



## **“Hoppfull oro”**

- **En litteraturstudie om KBT vid klimatångest**

Lina Mörk

A-uppsats  
Grundläggande psykoterapiutbildning  
med KBT-inriktning, KBT-steg 1  
Bergströms Kunskapsföretag AB, Stockholm

<b>Titel</b>	“Hoppfull oro” - En litteraturstudie om KBT vid klimatångest
<b>Författare</b>	Lina Mörk Rickards väg 50B, Falun, 073-938 57 99, <a href="mailto:livlinakbt@gmail.com">livlinakbt@gmail.com</a>
<b>Utbildning</b>	Grundläggande psykoterapiutbildning med KBT-inriktning, KBT-steg 1, Stockholm
<b>Handledare</b>	Elisabeth von Essen
<b>Examinator</b>	Ulla Beijer
<b>Adress</b>	Bergströms Kunskapsföretag AB Domherregatan 27 23537 VELLINGE 08-643 28 26, 070 725 38 88 <a href="http://www.bergstroms.org">www.bergstroms.org</a>
<b>Datum</b>	2023-04-10

### Sammanfattning

Ett ökande antal individer rapporterar idag oro och ångest på grund av hur de upplever miljö- och klimatmässiga problem. Detta utan att vara direkt drabbad av dessa. Samtidigt är kunskapen om behandlingsinsatser för klimatrelaterad ångest generellt låg hos terapeuter. Syftet med denna uppsats är att undersöka hur klimatångest kan beskrivas ur ett psykologiskt perspektiv samt identifiera hur KBT-terapi kan vara hjälpsamt för att hantera detta tillstånd. Den metod som användes var en litteraturstudie där fem vetenskapliga artiklar söktes fram i databaserna PsycInfo, PubMed, ScienceDirect och GoogleScholar. För analysen användes en tematisk analys. Resultatet visar att klimatångest karaktäriseras av negativa känslor som vanligtvis är kopplade till framtida scenarion som väcker olika hanteringsstrategier (coping) och varierar från individ till individ. Hjälpsamma KBT-interventioner vid klimatångest behöver ses i ett vidare sammanhang bortom individen eftersom olika interventioner ger olika utfall beroende på om syftet är att gagna individ, samhälle och/eller klimat/miljö. Slutsatsen är att klimatångest inte bör ses som en klinisk patologisk åkomma som ska behandlas bort. Den bör istället ses som en adekvat reaktion på ett reellt hot. De förstahandsval av KBT-interventioner som väljs i terapiesammanhang bör i första hand vara hjälpsamma för "alla", det vill säga både individen, samhället och miljö/klimat.

**Nyckelord:** coping, klimatångest, klimatoro, klimatrelaterad mental ohälsa, KBT-interventioner, proaktivt miljöbeteende, problemlösning, ångest

## Innehållsförteckning

1. Inledning	4
2. Syfte	4
2.1 Frågeställning	4
3. Teoretisk bakgrund	4
3.1 Ångest	4
3.2.1 Oro över klimatförändringar	5
3.2 Kognitiv beteendeterapi	5
3.2.1 Interventioner	5
3.2.2 Kognitiva tekniker	6
3.2.3 Känsloregering	6
3.2.4 Beteendeaktivering	6
3.2.5 Inkluderingskriterier	6
3.2.6 Exkluderingskriterier	6
4. Metod	7
4.1 Datainsamling	7
4.2 Urval	7
4.2.1 Inkluderingskriterier	7
4.2.2 Exkluderingskriterier	7
4.3 Tematisk analys och bearbetningsförfarande	8
4.4 Etiska övervägande	8
5. Resultat	8
5.1 Klimatångestens kännetecken	8
5.1.1 Känslor - en alarmfunktion	8
5.1.2 Tänka kring lösningar - kognitivt engagemang	9
5.2 KBT vid klimatångest - hjälpsamt för vem?	9
5.2.1 Resiliens - klara förändring och återhämtning	9
5.2.2 Gruppen - resurs för känslomässigt stöd	9
5.2.3 Kognitiva tekniker - kognitiv omfokusering	10
5.2.4 Beteendeaktivering - värderad riktning	10
5.2.5 Problem-, emotions-, och meningsfokuserad coping	10
6. Diskussion	11
6.1 Metoddiskussion	11
6.2 Resultatdiskussion	11
7. Slutsatser	13
8. Referenslista	13

## 1. Inledning

Klimatförändringarna angår oss alla. Dess direkta konsekvenser hotar konkret vår existens i form av att exempelvis extrema vädervariationer och jordens stigande medeltemperatur. Sedan mätningarna av medeltemperaturen startade 1850 har nästan samtliga av de varmaste åren uppmätts efter år 2000 (Bendell, 2018). Förändringarna i klimatet, som anses orsakade av mänsklig påverkan, anses idag som mänsklighetens allvarligaste hot (Hamilton & Kasser, 2009; IPCC, 2023). Denna negativa påverkan på jordklotet måste minskas och hänsyn behöver tas till ekologins gränser - jordens tillgångar är inte oändliga. Dessutom föreligger en orättvisa i att de delar av världen och dess befolkning som orsakar minst klimatpåverkan och skadliga utsläpp ofta är de som drabbas mest och hårdast (IPCC, 2023).

Klimatförändringarna har också konsekvenser för den psykiska hälsan, exempelvis trauman vid olika naturkatastrofer. Dessutom rapporterar ett ökande antal människor idag oro och ångest på grund av blotta insikten om att miljö- och klimatomständigheter är problem och utmaningar upplevs som utom kontroll (Budziszewska & Jonsson, 2022). Denna oro bör ses som en adekvat reaktion på ett realistiskt hot. Många individer med klimatångest ifrågasätter även det moderna samhället utifrån ett socialt perspektiv (ibid.). Särskilt sårbara för dessa indirekta konsekvenser är individer med redan etablerad svår psykisk ohälsa, unga och fattiga.

