

שינוי אקלים ובריאות הנפש:

עניין שמדאיג צעירים



58%

מבני העשרה מדווחים כי המגיפה השפיעה על בריאות הנפש שלהם

תכנית אחת, שהופעלה מתוך בית ספר, רשמה עלייה בשיעור

50%

בשימוש שירותי בריאות הנפש

מעל

45%

מבני העשרה דיווח כי רגשותיהם על שינוי האקלים השפיעו לרעה על חיי היומיום שלהם

יש עומס רב בימינו על בני עשרה ועל צעירים. חמישים ושמונה אחוז מבני העשרה מדווחים שהמגיפה השפיעה על בריאות הנפש שלהם.¹ במהלך שלוש השנים האחרונות ראינו צמיחה של יותר מפי 1.5 במספר הילדים ובני הנוער המקבלים תמיכה כדי להתמודד עם דיכאון, חרדה וטראומה.²

אם יש בחייכם אדם צעיר, ייתכן ששמתם לב להשפעתם של גורמי הלחץ היומיומיים, שלא לדבר על המגיפה עצמה. ואולם, האם חשבתם על האופן שבו שינוי האקלים עלול להשפיע על בריאות הנפש שלהם?

ארגון הבריאות העולמי (ה-World Health Organization או ה-WHO) החל להסב תשומת לב לנושא זה. הנה הדרכים בהן שינוי האקלים עלול להשפיע עליכם ועל האנשים החשובים לכם.

טראומה עקב חשיפה ישירה

אנו רואים שריפות ענק, התחממות קיצונית וסופות קטלניות, ברחבי העולם כולו. יותר ממיליארד ילדים חיים במדינות שמוגדרות כבעלות "רמת סיכון גבוהה ביותר" לסיכונים אקלים וסביבה. על סיכונים אלה נמנים הצפות, סופות, גלי חום, בצורת והיעדר מים ורמות גבוהות של זיהום אוויר.³

אם אסונות אלה השפיעו על המשפחה שלך, ייתכן שבני העשרה או הצעירים יחוו השפעות ארוכות טווח בתחום בריאות הנפש. לאחר אירוע אקלימי טראומטי, תכנית סיוע המבוססת בבית הספר מסוים רשמה עלייה של 50% בצריכת שירותי בריאות נפש לצורך התמודדות עם דיכאון, חרדה, הפרעת הסתגלות ותסמונת דחק פוסט טראומטית (PTSD). אף כי התמודדויות אלה שוככות עם הזמן, השימוש בסמים וחומרים משכרים עלה ועמם גם שיעור האובדנות.⁴

חששות מתמשכים

גם אם לא חווינו בעצמנו אירוע משמעותי כמו שריפה או הצפה, אנחנו יכולים לחוש חרדה לגביהן. ייתכן שנחשוש שהאירוע ישפיע עלינו, על האנשים שאנו אוהבים או אפילו על הילדים שיוולדו לנו ביום מן הימים.⁵

אף כי כולנו יכולים לנקוט צעדים שיאטו את המשך שינוי האקלים, ההשפעות של השינוי כבר מתרחשות. אתגר כל כך גדול העומד לפנינו עלול לגרום לרבים מאיתנו לחוש חסרי אונים ואולי אף חסרי תקווה. במחקר על צעירים, 77% מהם אמרו כי "העתיד מפחיד". מעל 45% מבני העשרה דיווח כי רגשותיהם על שינוי האקלים השפיעו לרעה על חיי היומיום שלהם.⁶

77%

אמרו כי "העתיד מפחיד"

האם לדעתכם ייתכן שבני העשרה או הצעירים שלכם עשויים להזדקק לתמיכה בתחום בריאות הנפש, בגלל שינוי האקלים או מכל סיבה אחרת?



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). 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, Krygsmann 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 or dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955. September 7, 2021.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, פנו למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים או גשו אל חדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או לטיפול מקצועי. ייתכן שתכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המקומות וייתכן שיחולו עליה הגבלות והחרגות כיוסוי. Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים והם קניין של בעליהם הרלוונטיים. מכיוון שאנו משפרים ללא הרף את המוצרים והשירותים שלנו, Optum שומרת לעצמה את הזכות לשנות מפרטים ללא הודעה מראש. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.