

İklim değişikliği ve ruh sağlığı

Gençler için giderek artan endişe kaynağı

Ergenlik çağındaki kişilerin ve genç yetişkinlerin aklında bugünlerde çok şey var. Ergenlik çağındaki kişilerin yüzde elli sekizi, ruh sağlıklarının pandemiden etkilendiğini söylüyor.¹ Geçtiğimiz üç yılda depresyon, anksiyete ve travma sebebiyle destek alan çocuk ve ergenlerin sayısı 1,5 katta daha fazla arttı.²

Hayatınızda genç bir kişi varsa günlük stres faktörlerinin etkisini fark etmiş olabilirsiniz, pandemi de cabası. Ancak, iklim değişikliğinin bu kişilerin ruh sağlığını nasıl etkileyebileceğini hiç düşündünüz mü?

Dünya Sağlık Örgütü bu konuya dikkat çekiyor. İklim değişikliğinin sizi ve sevdiklerinizi nasıl etkileyebileceğine bakalım.

Kısa süreli maruziyetten kaynaklanan travma

Dünyanın dört bir yanında büyük yangınlar, aşırı sıcaklar ve ölümcül fırtınalar gördük. Bir milyardan fazla çocuk, iklim ve çevre şokları konusunda "aşırı yüksek riskli" olan ülkelerde yaşıyor. Seller, fırtınalar, ısı dalgaları, su kıtlığı ve yüksek düzeyde hava kirliliği buna örnek verilebilir.³

Aileniz bu tür bir durumdan etkilendiyse, ailenizdeki erken veya genç yetişkin kişi, kalıcı ruh sağlığı sorunları yaşayabilir. Travmatik bir hava olayından sonra, okul temelli bir programda; depresyon, anksiyete, uyum bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) sebebiyle ruh sağlığı hizmetlerinin kullanımında %50 artış görüldü. Endişeler giderek azalsa da madde kullanımı ve intihar oranları arttı.⁴



Ergenlik çağındaki kişilerin
%58'i,
pandeminin ruh sağlıklarını
etkilediğini söylüyor

Okul temelli bir
programda, ruh sağlığı
hizmetlerinin kullanımında

%50
artış görüldü

Ergenlik çağındaki kişilerin

%45
'inden

fazlası, iklim değişikliğiyle
ilgili hislerinin günlük
yaşamlarını olumsuz yönde
etkilediğini belirtti

%77'si

“geleceğin korkutucu olduğunu” söyledi



Devam eden endişeler

Kendimiz orman yangını veya sel gibi büyük bir olay yaşamamış olsak bile bununla ilgili kaygılarımız olabilir. Bunun bizi, sevdiğimizleri, hatta gelecekte sahip olacağımız çocuklarımızı bile etkileyeceğinden endişe duyabiliriz.⁵

İklim değişikliğinin daha da kötüye gitmesini önlemek için hepimizin atabileceği adımlar olsa da, durumun etkilerini şimdiden görüyoruz. Önümüzde bu kadar büyük bir mücadele varken kendimizi güçsüz, hatta umutsuz hissedebiliriz. Genç bireylerle yapılan bir çalışmada bu bireylerin %77'si "geleceğin korkutucu olduğunu" söyledi. %45'inden fazlası, iklim değişikliğiyle ilgili hislerinin günlük hayatlarını olumsuz yönde etkilediğini belirtti.⁶



Hayatınızdaki ergen veya genç yetişkin bireyin, iklim değişikliği sebebiyle veya başka bir sebeple ruh sağlığı desteğine ihtiyacı olduğunu mu düşünüyorsunuz?

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

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, yerel acil hizmetlerin telefonunu arayın ya da en yakın kaza ve acil durum departmanına gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Bu program ve içerikleri tüm konularda mevcut olmayabilir ve bazı hizmetler sınırlamalara tabi veya kapsam dışı olabilir. Optum®, A.B.D. ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Ürünlerimizi ve hizmetlerimizi sürekli olarak geliştirdiğimizden, Optum önceden bildirimde bulunmadan ürün özelliklerini değiştirme hakkını saklı tutar. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.