Samtidigt som fler och fler individer upplever negativa känslor relaterat till klimatförändringarna är kunskapen om hur dessa kan fångas upp generellt låg hos terapeuter och behandlare. Den är speciellt låg när det gäller vad som kan vara hjälpsamma behandlingar (Huizen, 2019). Detta är inte konstigt eftersom det idag inte finns så mycket forskning kring relevanta och specifika terapeutiska interventioner för klimatångest (Baudon & Jachens, 2021). Den forskning som görs i Sverige handlar om KBT-behandling för klimatrelaterad ohälsa vid Linköpings universitet (Läkartidningen, 2022).

Att undersöka klimatångest kopplat till KBT är intressant av flera anledningar. För det första finns det inte någon enhetlig definition och samsyn på vad klimatångest är. För det andra är behovet att ett allt ökande som behöver hantera sina negativa känslor kopplat till klimatkrisen. Det innebär att terapeuter behöver kännedom om hur dessa kan bemötas.

## 2. Syfte

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur klimatångest kan beskrivas ur ett psykologiskt perspektiv samt identifiera hur KBT-terapi kan vara hjälpsamt för att hantera detta tillstånd.

### 2.1 Frågeställningar

- Vad karaktäriserar klimatångest ur ett psykologiskt perspektiv?
- Vilka KBT-interventioner beskrivs som hjälpsamma för klimatångest?

## 3. Teoretisk bakgrund

Under följande underrubriker presenteras relevanta fenomen, teoretiska begrepp samt det kognitivt beteendeterapeutiska perspektivet.

### 3.1 Ångest

Ångestrelaterad ohälsa är idag en av de vanligaste psykiska åkommorna som inte bara påverkar individens livskvalité utan också medför stora samhällsrelaterade ekonomiska kostnader (FHM, 2023). Eftersom rädsla är ett nedärvt överlevnadssystem ses dess funktion som adaptiv eftersom den hjälper individen att undvika faror, iaktta vaksamhet och försiktighet (Sahlin & Malmquist, 2019). Men för vissa individer blir rädsla, oro eller ångest mer och starkare än hos andra. Generella upplevelser kopplat till ångest är bland annat osäkerhet, oförutsägbarhet och okontrollerbarhet. När oron blir svårkontrollerad och kronisk definieras det som generaliserat ångestsyndrom (GAD) med ytterligare symptom som exempelvis utmattning, rastlöshet, irritabilitet, sömnstörningar. Ångest i sig är inte farlig och på en lagom nivå kan ångest vara fördelaktig - det förbättrar utförandet av den uppgift som

föreligger. För mycket ångest leder dock till försämring i utförandet och upplevs som skrämmande. Ångest finns i olika former och beskrivs på lite olika sätt inom olika diskurser (Pihkala, 2020).

Oro eller ångest ses som patologisk när den blir onormalt svår, genomträngande, ihållande, irrationell, olämplig och/eller handikappande. Stark patologisk ångest definieras som ångestsyndrom i DSM-5. Ofta utlöses ångest i en krissituation då något hotar individens trygghet. Det är också vanligt att få ångest av att tänka på händelser i världen såsom exempelvis krig, ekonomi eller klimatförändringar, uppger sjukvårdsrådgivningen 1177.se (Inera, 2023).

### **3.1.2 Oro över klimatförändringar**

Klimatångest (eco-anxiety) beskrivs som en "kronisk rädsla för miljöns undergång" (Clayton et al., 2017). Fenomenet är ännu relativt outforskat (Pihkala, 2020) och idag finns ingen enhetligt vedertagen definition av begreppet vilket innebär en stor variation i hur begreppet används och vad som menas med det (Boluda-Verdú et al., 2022). Klimatångest är inte heller en klinisk diagnos enligt DSM-V utan definieras som en samlingsterm för olika typer av negativa känslor som framkallats i samband med insikten om klimatkrisens utbreddhet (Andersson et al., 2019). Samtidigt bör oro och ångest relaterat till klimatet ses som en både kraftfull och konstruktiv respons.

Oro ses som en tankemässig process av ångest. Ångest är reaktion och respons på exempelvis oro. Oro över klimatet kan delas upp i konstruktiv respektive icke konstruktiv oro/ångest (Verplanken et al., 2020). Den konstruktiva oron kännetecknas av exempelvis problemlösning, uthållighet och att oron i sig fungerar som motivator och i bästa fall även till aktiviteter som gynnar miljön (proaktivt miljöbeteende) (ibid.). Icke konstruktiv oro är ofta okontrollerbar och generaliserad och innebär exempelvis individens tendens till undvikande, tankefällor och hjälpsamma lösningar. Denna form av oro leder inte sällan till ångest (ibid.).

De flesta som upplever klimatångest uppfyller inte kriterier för klinisk ångest och fenomenet ska inte patologiseras generellt. Därför kan heller inte någon specifik behandling fastslås (one size fits all) (Pihkala, 2020). Individer med klimatångest upplever även de klassiska ingredienserna vid ångest som osäkerhet, oförutsägbarhet och okontrollerbarhet (ibid.). Ibland kan dock ångestnivån bli svår och påverka individen med exempelvis sömnproblem, i arbetet och i sociala relationer/situationer (Baudon, 2021). Negativa känslor kring klimatet relaterar till generaliserat ångestsyndrom (GAD). De primära känslor som kopplas till klimatångest är: rädsla, sorg och ilska i relation till att klimatförändringarna är ett hot, en förlust och en orättvisa (Budziszewska & Jonsson, 2022).

