

气候变化与精神健康：

对年轻人的影响日益严重的问题

如今，青少年和年轻人思绪繁多。有 58% 的青少年表示，当下的疫情已影响到他们的精神健康。¹ 在过去三年中，我们发现儿童和青少年因抑郁、焦虑和创伤而获取支持的人数增加了 1.5 倍以上。²

如果您家中有年轻人，您可能已经注意到日常压力因素对他们产生的影响，更不用说疫情了。但是，您有没有想过气候变化可能会如何影响他们的精神健康？

世界卫生组织正在提请大家注意这个问题。以下是气候变化可能影响您和您家人的方式。

直接暴露所造成的创伤

大规模的森林野火、酷热天气和致命风暴正在世界各地发生。超过 10 亿儿童生活在气候和环境冲击“风险极高”的国家。这些冲击可能包括洪水、风暴、热浪、缺水和严重的空气污染。³

如果您的家庭已受到影响，您家中的青少年或年轻人可能会经历持久的精神健康问题。一项在学校开展的项目发现，在发生了一起创伤性天气事件后，使用精神健康服务应对抑郁、焦虑、适应障碍和创伤后应激障碍 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) 的情况增加了 50%。虽然这些问题随着时间的推移而有所缓解，但物质使用和自杀情况却有所增加。⁴



58%

的青少年表示疫情已影响到他们的精神健康

一项在学校开展的项目发现使用精神健康服务的情况增加了

50%

超过

45%

的青少年表示，他们对气候变化的感受对他们的日常生活产生了负面影响

77%

的人表示“未来很可怕”



持续担忧

即使我们尚未亲身经历森林野火或洪水等重大事件，我们也可能会对这类事件感到焦虑。我们可能会担心这类事件会对我们、我们的家人，甚至我们未来的孩子产生影响。⁵

虽然我们大家都可以采取行动协助防止气候进一步变化，但影响已经产生。面对前方如此巨大的挑战，气候变化可能会使许多人感到无能为力，甚至是绝望。一项对年轻人的调查发现，有 77% 的人表示“未来很可怕”。有超过 45% 的青少年表示，他们对气候变化的感受对他们的日常生活产生了负面影响。⁶

您是否认为您家中的青少年或年轻人可能需要精神健康支持（与气候变化或任何其它原因有关）？

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

此计划不应被用于紧急情况或紧急护理需求。在紧急情况下，请拨打当地紧急服务电话号码，或前往最近的意外伤害和急诊部。此计划并不能替代医生或专业人员的护理。此计划及其组成部分不一定适用于所有地区，且不予承保情况和限制可能适用。Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称的商标或注册商标均为其各自所有者的财产。因为我们在不断改进产品和服务，Optum 保留更改具体内容的权利，恕不事先通知。Optum 是平等机会的雇主。