что мы можем для неё сделать**

*Добро пожаловать в наш раздел, где география встречается с психологией, а глобальное становится личным. Сегодня мы не просто посмотрим на карту Иркутской области. Мы поговорим об экологии нашего уникального региона — не как об абстрактной проблеме, а как о зеркале нашего внутреннего состояния и основы для ментального благополучия.*

Иркутск и его окрестности — это место силы. Наш дом — это не только город, но и Байкал, тайга, горы и реки. Состояние этой природы напрямую влияет на наше настроение, здоровье и даже способность ясно мыслить. Когда мы дышим чистым воздухом, видим прозрачную воду и гуляем в лесу — мы восстанавливаемся. Когда природа больна — это может вызывать у нас чувство беспомощности, тревоги и грусти, которые психологи называют эко-тревогой.

### **Почему экология региона — это психологическая тема?**

1. Природа — наш главный «психолог». Прогулка по берегу Ангары или в сосновом лесу снижает стресс, тревогу и помогает «проветрить» голову. Это научный факт. Здоровье нашей природы — это запас нашего ментального ресурса.

2. Чувство принадлежности и идентичность. Мы — сибиряки. Наша сила и характер во многом сформированы суровой и прекрасной природой вокруг. Забота о ней — это забота о части себя, о своём доме.

3. Личная ответственность и действенность. Видеть экологические проблемы (мусор на берегах, загрязнённый воздух) и чувствовать, что ты ничего не можешь сделать, — это путь к выученной беспомощности. Но даже маленькие действия дают чувство контроля и осмысленности, что критически важно для психологического здоровья.

## **Экологический портрет нашего региона: вызовы и возможности**

Давайте честно посмотрим на то, что нас окружает, не чтобы испугаться, а чтобы понять.

- Жемчужина — Байкал. Его экосистема невероятно хрупка. Проблема спирогиры (водоросли, захватывающие побережье), стареющие очистные сооружения в прибрежных towns, пластиковый мусор — это не просто news сюжеты. Это сигналы о том, что баланс нарушен. Когда мы переживаем за Байкал, мы переживаем за символ чистоты, который есть внутри каждого из нас.

- Воздух, которым мы дышим (в Иркутске). Зимний смог от угольных котельных и транспорта — это не просто «туман». Это то, что напрямую влияет на наше физическое здоровье, а значит, и на эмоциональное состояние. Чувство, что нельзя открыть окно и глотнуть свежего воздуха, может угнетать.

- Лес — наше богатство и боль. Лесные пожары, часто по вине человека, необратимо меняют ландшафт и климат. Лес для нас — место силы, отдыха, тишины. Его потеря — это глубокая психологическая травма для всех, кто чувствует связь с тайгой.

- Проблема отходов. Стихийные свалки, сложности с переработкой мусора — это видимый след нашего отношения к месту, где живём. Хаос снаружи часто усиливает ощущение хаоса внутреннего.

## **Как экологические проблемы влияют на нашу психику?**

- Эко-тревога: Постоянный фон беспокойства за будущее нашего края, чувство надвигающейся беды.

- Чувство вины и беспомощности: «Я часть системы, которая вредит природе, но я ничего не могу изменить».

- Апатия и отрицание: Чтобы не чувствовать боль, проще сделать вид, что проблемы нет: «Всё нормально, не надо драматизировать».

- Гнев и разочарование: В тех, кто мусорит, в власти, в соседей, которые жгут траву весной.

## **Психология экологичного поведения: как начать действовать без выгорания**

Забота об экологии — это не подвиг, а образ жизни и мышления. Начните с малого, чтобы действие приносило радость, а не отнимало последние силы.

1. Начните с осознанности и связи. Сходите на Байкал или в лес. Просто посидите в тишине, послушайте воду или ветер в кронах. По-настоящему почувствуйте, почему это место дорого. Любовь — лучшая мотивация для заботы.

2. Снижайте личный экослед — это забота о себе. Откажитесь от лишнего пластика (покупайте мороженое в вафельном стаканчике, а не в пластиковом), экономьте воду и свет, сдавайте в переработку то, что можно (бумагу, стекло, некоторые виды пластика — в Иркутске есть пункты приёма). Каждое такое действие — маленький сигнал себе: «Я не беспомощен, я влияю».

3. Станьте примером, а не проповедником. Не читайте нотации, а просто делайте. Сортируйте мусор дома, берите с собой сумку в магазин, поднимите и выбросите в урну пару фантиков на тропинке. Ваши действия заметят.

4. Объединяйтесь. Сила в сообществе. Участвуйте в субботниках (например, от волонтерских движений «Праздник чистоты» на Байкале), в акциях по посадке деревьев. Совместное действие снижает тревогу и даёт мощную поддержку.

5. Поддерживайте тех, кто делает. Узнайте об организациях в Иркутске, которые занимаются экопросвещением и защитой природы (например,

«Байкальская Экологическая Волна» в прошлом, now различные молодёжные инициативы). Информация — сила.

### **Личный совет от психолога:**

Если вы чувствуете тяжёлую эко-тревогу, не держите это в себе. Поговорите с друзьями, родителями, приходите ко мне. Обсудите свои чувства. А потом — переведите тревогу в одно маленькое, сильное действие. Уберите мусор с небольшой поляны у дачи. Поставьте дома коробку для макулатуры. Расскажите младшему брату или сестре о том, почему Байкал уникален. Действие — лучшее лекарство от чувства беспомощности.

Наша природа — это наш общий дом и наш общий психологический ресурс. Забота о ней начинается не с глобальных решений, а с простого вопроса, который мы можем задать себе каждый день: «Что я могу сделать сегодня, чтобы мой дом — от моей комнаты до берега Байкала — стал чуть чище, здоровее и добрее?»

Иркутская земля дарит нам невероятную силу и красоту. Давайте учиться отвечать ей взаимностью — не страхом, а осознанной, спокойной заботой.

**Для размышления:** Какое ваше самое сильное воспоминание, связанное с природой нашего края? Как вы можете выразить свою благодарность этому месту на этой неделе?

Если тема экотревожности, взаимосвязи состояния природы и вашего настроения отзывается в вас, приходите обсудить это на наших встречах. Ищем опору и действенные стратегии вместе.

С верой в наш общий дом, ваш школьный психолог, Малышева Алина Денисовна