## **3.2 Kognitiv beteendeterapi**

Kognitiv beteendeterapi är inte en metod utan ett samlingsnamn på flera metoder med gemensamma drag. Metoden bygger på ett här och nu perspektiv samt att förändring sker via inläring. Flera av metoderna är i dag evidensbaserade och KBT anses allmänt lätt att förstå sig på, vara billig och fokusera på individens konkreta liv just nu (Kåver, 2016). KBT fungerar för de flesta psykiska problem som exempelvis ångest, generaliserat ångestsyndrom (GAD), depression och stress (ibid.). Sättet att bedriva psykoterapi lär individen att bygga upp livshanteringsstrategier - coping. En enskild individ kan få fatt på hur hen uppfattar sig själv i relation till sin omgivning och det som sker däri utifrån inläringsteori och kognitionspsykologi/kognitiv teori (Linton & Flink, 2021). Dessutom har individen möjlighet att också påverka sin omgivning - ett slags samspel. Denna teoretiska utgångspunkt innebär en tro på att individen har förmågan att anpassa sig utifrån rådande omständigheter och åstadkomma olika beteendeförändringar. Terapiprocessen kan kort beskrivas med att terapeuten bjuder in klienten till ett gemensamt engagemang, tillsammans arbetar med förändring och avslutningsvis etablerar handlingsplan för att vidmakthålla framsteg (Linton & Flink, 2021).

### **3.2.1 Interventioner**

Inom KBT-paraplyet rymmer en stor mängd behandlingstekniker och interventioner. Att veta vilken teknik som är mest adekvat för varje enskild individ behöver alltid grundas utifrån fallformulering,

konceptualisering och beteendeanalys av aktuell klient (Linton & Flink, 2021). Olika tekniker utesluter inte varandra utan ses som komplement. Återkommande och grundläggande interventioner är exempelvis psykoedukation, exponering, beteendeaktivering, hemuppgifter, känsloreglering, kognitiva tekniker, rollspel, medveten närvaro, andning/avslappning och acceptans (Kåver, 2016). Även mål utifrån värderingar och problemlösning nämns av Linton & Flink (2021).

### **3.2.2 Kognitiva tekniker**

Kognitiva tekniker innebär att terapeuten hjälper klienten att som ett första steg identifiera (negativa) automatiska tankar (vanligtvis baserade på olika tankefallor) och erbjuder stöd i att bearbeta livsregler och grundantaganden (Beck, 2021). Här tillämpas den kognitiva modellen med utgångspunkt i att känslor och beteenden påverkas av hur individen upplever en situation, alltså, det är inte situationen i sig som är problematisk utan hur individen konstruerar det hela på olika tankenivåer (tolkningar) och hur detta leder till olika sätt att handskas med situationen, så kallad coping (ibid.). Exempel på specifika tekniker är att terapeuten använder sokratiska frågor för förnuftsresonemang och mullvadsteknik.

### **3.2.3 Känsloreglering**

Denna intervention föregås av psykoedukation exempelvis "känsloskola" där klienten informeras om vad en känsla är, hur de uppstår, varför vi har dem och dess funktioner med mera. Grunden läggs för att gå vidare och lära individen att reglera sina egna starka (negativa) känslor. Detta innebär att möjlighet till beteendeförändring ökar eftersom känslorna blir hanterbara. Tekniker för känsloreglering som lärs ut är exempelvis acceptans, exponering, impulsreglering och att handla tvärtemot.

### **3.2.4 Beteendeaktivering**

När en individ inte mår bra så är det vanligt att dra sig undan och bli passiv. Beteendeaktivering är då en intervention som syftar att bryta denna negativa spiral och istället öka engagemang och förutsättningar för meningsfulla aktiviteter (beteenden i värderad riktning). Syftet är att klientens positiva upplevelser skall öka och detta i sig ses som positivt för måendet. Interventionen tillämpas då klienten exempelvis är nedstämd/deprimerad, har en generell låg aktivitetsnivå och bristande initiativförmåga, bara gör "måsten" och saknar glädjefyllda upplevelser (Linton & Flink, 2021).

### **3.2.5 Problemlösning**

Att kunna lösa de problem som uppstår i livet är en basal och central färdighet för alla människor. När klienten inte besitter denna förmåga leder det ofta till psykologiska besvär av olika slag. Främst eftersom klienten vanligtvis undviker problemen eller ser dem som olösbara av olika skäl. Denna variation av "kompetens" kan förklaras med att inställningen till problem skiljer sig mellan positiv eller negativ från individ till individ. Syftet med att klienten skall utveckla förmågan till problemlösning syftar till att densamma även efter terapiavslut ska kunna ta sig an och hantera svårigheter. Detta stärker och underlättar klienten sannolikt. Interventionen kan ses som en adaptiv copingstrategi och passar särskilt om klienten ser problem som omöjliga att lösa, tycker att andra ska lösa problemet, lider av depression och uttrycker hopplöshet (Linton & Flink, 2021).

### **3.2.6 Coping**

I terapiprocessens konceptualiseringen identifieras, bland annat, hur klienten hittills och genom livet har hanterat svåra och utmanande situationer med olika beteendestrategier när hen inte kunnat leva upp till sina (ofta) negativa grundantaganden (Beck, 2021). Dessa beteendestrategier kan exempelvis vara undvikanden av olika slag, perfektionistiskt beteende, inlärd hjälplöshet, provocera, kontrollera, avsäga sig kontroll, agera barnsligt/auktoritärt, "pleasea" (ibid.). Syftet med interventionen är att klienten lär sig en livshantering och tränar på förmågan i stressfyllda och känslomässigt krävande situationer. Termen coping kan delas upp i exempelvis emotionsfokuserad-, problemlösningfokuserad-, eller meningsfokuserad livshantering (Cooper & Quick, 2017).

## 4. Metod

Den metod som användes var en litteraturstudie som innebar att söka och granska litteratur för att få svar på uppsatsens syfte.

### 4.1 Datainsamling

Datamaterial söktes inledningsvis och förutsättningslöst på Google Scholar under november 2022 till januari 2023 med sökorden "eco-anxiety" (APA:s officiella begrepp), "eco anxiety" och "climate anxiety" (sökterm i PsycInfo). Där identifierades ett antal relevanta artiklar som fungerade som vägledning gällande sökbegrepp och databaser framledes. En mängd artiklar "ögnades igenom" i syfte att få en övergripande bild av forskningsområdet. Efter denna översiktliga genomgång identifierades och beslutades vilka sökord som framledes ansågs vara användbara. Flera potentiella sökord identifierades men valdes bort på grund av avgränsning (exempelvis ecoanxiety, ecological anxiety, eco depression, ecological stress, climate change distress, climate change fear, climate grief, climate distress och environmental anxiety).

