

Klimatförändringar och psykisk hälsa:

Ett växande problem för unga människor

Tonåringar och unga vuxna har mycket att tänka på i dag. Under årens lopp har vi sett att allt fler barn och ungdomar får stöd mot depression, ångest och trauma.¹

Om du har en ung person i ditt liv har du kanske märkt hur vardagliga stressfaktorer påverkar dem. Men har du tänkt på hur även klimatförändringarna kan påverka deras psykiska hälsa?

Världshälsoorganisationen uppmärksammar nu denna fråga. Så här kan klimatförändringarna påverka dig och dina nära och kära.

Trauma från omedelbar exponering

Över hela världen har vi sett hemska skogsbränder, extrem värme och dödliga stormar. Mer än en miljard barn lever i länder som löper "extremt hög risk" för klimat- och miljöchocker. Det kan handla om översvämningar, stormar, värmeböljor, vattenbrist och höga nivåer av luftföroreningar.²

Om din familj har drabbats så kan din tonåring eller unga vuxen kanske uppleva bestående psykiska problem. Efter en traumatisk väderhändelse ökade användningen av psykisk hälsovård för depression, ångest, anpassningsstörningar och posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) med 50 % i ett skolbaserat program. Under tiden att denna oro avtog så ökade missbruk och självmord.³



Mer än

45%

av tonåringarna sa att deras känslor kring klimatförändringarna påverkade deras dagliga livnegativt



77 %

sa att "framtiden är skrämmande"



Fortsatt oro

Även om vi inte personligen har upplevt en större händelse som en skogsbrand eller översvämning, kan vi ändå känna oro inför den. Vi kanske oroar oss för att det ska påverka oss, våra nära och kära eller till och med våra framtida barn.⁴

Även om vi alla kan vidta åtgärder för att förhindra ytterligare klimatförändringar, har effekterna redan börjat uppträda. Och med en sådan stor utmaning framför oss kan många av oss känna sig maktlös - och till och med hopplös. I en undersökning bland ungdomar sa 77 % att att "framtiden är skrämmande". Mer än 45 % uppgav att deras känslor kring klimatförändringarna påverkade deras dagliga liv negativt.⁵

Tror du att din tonåring eller unga vuxen kan behöva stöd för psykisk hälsa - relaterat till klimatförändringarna eller av någon annan anledning?

Besök [livewell.optum.com](https://www.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.

Denna tjänst ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ska du ringa det lokala nödnumret eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program ersätter inte vård av läkare eller annan vårdpersonal. Denna tjänst och dess olika delar är kanske inte tillgänglig på alla platser, och undantag och begränsningar av omfattning kan förekomma. Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken tillhörande de respektive ägarna. Eftersom vi kontinuerligt förbättrar våra produkter och tjänster, förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationer utan förvarning. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.