

COMO LIDAR COM OS EFEITOS DO TRAUMA CLIMÁTICO:

da reação,
a resposta,
até a regeneração.



#LidandoComOTraumaClimático
#SoSRioGrandeDoSul

Regular as eco-emoções: eco-ansiedade, eco-depressão e eco-raiva



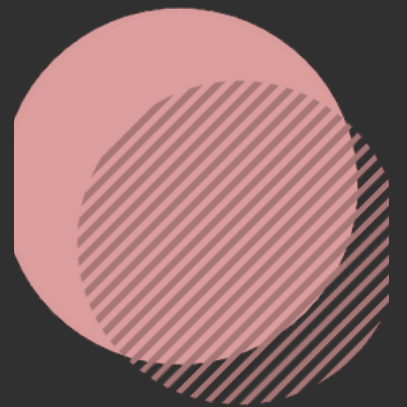
São emoções ligadas com a percepção das crises climáticas e das sensações ligadas aos desastres e catástrofes como o luto, a raiva, o medo, a tristeza, ansiedade, angústia, frustração...

Se não processadas podem levar à reações extremas como a apatia, impotência, negação, dissociação, congelamento, culpabilização ou vitimização....

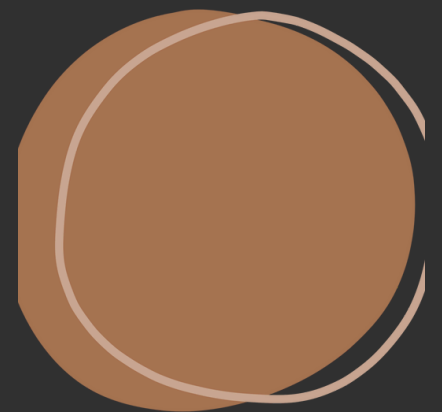
Ao reconhecer e nomear, podemos sentir os efeitos dessas emoções no nosso corpo, sentimentos, pensamentos e vontades para redicionar elas em engajamento e ação a partir da aceitação, resiliência, compaixão e esperança.

Reconectar Mente- Corpo-Coração-Terra

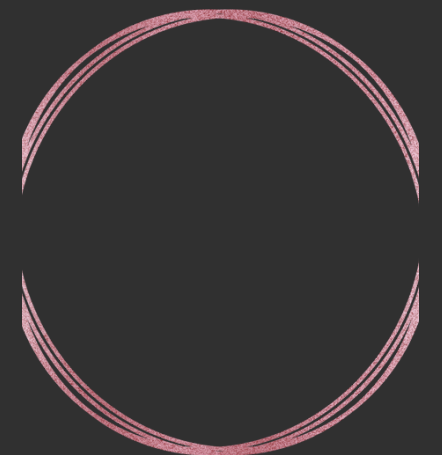
Mente: aumentar nossa flexibilidade cognitiva para processar diferentes perspectivas, cuidar com pensamentos de separação e recuperar a capacidade de atenção plena.



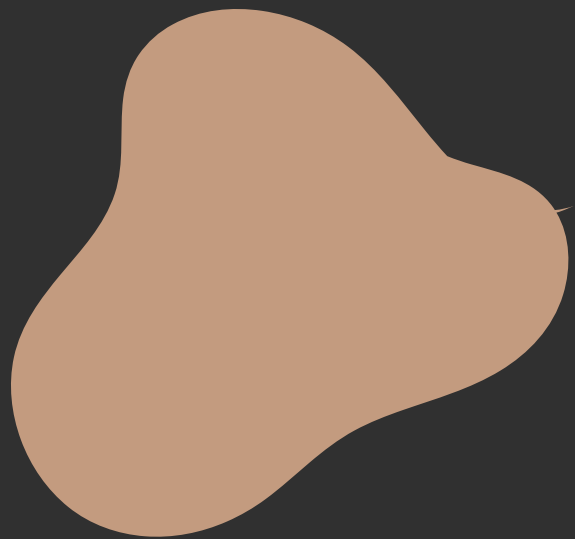
Mente corpo: compreender os efeitos somáticos que se manifestam no seu corpo, retomando a atenção para a respiração, centramento e presença.



Mente-Corpo-Coração: compreender como as emoções e sensações acontecem dentro de você para processar emoções negativas em positivas e se relacionar a partir disso com compaixão.



Mente-Corpo-Coração-Terra: praticar a conexão profunda com a natureza, buscando o seu aterramento e comunhão com o sagrado da terra para cuidar do planeta.



Se engajar a partir da resiliência, esperança e compaixão

A partir da sua autorregulação transitar da sua reatividade para um engajamento social e ambiental mais consciente.

Cultivar dentro de si a resiliência para se manter o seu envolvimento com esperança e continuar ajudando da forma que pode.

Se informar e se capacitar para poder acolher

Buscar se informar sobre notícias com fontes confiáveis e as diversas iniciativas que estão sendo tomada por diferentes grupos da sociedade e do governo. Assim ter reflexões e conversas pautadas em construções de novos significados que nos levem a superar os desafios atuais. Ao se envolver diretamente com as ações buscar se capacitar para manter sua saúde mental, emocional, física e espiritual, e ter preparo para oferecer primeiros socorros psicológicos, escuta, acolhimento e apoio para pessoas que estejam passando pelos efeitos do trauma climático de alguma forma.