### 4.2 Urval

Under januari - februari 2023 gjordes sökningarna i databaserna PsycInfo, PubMed och ScienceDirect. Datainsamlingsstrategin utgick från uppsatsens syfte och frågeställningar. Sökord och kombinationer var: "eco-anxiety" OR "climate anxiety" AND "cognitive behavioral therapy" OR "treatment" OR "cbt" OR "intervention". I varje enskild databas träfflista tillämpades nedan inklusions- och exklusionskriterier.

Följande artiklar valdes:

- Bingley, W. J., Tran, A., Boyd, C. P., Gibson, K., Kalokerinos, E. K., Koval, P., Kashima, Y., McDonald, D., & Greenaway, K. H. 2022. A multiple needs framework for climate change anxiety interventions.
- Baudon P, Jachens L. 2021. A Scoping Review of Interventions for the Treatment of Eco-Anxiety.
- Clayton, S. 2020. Climate anxiety: Psychological responses to climate change.
- Kurth & Pihkala. 2022. Eco-anxiety: What it is and why it matters.
- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. S., & Usher, K. 2021. Understanding eco-anxiety: A systematic scoping review of current literature and identified knowledge gaps.

#### 4.2.1 Inklusionskriterier

Vid sökningarna i respektive databas användes filtreringsfunktioner med kriterier som kunde användas såsom exempelvis deltagares ålder (19–44 år), vilka datum som önskades (2018–2023), att artiklarna skulle vara peer review granskade, skrivna på engelska, att något eller flera sökord skulle finnas explicit i artikelns titel, att det var inom det psykologiska/psykoterapeutiska forsknings- och ämnesområdet och att artiklarna kunde ha genomförts utifrån både kvalitativ och kvantitativ metod. Slutligen var det viktigt att artiklarna skulle finnas och vara tillgängliga i fulltext.

#### 4.2.2 Exklusionskriterier

De artiklar som valdes bort var de som innehöll en population under 18 år, publiceringsdatum tidigare än 2018, andra språk än engelska, klimatångest kopplat till direkt fysisk hälsopåverkan exempelvis luftföroreningar, orkaner och översvämningar, fokus på att utveckla eller validera mät/testskalor för klimatångest.

Eftersom alla relevanta och intressanta artiklar inte kunde inkluderas valdes de senast publicerade artiklarna exempelvis 2022 till förmån för 2020. Denna prioritering motiverades ytterligare med det relativt "unga" forskningsområdets kunskapsutveckling på senare år. Det slutliga urvalet begränsades till fem (5) vetenskapliga artiklar på grund av omfattning och tidstillgång till uppsatsen. Artiklarnas syfte, population, bidrag med ny kunskap, analysförfarande och etiska ställningstaganden beaktades.

### 4.3 Tematisk analys som bearbetningsförfarande

De fem artiklarna bearbetades via en tematisk analys. Den tematiska bearbetningsmetoden valdes för att kunna identifiera, analysera och redovisa mönster (teman). Analysen betraktades som en aktiv lärandeprocess där medvetna beslut gjordes vid urval av textcitat och redigering. De sex stegen för tematisk analys av Braun och Clarke (2006) tillämpades och betraktades som ett arbetsverktyg.

1. Det första steget som gjordes var att läsa artiklarna i sin helhet. Initiala idéer etablerades. 2. Den initiala kodningen utgjordes sedan av en första organisering av textstyckena utifrån uppsatsens forskningsfrågor, dvs. en teoridrivna approach tillämpades. Artikel för artikel lästes utifrån att söka textstycken som relaterade till antingen den ena eller den andra forskningsfrågan, dvs. en första grov uppdelning av texten gjordes, ett slags rådata skapades. Färgpennor, whiteboardtavla och tankekartor användes som tekniska hjälpmedel. Reducering av textmassa gjordes även i word. Strävan var att göra så många olika grupperingar som möjligt. 3. Nästa steg gick ut på att leta efter teman ("bredare" än kodningen). Praktiskt och konkret så gjordes en analog mindmap där ord/textstycken klipptes ut för att fysiskt kunna grupperas, ordnas och struktureras översiktligt. Reducering av textmassa gjordes även i word. 4. När temana gick att överblicka påbörjades arbetet med att strukturerat placera in dessa under respektive forskningsfråga i resultatkapitlet. Reducering av textmassa gjordes även i word. 5. Temana definierades och namngavs, samt 6. Till sist skrevs resultatdelen i sin slutliga helhet.

### 4.4 Etiska överväganden

Eftersom urvalet av artiklar endast innehöll en empirisk studie så utgjorde den extra föremål för granskning av de etiska principerna. Detta med tanke på respekten för de personer som var inblandade i undersökningen. Samtliga valda artiklar var publicerade i etablerade vetenskapliga tidskrifter och uppfyllde per se etiska överväganden.

## 5. Resultat

Resultatet presenteras utifrån identifierade teman kopplade till uppsatsens frågeställningar. Dessa teman är: känslor, tänka kring lösningar, resiliens, gruppen som resurs, kognitiva tekniker, beteendeaktivering och coping. De artiklar som utgör resultatdata markeras med asterisk (\*) i referenslistan.

### 5.1 Klimatångestens kännetecken

#### 5.1.1 Känslor - en alarmfunktion

Individer upplever klimatångest på olika sätt. Samtliga artiklar beskriver att det utmärkande med klimatångest är att det väcker negativa känslor, i huvudsak ångest, som reaktion på klimatförändringarna och klimatångest bör ses som en distinkt viktig egen känsla (Bingley et al., 2022; Baudon & Jachens, 2021; Clayton, 2020; Kurth & Pihkala, 2022; Coffey et al. 2021). Negativa känslor såsom ångest, skräck, sorg, oro, rädsla och förtvivlan är inte bara "negativt" utan kan ses som en sund reaktion på ett verkligt hot. Klimatångest kan också medföra positiva känslor som exempelvis hopp, "empowerment" och samhörighet speciellt om aktiviteter och handlingar utförs i grupp/kollektiv (Coffey et. al., 2021).

