

Klimaendringer og mental helse:

En økende bekymring for unge mennesker

Tenåringer og unge voksne har mye på hjertet i disse dager. Gjennom årene har vi sett flere barn og unge få støtte for depresjon, angst og traumer.¹

Hvis du har en ung person i livet ditt, har du kanskje lagt merke til virkningen av hverdagslige stressfaktorer. Men har du tenkt på hvordan klimaendringer kan påvirke deres mentale helse?

Verdens helseorganisasjon retter oppmerksomheten mot dette problemet. Her er hvordan klimaendringer kan påvirke deg og dine nærmeste.

Traumer fra umiddelbar eksponering

Over hele verden har vi sett enorme skogbranner, ekstrem varme og dødelige stormer. Mer enn 1 milliard barn bor i land som har «ekstremt høy risiko» for klima- og miljøsjokk. Dette kan inkludere flom, stormer, hetebølger, vannmangel og høye nivåer av luftforurensning.²

Hvis familien din har blitt påvirket, kan tenåringsen eller den unge voksne oppleve varige psykiske helseproblemer. Etter en traumatisk værhendelse så et skolebasert program en 50 % økning i bruken av psykiske helsetjenester for depresjon, angst, tilpasningsforstyrrelse og posttraumatisk stresslidelse (PTSD). Mens disse bekymringene avtok over tid, økte rusbruk og selvmord.³



Mer enn

45 %

av tenåringer sa at deres følelser om klimaendringer hadde negativ påvirkning på deres daglige liv



77 %

sa at «fremtiden er skremmende»



Pågående bekymringer

Selv om vi ikke personlig har opplevd en stor begivenhet som en skogbrann eller flom, kan vi ha angst for det. Vi kan bekymre oss for at det vil påvirke oss, våre kjære eller til og med våre fremtidige barn.⁴

Mens vi alle kan ta grep for å forhindre ytterligere klimaendring, oppstår effektene allerede. Og med en slik stor utfordring fremover, kan det få mange av oss til å føle oss maktesløse – og til og med håpløse. I en studie av unge mennesker sa 77 % at «fremtiden er skremmende». Mer enn 45 % sa at deres følelser om klimaendringer har negativ påvirkning på deres daglige liv.⁵

Tror du at tenåringen din eller den unge voksne kan trenge psykisk helsehjelp – relatert til klimaendringer eller av andre grunner?

Besøk livewell.optum.com

1. Optum Internal Utilization Data, 2021.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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. September 7, 2021.

Dette programmet skal ikke brukes til nødhjelp eller ved akutte behov. I en nødsituasjon, ring de lokale nødetatene telefonnummer eller oppsøk nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for en lege eller profesjonell omsorg. Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og unntak og begrensninger for dekning kan gjelde. Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer våre produkter og tjenester, forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.