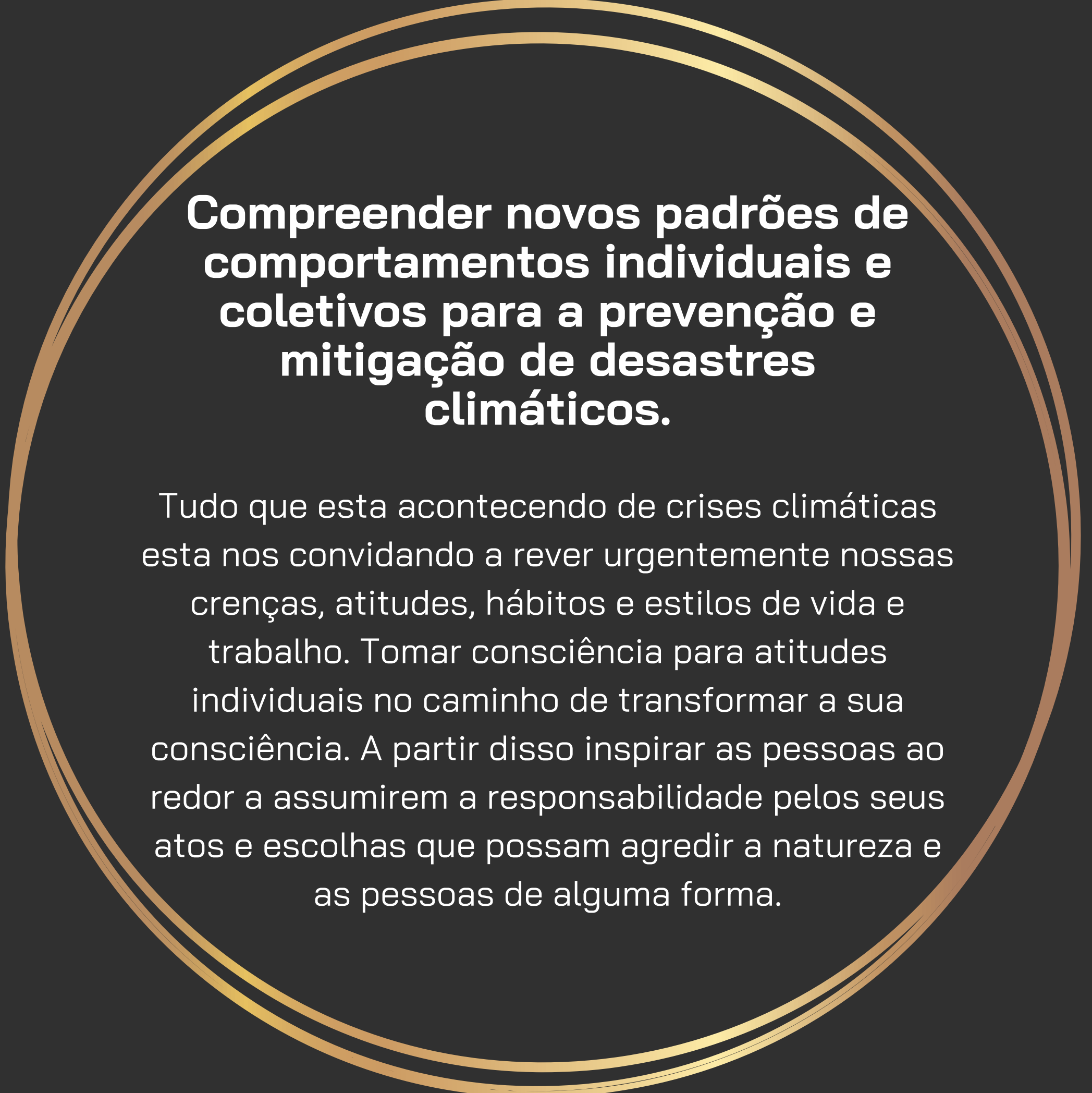
Se posicionar e agir pela justiça climática

Ao se envolver em apoio solidário perceber as violações de direitos humanos e da natureza e se posicionar na defesa dos grupos mais vulneráveis entre humanos, animais e o ecossistema natural como um todo. Monitorar as tomadas de decisão envolvendo o enfretamento do desastre, assim como a condução da crise climática pelas autoridades e demais organizações envolvidas. Investigar e compreender as causas da catástrofe a partir de fontes confiáveis para compreender de forma científica e técnica, para além de ideologias, crenças e visões de mundo.



Se envolver no enfrentamento da crise climática

Na sua cidade, no seu estado e no país. Ao fazer parte afetada pelos efeitos da crise climática é uma responsabilidade também aprender a partir da ciência, legislações e programas de combate às mudanças climáticas. A partir disso se envolver mais ativamente com movimentos, campanhas e organizações que estejam atuando diretamente, ou mesmo continuar se informando e acompanhando os processos oficiais em conferências internacionais, nas decisões de políticas públicas nacionais, estaduais e municipais.



Compreender novos padrões de comportamentos individuais e coletivos para a prevenção e mitigação de desastres climáticos.

Tudo que está acontecendo de crises climáticas está nos convidando a rever urgentemente nossas crenças, atitudes, hábitos e estilos de vida e trabalho. Tomar consciência para atitudes individuais no caminho de transformar a sua consciência. A partir disso inspirar as pessoas ao redor a assumirem a responsabilidade pelos seus atos e escolhas que possam agredir a natureza e as pessoas de alguma forma.

LIDANDO COM O TRAUMA CLIMÁTICO DE DENTRO PARA FORA:

Práticas para sentir,
curar e ajudar o RS.

15/05 das 19:00 - 21:00



Inscrições 41988355136
Toda contribuição revertida para
doação

#LidandoComOTraumaClimático

#SoSRioGrandeDoSul