Klimatångest påverkar såklart individens beteenden på ett både direkt och indirekt sätt (Clayton, 2020). De känslomässiga responser som ångesten väcker leder till olika hanteringsstrategier exempelvis problemlösning, försvarsstrategier/mekanismer/coping och emotionellt uttryck. Vilken hanteringsstrategi som individen "tar till" utgörs av individens subjektiva bedömning av sin egen kapacitet att hantera (coping) det aktuella hotet. Clayton (2020) kallar detta "climate self-efficacy. och blir därmed en viktig prediktor för hur den enskilda individen kommer att hantera hotfulla situationer.

Kurth & Pihkala (2022) lyfter särskilt fram att klimatångest ska ses som en form av praktisk ångest (liknas vid beslutsångest) som väcker etiska frågor och dilemman kring klimatkrisen (ibid.).



Klimatångest kan erfaras som oro och ångest kopplat till framtiden s.k. proaktiv respons men kan också upplevas som bakåtblickande och väcker då i stället känslor av sorg, skuld och ilska över saker som redan hänt så kallades reaktiva responser. Den proaktiva responsen liknar generaliserat ångestsyndrom (GAD).

### **5.1.2 Tänka kring lösningar - kognitivt engagemang**

Den praktiska ångesten fungerar "aktiverande" och bidrar till att individen anstränger sig i att skaffa information, dvs. ett kognitivt engagemang med exempelvis överläggning, tankeprocess, reflektion etcetera. (Kurth & Pihkala, 2022). Kognitivt engagemang har även visat sig generera ett positivt miljöengagemang enligt samma författare (2022). Dock, om ångestnivån är för svår såsom vid generaliserat ångestsyndrom (GAD) uppstår exempelvis katastroftankar och svart-vitt tänkande.

Sammanfattande resultat: klimatångest karaktäriseras av negativa känslor (oftast dominerat av ångest) som vanligtvis är kopplade till framtida scenarion som väcker olika hanteringsstrategier och varierar från individ till individ. Dessa negativa känslor upplevs subjektivt och är inte farliga i sig. I stället kanske klimatångest snarare ska ses som en adaptiv reaktion på ett reellt hot.

## **5.2 KBT vid klimatångest – hjälpsamt för vem?**

Resultatet i de valda artiklarna fokuserar på hjälpsamma interventioner på olika nivåer det vill säga individ, samhälle och miljö. De interventioner som gagnar alla tre nivåerna är exempelvis problemlösning, emotionellt engagemang och att etablera sociala relationer (Bingley, 2022) medan de interventioner som enbart fokuserar på vad som är hjälpsamt vid klimatångest utifrån individens perspektiv är exempelvis känsloreglering (Clayton, 2020).

### **5.2.1 Resiliens – klara förändring och återhämtning**

Den mest återkommande hjälpsamma och övergripande interventionen som beskrivs är att hjälpa individen till ökad resiliens. Resiliens är centralt och hjälpsamt för individer med klimatångest (Bingley et. al, 2022). Att erbjuda individen stöd i att på egen hand och framgent genom livet utveckla förmågor att stå emot och klara av förändringar samt återhämta sig och vidareutvecklas är värdefullt. Det vetenskapliga belägget för att kunna veta hur eller på vilket sätt resiliens gynnar individens välbefinnande är ännu i sin linda (Clayton, 2020). Det är viktigt att validera individen som annars riskerar att tystna (på grund av att inte vilja uttrycka sig i sociala sammanhang) och på sikt leder till undertryckande av negativa känslor. I förlängningen kan det leda till en känsla av isolering som i sin tur försvagar sociala kontakter och på längre sikt motverkar förmågan till resiliens (ibid.).

Eftersom klimatångest många gånger genererar engagemang och aktivism på olika sätt så riskerar individen att trötta ut sig. Därför är det viktigt att hjälpa individen att se egna behov och öka självomsorg, också ett slags resiliens. Etablera hälsosamma rutiner, praktisera self-compassion och tacksamhet är specifika hjälpsamma interventioner (Baudon, 2021). Sedan tidigare är det vedertaget att exponering i naturen har en länkade kraft (ibid.) men i vissa fall varken förbättrar eller försämrar just denna intervention klimatångesten. I vissa fall ger detta till och med ökad ångest pga. insikten om klimatförändringarnas negativa inverkan på naturen blir mycket påtaglig (Bingley et. al, 2022).

### **5.2.2 Gruppen – resurs för känslomässigt stöd**

Sociala relationer och samhörighet är viktiga ingredienser för att erfara social support på olika sätt. Exempelvis att interagera med vänner, medverka i samhällsbärande aktiviteter, team-building aktiviteter stärker den samhälleliga gemenskapen (Bingley et. al, 2022). En kategori av exempelvis etablerade självhjälpsgrupper inom organisationer med "likasinnade" är hjälpsamt (Budon, 2021). Detta kan fungera som en "känslomässigt säker plats" (gruppen som känslomässig container). Att söka stöd på detta sätt innebär att se sorg och dess uttryck som en kollektiv känsla och att ingå i gemensamma ritualer, ett kollektivt sörjande. Om sorg väcks i relation till klimatångest, existentiell förlust, så är det en svår känsla att handskas med. Individen sörjer då en förlust (exempelvis att naturen förstörs) "på förhand" och i dessa fall kan det vara hjälpsamt att sörja i grupp för att processa

dessa känslor och det ger också en känsla av att “sitta i samma båt” (Baudon, 2021).  
 Intervention: stötta individen att hitta sociala sammanhang.

