

## التغير المناخي والصحة النفسية:

قلق متزايد للشباب



# 58%

من المراهقين يقولون إن الوباء قد أثر على صحتهم النفسية

يوجد لدى الشباب والمراهقين الأشياء الكثيرة التي تدور في أذهانهم هذه الأيام. يقول ثمانية وخمسون بالمائة من المراهقين إن الوباء قد أثر على صحتهم النفسية.<sup>1</sup> وخلال السنوات الثلاث الماضية، شهدنا زيادة بنسبة 1.5 مرة في الأطفال والمراهقين الذين يتلقون دعمًا بخصوص الاكتئاب والقلق والصدمات.<sup>2</sup>

إذا كان لديك شخصًا شابًا في حياتك، فيمكن أن تكون قد لاحظت أثر الضغوطات اليومية — ناهيك عن الوباء. لكن هل فكرت في كيف يمكن أن يؤثر تغير المناخ على صحتهم النفسية؟ تسترعي منظمة الصحة العالمية الانتباه حول هذه القضية. إليك الطريقة التي يمكن أن يؤثر تغير المناخ بها عليك وعلى أحبائك.

### الصدمة من التعرض المباشر

في جميع أنحاء العالم، لقد شهدنا حرائق غابات هائلة وحرارة شديدة وعواصف مميتة. يعيش أكثر من مليار طفل في بلدان "معرضة لخطر شديد للغاية" من الصدمات المناخية والبيئية. يمكن أن يشمل ذلك الفيضان والعواصف وموجات الحرارة وندرة المياه والمستويات المرتفعة لتلوث الهواء.<sup>3</sup>

إذا تأثرت عائلتك، فقد يعاني المراهق أو الشاب الذي لديك من مشاكل دائمة بالصحة النفسية. بعد ظاهرة مناخية مؤلمة، شهد أحد البرامج المدرسية زيادة بنسبة 50% في استخدام خدمات الصحة النفسية للاكتئاب والقلق واضطراب الأحكام واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). في حين أن هذه المخاوف تضاءلت مع مرور الوقت، زاد تعاطي المخدرات والانتحار.<sup>4</sup>

شهد أحد البرامج المدرسية زيادة بنسبة

# 50%

في استخدام خدمات الصحة النفسية

أكثر من

# 45%

من المراهقين قالوا إن مشاعرهم بشأن التغير المناخي أثرت بشكل سلبي على حياتهم اليومية

## المخاوف الدائمة

حتى لو لم نشهد شخصيًا حدثًا كبيرًا مثل حرائق الغابات أو الفيضانات، فيمكن أن نشعر بالقلق حيال ذلك. قد نقلق بسبب أن ذلك سيؤثر علينا، وعلى أحبائنا أو حتى على مستقبل أطفالنا.<sup>5</sup>

# 77%

قالوا أن "المستقبل مرعب"

وبرغم أنه يمكننا جميعًا اتخاذ خطوات للمساعدة في منع تغير المناخ بشكل أكبر، فإن التأثيرات تحدث بالفعل. ومع وجود مثل هذا التحدي الكبير في القادم، فيمكنه أن يجعل الكثير منا يشعر بالعجز — وحتى باليأس. في دراسة خاصة بالشباب، قال 77% أن "المستقبل مرعب" وقال أكثر من 45% أن مشاعرهم بشأن التغير المناخي أثرت بشكل سلبي على حياتهم اليومية.<sup>6</sup>

هل تعتقد أن المراهق أو الشاب الذي لديك بحاجة إلى دعم خاص بالصحة النفسية — أو فيما يتعلق بتغير المناخ أو لأي سبب آخر؟

[livewell.optum.com](http://livewell.optum.com)



1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 Youth Survey: Report. [cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey\\_report\\_for\\_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740\\_4](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4). November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Optum Internal Utilization Data, 2021.
3. UNICEF. One billion children at "extremely high risk" of the impacts of the climate crisis – UNICEF. [unicef.org/press-releases/one-billion-children-extremely-high-risk-impacts-climate-crisis-unicef](https://www.unicef.org/press-releases/one-billion-children-extremely-high-risk-impacts-climate-crisis-unicef). August 19, 2021. Accessed January 26, 2022.
4. Nazeer A. Climate change and child and adolescent mental health in Asia, Middle East and North Africa region: Points to ponder. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2020;59(10):S39-S40.
5. Whitmore-Williams SC, Manning C, Krygsman K, Speiser M. Mental health and our changing climate: Impacts, implications and guidance. American Psychological Association, Climate for Health and ecoAmerica. March 2017.
6. Marks E, Hickman C, Pihkala P, et al. Young people's voices on climate anxiety, government betrayal and moral injury: A global phenomenon. Social Science Research Network. [ssrn.com/abstract=3918955](https://www.ssrn.com/abstract=3918955) or [dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955](https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955). September 7, 2021.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل الرعاية المقدمة من الطبيب أو الرعاية المتخصصة. قد لا يكون هذا البرنامج أو مكوناته متوفرين في جميع المواقع، وربما تُطبق استثناءات وحدود للتغطية. © Optum هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة مملوكة لأصحابها المعنيين. لأننا نعمل دائمًا على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات دون إخطار مسبق. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.