

Zmiana klimatu a zdrowie psychiczne:

Rosnący problem dla młodych ludzi

Młodzież ma obecnie dużo na głowie. Pięćdziesiąt osiem procent nastolatków twierdzi, że pandemia miała wpływ na ich zdrowie psychiczne.¹ W ciągu ostatnich trzech lat zaobserwowaliśmy ponad 1,5-krotny wzrost liczby dzieci i młodzieży otrzymujących wsparcie w związku z depresją, stanami lękowymi i traumą.²

Jeśli masz w swoim życiu młodą osobę, być może zauważyłeś wpływ codziennych stresorów – nie wspominając o pandemii. Ale czy zastanawiałeś się, jak zmiana klimatu może wpłynąć na jej zdrowie psychiczne?

Światowa Organizacja Zdrowia zwraca uwagę na ten problem. Oto, jak zmiana klimatu może wpłynąć na ciebie i twoich bliskich.

Trauma spowodowana bezpośrednim doświadczeniem

Na całym świecie widzimy ogromne pożary, ekstremalne upały i śmiertelne burze. Ponad 1 miliard dzieci mieszka w krajach, które mają „wyjątkowo wysokie ryzyko” wstrząsów spowodowanych zmianami klimatycznymi i środowiskowymi. Może to obejmować powodzie, burze, fale upałów, niedobór wody i wysoki poziom zanieczyszczenia powietrza.³

Jeśli któraś z tych rzeczy dotknęła twoją rodzinę, twój nastolatek lub młody dorosły może doświadczać trwałych problemów ze zdrowiem psychicznym. Po traumatycznym zdarzeniu związanym ze zmianą klimatu, jeden z programów szkolnych odnotował 50% wzrost korzystania z usług zdrowia psychicznego w związku z depresją, stanami lękowymi, zaburzeniami adaptacyjnymi i zespołem stresu pourazowego (PTSD). Chociaż z czasem obawy te zniknęły, nasiliło się używanie substancji psychoaktywnych i samobójstwa.⁴



58%

nastolatków mówi, że pandemia wpłynęła na ich zdrowie psychiczne

W jednym z programów szkolnych odnotowano

50%

wzrost korzystania z usług związanych ze zdrowiem psychicznym

Ponad

45%

nastolatków stwierdziło, że ich emocje związane ze zmianą klimatu negatywnie wpłynęły na ich codzienne życie

77%

powiedziało, że „boi się przyszłości”



Nieustający problem

Nawet jeśli osobiście nie doświadczyliśmy poważnej katastrofy, takiej jak pożary lub powódź, możemy się tym niepokoić. Możemy się martwić, że wpłynie to na nas, naszych bliskich, a nawet nasze przyszłe dzieci.⁵

Chociaż wszyscy możemy podjąć kroki, aby zapobiec dalszym zmianom klimatu, efekty już się pojawiają. A mając przed sobą tak wielkie wyzwanie, wielu z nas może poczuć bezsilność, a nawet stracić nadzieję na przyszłość. W badaniu młodych ludzi 77% stwierdziło, że „boi się przyszłości”. Ponad 45% nastolatków stwierdziło, że ich emocje związane ze zmianą klimatu negatywnie wpłynęły na ich codzienne życie.⁶



Myślisz, że twój nastolatek lub młody dorosły może potrzebować wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego – w związku ze zmianą klimatu lub z jakiegokolwiek innego powodu?

Odwiedź witrynę 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_11. 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. September 7, 2021.

Program ten nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby natychmiastowej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod lokalny numer pogotowia albo udać się do najbliższej izby przyjęć pogotowia. Program ten nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Program albo jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich regionach i podlegają wyłączeniom i ograniczeniom. Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Ponieważ Optum ciągle udoskonala swoje produkty i usługi, firma zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w specyfikacjach bez uprzedniego zawiadomienia. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.