### **5.2.3 Kognitiva tekniker – kognitiv omfokusering**

Interventionen kognitiv omfokusering innebär att emotionsfokuserade copingstrategier lärs ut (Clayton, 2020). Denna strategi kan minska klimatångesten på kort sikt men klimatförändringarna fortsätter så det är inte troligt att det är effektivt på lång sikt (Clayton, 2020). Dessutom så gynnar inte denna strategi det kollektiva välmåendet eller klimatförändringarna. Emotionsfokuserad copingstrategi är ett sätt att lära individen kognitiv omfokusering (Baudon, 2021). Detta innebär att exempelvis katastroftankar bearbetas tills de avtar som mindre svart-vitt tänkande. Individen uppmanas också att omfatta nyanser exempelvis att flera saker kan hända och sker samtidigt, alltså både bra och dåliga (ibid.). Strategier som exempelvis positiv omvärdering associeras med minskad klimatångest och ökat miljövänligt beteende (Bingley et. al, 2022).

### **5.2.4 Beteendeaktivering – värderad riktning**

Interventionen beteendeförändring lyfts med syfte att interventionen är att hjälpa individen till ökad aktivitet utifrån dennes värderade riktning (Budon, 2021). Denna intervention kan tillämpas i individuella samtal eller om klienten kommer i kontakt med andra exempelvis i gemenskap och kraft av andra individer, grupp, som gemensamt handlande.

### **5.2.5 Problemfokuserad, emotionsfokuserad och meningsfokuserad coping**

De flesta artiklar lyfter olika former som är mer eller mindre hjälpsamma för individ, samhälle och miljö. All coping är inte hjälpsam utan olika hanteringsstrategier ger olika effekter (Bingley et. al, 2022). Problemlösning som hanteringsstrategi är hjälpsamt både för den enskilda individen, samhället och dessutom ger positiva återverkningar på miljö (Bingley et. Al (2022). Exempel på handlingar är aktivism (kollektivt/individuellt), volontärbete, att starta grupper och föreläsa för andra. Dock kan denna strategi ge ökad ångest om den lösning som vill genomföras inte kan genomföras Bingley et. al, 2022). Men om individen känner att lösningen är genomförbar så ger det sannolikt ökat välmående och ökat miljövänligt beteende över tid (ibid.). Problemfokuserade copingstrategier associeras med ökat individuellt välmående över tid (Clayton, 2020). Emotionsfokuserade copingstrategier adresserar dock inte det underliggande problemet som orsakar ångesten (Clayton, 2020) och ses därmed inte som en strategi som ger individer med klimatångest välmående på lång sikt. Samtidigt finns viss evidens för känsloreglering som effektiv ångestreducering på kort sikt menar (Bingley et. al, 2022). Att uttrycka känslor individuellt och/eller i grupp, processa känslor, känsloreglering, “tolerera, förstå och validera” känslor, uppmärksamma och uttrycka negativa känslor kan inge hopp (för ökat miljövänligt beteende).

Meningsfokuserad copingstrategi utgår från optimism och innebär därför en form av hopp samt ett samband med ökat miljöengagemang, effektivitet, livstillfredsställelse och positiva känslor och samtidigt som färre negativa känslor upplevs – klimatångesten mildras (Clayton, 2020). Denna strategi tar dock inte bort de negativa känslorna men “buffrar” istället effekten av de negativa känslornas inverkan på välmående. Meningsfokuserad coping är alltså kopplad till ökat individuellt välmående samtidigt som individen kan tillämpa problemlösning (som innebär att både samhälle och miljö också kan gagnas positivt) (Clayton, 2020). Meningsfokuserad coping innebär att terapeuten och klienten identifierar dennes värderingar/övertygelser och sätter upp handlingsinriktade målbeteenden (ibid.). Meningsfokuserad coping kommer åt hur ångesten påverkar klientens livsvärden (Baudon, 2021).

Engagemang och aktivism är eventuellt inte effektivt för de som är allvarligt stressade och (för) ångestfyllda av klimatförändringarna. Där kan i stället interventionerna handla om att skapa distans och ta en paus (exempelvis skapa resiliens) från exempelvis medias klimatrapportering och i stället hitta alternativa saker att engagera sig i och skapa mening (Clayton, 2020).

Sammanfattande resultat: hjälpsamma KBT-interventioner vid klimatångest behöver ses i ett vidare sammanhang utanför individen. Olika interventioner har olika utfall beroende på om den skall gagna

individ, samhälle och/eller klimat/miljö. Den intervention som tydligast har ett positivt utfall för alla tre nivåer är problemfokuserad coping/problemlösning. Denna intervention kan dock ge ökad ångest på kort sikt men bedöms generera ett ökat välmående över tid. Den intervention som minst tydligt har ett positivt utfall på samhälle och klimat/miljö är kognitiv omstrukturering. Däremot är den mycket effektiv som KBT-intervention på den enskilda individens ångest. Hit hör också emotionsfokuserad coping, känsloreglering. Det övergripande som framträder är att det är allmänt hjälpsamt att hjälpa individer med klimatångest till ökad resiliens. Dock är det lite oklart vilket utfall den interventionen har för samhälle och klimat. Slutligen ses gruppen och det kollektiva/sociala som en källa till positiv kraft för både skapandet av resiliens och exempelvis känsloreglering och genomförande av aktivism.

## 6. Diskussion

### 6.1 Metoddiskussion

Valet av metod för denna uppsats, litteraturstudie med tematisk analys, bedömdes som adekvat utifrån att ett fenomen skulle undersökas, identifieras, analyseras och redovisas utifrån teman (mönster). Via litteraturstudien kunde det senaste inom forskningsområdet "klimatångest och KBT" ringas in för just denna uppsatsfrågeställning i och med de inklusions- och exklusionskriterier som tillämpades. Dock riskerar det att ha blivit ett snävt urval eftersom resultatdata bara kunde bestå av fem artiklar och många sökord/termer uteslöts på grund av tidsbrist och med hänsyn till uppsatsens ringa omfång. Det som ändå styrker trovärdigheten i metodvalet är att mycket tid och omsorg lades ned på att hitta så kallade nyckelartiklar och söka återkommande auktoriteter på området som kunde ringas in. Andra artiklar än de som slutligen valdes kan alltid ha gjorts och ambitionen från start var att hitta RCT-studier vilket inte fanns på området.

