

## 氣候變遷與精神健康：

青年世代越來越擔憂這個議題

青少年和年輕人現在有很多事要思考。有百分之五十八的青少年表示，疫情對其精神健康已造成影響。<sup>1</sup> 過去三年來，兒童和青少年因為憂鬱、焦慮和創傷而取得支持的比例增加了超過 1.5 倍。<sup>2</sup>

如果您與年輕人一起生活，也許您已經注意到日常壓力因子造成的影響——並不局限於疫情。但您是否曾想過氣候變遷會對年輕人的精神健康造成甚麼樣的影響？

世界衛生組織提醒世人關注這個議題。氣候變遷對您和至親好友的影響如下。

### 立即受災時的創傷

世界上許多地方都曾發生過大規模的森林大火、極端高溫和破壞力強大的風暴。有超過 10 億兒童居住在氣候和環境衝擊「風險極高」的國度。其中可能包括水災、風暴、熱浪、缺水和嚴重空氣污染。<sup>3</sup>

如果您的家庭曾受到影響，家中青少年和年輕人可能會發生長期的精神健康問題。一項針對學校的計劃發現，在發生氣候災難事件後，使用憂鬱、焦慮、適應障礙及創傷後壓力症候群 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) 精神健康服務的比例增加 50%。雖然這些問題會隨著時間而淡化，但物質使用和自殺的案例數目卻往上增加。<sup>4</sup>



# 58%

的青少年表示疫情已對其精神健康造成影響

一項針對學校的計劃發現，精神健康服務的使用增加了

# 50%

超過

# 45%

的青少年表示他們覺得氣候變遷對自己的日常生活造成負面影響

# 77%

說「未來令人害怕」



## 持續擔憂

即使我們沒有親身經歷過森林大火或水災這類重大事件，但仍可能會對災難感到焦慮。我們可能會擔心災難將影響到自己、我們的至親好友，甚至下一代的兒童。<sup>5</sup>

雖然我們能同心協力採取行動阻止氣候變遷持續惡化，但影響已開始發生。而面臨如此巨大的挑戰，許多人都會有一股無力感 – 甚至感到絕望。一項針對年輕人的調查指出，77% 的人說「未來令人害怕」。超過 45% 的人表示他們覺得氣候變遷對自己的日常生活造成負面影響。<sup>6</sup>

**想一想家裡的青少年和年輕人會不會需要和氣候變遷相關的精神健康支持，或因為其他原因而需要這方面的支持？**

請上網 [livewell.optum.com](http://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](https://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](https://www.ssrn.com/abstract=3918955) or [dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955](https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955). September 7, 2021.

本計劃不應該用於急診或緊急護理需要。如有緊急狀況，請撥打當地緊急狀況服務電話，或前往最近的意外傷害和急診部。本計劃無法取代醫生或專業人員的護理。本計劃和其內容未必在所有地點提供，可能會有不予承保和限制承保規定。Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 力求不斷改善我們的產品和服務，因此保留不事先通知即變更規格的權利。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2022 Optum, Inc. 保留所有權利。WF6345283 217982-032022

**Optum**