De styrkor som de analyserade artiklarna står för är att de tillämpade en bred sökning och hade generösa inklusionskriterier, särskilt scoping review-artikeln. Några artiklar lyfte även interventioner som inte bara gynnar individens ångestnivå och besvär utan även tog hänsyn till utfall för samhälle och miljö/ klimat. Detta är särskilt viktigt eftersom det är avgörande för att adressera och påverka den negativa utvecklingen av klimatkrisen.

De svagheterna i de analyserade artiklarna är att det trots breda sökningar föreligger en risk att missa värdefull tidigare forskning just för att det inte finns ett enhetligt begrepp för klimatångest (ännu). Generellt är det även mest kvantitativa studier och det skulle därför behövas mera kvalitativa ansatser på grund av fenomenets (klimatångestens) komplexitet. Även en breddning som går bortom och är vidare än bara ångest eftersom tillståndet kan inbegripa flera negativa känslor kopplat till klimatkrisen. Då den mesta forskning som gjorts hittills på området är utförd i utvecklade länder (engelskspråkiga västvärlden) behövs det i högre utsträckning även forskning på klimatångest utifrån länder och befolkning som direkt är drabbade av klimatförändringarna (exempelvis urbefolkning). Det råder alltså begränsade data kring klimatkrisens påverkan på den mentala hälsan. Detta går i linje med att klimatångest ännu är ett relativt outforskat ämne, ett mångfacetterat fenomen och det råder avsaknad av enhetlig operationalisering (Pihkala, 2020; Boluda-Verdú et al., 2022).

Med hänvisning till denna uppsatsens ämne och begränsningar i tid och omfång så redovisas resultatet (tema) mer övergripande än att det går på djupet. Ett deduktivt (teoridrivet/top-down) angreppssätt tillämpades vid hanteringen av data, dvs. artiklarnas textmassa kodades utifrån forskningsfrågorna semantiskt.

### 6.2 Resultatdiskussion

Syftet med denna uppsats var att undersöka hur klimatångest kan beskrivas ur ett psykologiskt perspektiv samt identifiera hur KBT-terapi kan vara hjälpsamt för att hantera detta tillstånd. Resultatet pekar på att klimatångest karaktäriseras av negativa känslor (oftast dominerat av ångest) som är kopplade till framtida scenarion och som väcker olika hanteringsstrategier beroende på individ. Andersson et al., (2019) konstaterade tidigare att klimatångest ska ses som en samlingsterm för olika typer av negativa känslor som framkallats av klimatförändringarnas omfattning. Dessa negativa

känslor upplevs subjektivt och är inte farliga i sig och kan vara exempelvis rädsla, sorg och ilska enligt Budziszewska & Jonsson (2022). Klimatångest bör ses som en adekvat reaktion på ett reellt hot vilket också är en av ångestens funktioner sett ur ett överlevnadsperspektiv. Resultatet i denna uppsats visar också att klimatångest oftast inte uppfyller kriterierna för exempelvis ångestsyndrom enligt DSM-V.

Klimatångest kan också många gånger ses som en konstruktiv oro, något som Verplanken et al., (2020) skriver om. När oron är konstruktiv kan individen motiveras till problemlösande strategier, vara uthållig och i bästa fall gynna ett positivt miljöbeteende. Problemlösande coping kan passa särskilt bra för individer som upplever hopplöshet, "olösbara" problem och eventuellt tänker att andra bör lösa problemet åt en menar Linton & Flink (2021). Detta låter rimligt och adekvat utifrån ett KBT-perspektiv. Denna strategi står dock i rak kontrast gentemot interventionerna om kognitiva tekniker som i stället utgår från att det inte är situationen i sig som är problematisk (utan individens tolkning om densamma och sig själv) (Beck, 2021). I klimatångestsammanhang kan det konstateras att det faktiskt är situationen eller det som ligger utanför individen själv som är det reella problemet. Verplanken et al. (ibid.) menar att när oron (klimatångesten) inte är konstruktiv så kan det liknas vid generaliserat ångestsyndrom (GAD) (Clayton, 2020).

Vilka KBT-interventioner beskrivs som hjälpsamma för klimatångest? Som Kåver (2016) beskriver KBT så är det ett samlingsnamn för flera olika metoder, det går att plocka och anpassa olika interventioner för olika individer och psykiska besvär. KBT har mycket att erbjuda när det gäller att bemöta individer med klimatångest, exempelvis psykoedukation, exponering, beteendeaktivering, hemuppgifter, känsloreglering, kognitiva tekniker, medveten närvaro och acceptans som Kåver (2016) lyfter fram. För klimatångest kanske identifiering av personliga värderingar och problemlösning särskilt kan vara relevant (Linton & Flink, 2012). Pihkala (2020) är inne på samma sätt med att konstatera att det inte går att fastställa någon specifik behandlingsmanual som passar alla med klimatångest. Styrkan i KBT skulle kunna vara att de sammantagna metoderna både kan fokusera på individens sätt att hantera sig själv och också fokusera på att försöka påverka sin omgivning som Linton & Flink (2021) skriver. Olika interventioner har olika utfall beroende på om syftet är att den ska vara effektiv för individen, samhället och/eller klimat/miljö. Den intervention som tydligast har ett positivt utfall för alla tre nivåer är problemfokuserad coping/problemlösning. En tanke som väcks är vad som är en effektiv intervention? Är det en intervention som gynnar alla nivåer: individ, samhälle och miljö? Att inte i första hand sätta in interventioner som (endast) gynnar individen kan hjälpa till att undvika att individualisera problemet, patologisera ångesten och förhindra direkt ohjälpsamma (för samhälle och klimat) interventioner. Val av intervention behöver alltid föregås av fallformulering, konceptualisering och beteendeanalys (Linton & Flink, 2021). Interventionen beteendeaktivering är särskilt relevant för individer med klimatångest.

Resultaten i denna uppsats innebär att terapeuter generellt behöver vara vaksamma och öppna för klimatångestrelaterade besvär och negativa känslor som klienter uttrycker. Kan inte terapeuten svara upp mot detta så kan i värsta fall alliansen äventyras enligt Calyton et al., (2017). Ett sätt att ta vara på forskning kring olika utfall kring KBT-interventioner och klimatångest är att implementera och göra utbildande inslag kring detta i samtliga terapeututbildningar. Dessa resultat stärks också av Clayton et al., (ibid) och Clayton (2020) om att det idag saknas forskning kring mera specifika regelrätta behandlingar bör läggas upp när det gäller klimatrelaterade psykologiska besvär. Forskning kring klimatångest är ännu i sin linda.

Forskning gällande hur klimatrelaterade psykologiska besvär ska hanteras är i dag knapphändig och ses som problematiskt. Därför behöver hälso- och sjukvården skapa beredskap för att bemöta denna ökning (Clayton et al., 2017). Därför behöver behandlare och kliniker lära sig mera om fenomenet och hur det kan bemötas i psykoterapi. Om terapeuten inte kan bemöta klienten kan frustration uppstå och i allra värsta fall äventyras alliansen. Detta har också relevans för individens känsla av att vara sedd och bekräftad i sina klimatrelaterade känslor.

## 7. Slutsatser

De viktigaste resultaten som framkommit i denna uppsats är att klimatförändringarna påverkar den mentala hälsan både på ett direkt och indirekt sätt. Klimatångest bör inte ses som en klinisk patologisk åkomma som ska behandlas bort utan ångesten bör ses som en adekvat reaktion på ett reellt hot. De förstahandsval av KBT-interventioner som väljs i terapisanvändning bör i första hand vara hjälpsamma för "alla", det vill säga både individen, samhället och miljö/klimat.

## 8. Referenslista

- Andersson, G., Titov, N., Dear, B.F., Rozental, A. and Carlbring, P. (2019). Internet-delivered psychological treatments: from innovation to implementation. *World Psychiatry*, 18: 20-28. <https://doi.org/10.1002/wps.20610>
- Baudon, P. & Jachens, L. (2021). A Scoping Review of Interventions for the Treatment of Eco-Anxiety. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 9636. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189636> \*
- Beck, J. (2021). *Cognitive Behavior Therapy, Basics and Beyond*. New York: Guilford publications.
- Bendell, Jem (2018) Deep adaptation: a map for navigating climate tragedy. Institute for Leadership and Sustainability (IFLAS) Occasional Papers Volume 2. University of Cumbria, Ambleside, UK. (Unpublished)
- Bingley, W. J., Tran, A., Boyd, C. P., Gibson, K., Kalokerinos, E. K., Koval, P., Kashima, Y., McDonald, D., & Greenaway, K. H. (2022). A multiple needs framework for climate change anxiety interventions. *American Psychologist*, 77(7), 812–821. <https://doi.org/10.1037/amp001012> \*
- Boluda-Verdú, I., Senent-Valero, M., Casas-Escolano, M., Matijasevich, A., Pastor-Valero, M. (2022) Fear for the future: Eco-anxiety and health implications, a systematic review. *Journal of Environmental Psychology*, Volume 84, 101904, ISSN 0272-4944, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101904>
- Budziszewska, M., & Jonsson, S. E. (2022). Talking about climate change and eco-anxiety in psychotherapy: A qualitative analysis of patients' experiences. *Psychotherapy*.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 3:2, 77-101, DOI: [10.1191/1478088706qp063oa](https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa)
- Cooper, C., & Quick, J. C. (Eds.). (2017). *The handbook of stress and health : A guide to research and practice*. John Wiley & Sons, Incorporated.
- Clayton, S., & T. Karazsia, B. (2020) Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, Volume 69, 101434, ISSN 0272-4944, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263> \*
- Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. American Psychological Association and ecoAmerica. <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-healthclimate.pdf>
- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. S., and Usher, K. (2021). Understanding eco-anxiety. *J. Climat. Change Health* 3:100047. doi:<https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047> \*
- Delmotte, V., P. Zhai, A. Pirani, S.L. Connors, C. Péan, S. Berger, N. Caud, Y. Chen, L. Goldfarb, M.I. Gomis, M. Huang, K. Leitzell, E. Lonnoy, J.B.R. Matthews, T.K. Maycock, T. Waterfield, O. Yelekçi, R. Yu, and B. Zhou (eds.]. Cambridge University Press, Cambridge, United Kingdom and New York, NY, USA, In press, doi:[10.1017/9781009157896](https://doi.org/10.1017/9781009157896)
- FHM, Folkhälsomyndighetens webbsida, 26 mars 2023, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>
- Hamilton, C., Sturt, C., & Kasser, T. (2009). Psychological Adaptation to the Threats and Stresses of a Four Degree World.
- Huizen, J. (2019). What to know about eco-anxiety. *Medical News Today*. Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/327354> (Hämtad Falun 2023-02-06).

- Inera (2023).1177.se. Falun 2023 03 26.  
<https://www.1177.se/Skane/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/angest/angest--starka-kanslor-av-oro/>
- IPCC, 2021: *Climate Change 2021: The Physical Science Basis. Contribution of Working Group I to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* [Masson
- Kurth, C., & Pihkala, P. (2022). Eco-anxiety: What it is and why it matters. *Front. Psychol.* 13:981814.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.981814> \*
- Kåver, A. (2016). *KBT i utveckling. En grundbok i kognitiv beteendeterapi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Linton, S. & Flink, I. (2021). *12 verktyg i KBT. Från teori till färdighet*. Stockholm: Natur och kultur. Andra upplagan.
- Läkartidningen (2022). Forskare ska testa KBT mot klimatrelaterad psykisk ohälsa. Hämtad Falun 2023-02-22. <https://lakartidningen.se/aktuellt/nyheter/2022/02/forskare-ska-testa-kbt-mot-klimatrelaterad-psykisk-ohalsa/>
- Pihkala, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12.
- Sahlin, H., & Malmquist, E. (2019). *Känslor som kraft eller hinder: en handbok i känsloreglering*. Studentlitteratur.
- Verplanken, B., Marks, E., & Dobromir, A. I. (2020). On the nature of eco-anxiety: How constructive or unconstructive is habitual worry about global warming? *Journal of Environmental Psychology*, 72, Article 101528. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101528>