

تغير المناخ وتأثيره على حياتنا وصحتنا النفسية

مثل العديد من الأشخاص حول العالم، قد تشعر بالقلق بشأن تغير المناخ. قد تعيش أنت أو شخص تهتم لأمره في منطقة تشهد أحداثًا جوية قاسية. قد تكون أنت أو هم جزءًا من مجتمع زراعي يفقد المحاصيل، أو مدينة ساحلية ذات شواطئ متقلصة، أو منطقة حضرية تتنفس هواءً ملوثًا. أو ربما تشعر بالقلق فقط بشأن ما قد يحمله المستقبل.

الحقيقة هي أن تغير المناخ يؤدي إلى ارتفاع درجات الحرارة العالمية، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى سطح البحر، وأنماط الطقس الأكثر شدة والكوارث الطبيعية. كما أصبحت موجات الحر والجفاف والفيضانات والعواصف والأعاصير وحرائق الغابات تحدث بشكل متكرر.

ويرجع كل هذا إلى حد كبير إلى أشياء يفعلها الناس - مثل حرق الفحم والنفط والغاز للحصول على الطاقة وقطع الغابات - مما يضيف تلوًا إلى الهواء. يؤدي هذا إلى خلق ظاهرة الاحتباس الحراري، حيث يُحبس قدر كبير من الحرارة في الغلاف الجوي للأرض ويسبب ظاهرة الاحتباس الحراري العالمي. واستجابةً لهذا، فإن خبراء المناخ العالميين والمدافعين عنه يدقون ناقوس الخطر، ويحثون الدول والشركات والمنظمات والمواطنين العاديين على العمل معًا لإبطاء التغير.

ومن المؤكد أن هذا الأمر عبء جسيم، حتى من دون الإحصائيات التفصيلية التي توضح الخسائر التي يخلفها على الأفراد والمجتمعات والكوكب. قد يكون من الصعب للغاية التعامل مع تأثيرات تغير المناخ العالمي.

يشعر العديد من الأشخاص بمجموعة من المشاعر الصعبة عند خوض تجربة تنطوي على تأثير التغييرات بشكل مباشر أو التعرف عليها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي وفي الأخبار. وغالبًا ما تشمل هذه المشاعر الخوف، وعدم اليقين، والعجز، والقلق، والغضب، وحتى الشعور بالإرهاق أو الحزن. هناك أيضًا أولئك الذين يشعرون بالاستنزاف العاطفي أو عدم اليقين بشأن ما يجب عليهم فعله. والبعض الآخر يعيش في حالة إنكار. ولا ينبغي أن ننسى أن هناك أيضًا من يشعرون بالحافز لفعل كل ما في وسعهم لإحداث الفارق.

أيضا كنت على الطيف العاطفي المتنوع، من المهم أن تسمح لنفسك بالشعور بما ينتابك من مشاعر. ومن المهم أيضًا اتخاذ خطوات للتعامل معها، حتى تتمكن من الاستمرار في المضي قدمًا. ورغم أنه لا توجد عصا سحرية يمكنها إزالة هذه المشاعر أو تغيير مسار الأحداث، إليك 3 خطوات يمكنك اتخاذها لمساعدة نفسك على تجاوزها.

يمكن أن تساعد إستراتيجيات التأقلم اللحظية في كثير من الأحيان في إدارة الأفكار والمشاعر الصعبة



تتضمن بعض الطرق التي تساعدك على تهدئة أعصابك ما يلي: تمارين التنفس العميق؛ وتحريك الجسم؛ وتركيز حواسك على شيء تراه أو تشمه أو تذوقه أو تشعر به أو تسمعه؛ والتحدث إلى شخص تثق به.

إن إعادة صياغة الأفكار الصعبة يمكن أن تساعدك أيضًا على الثبات في وجه الأزمات والحفاظ على المنظور الصحيح. على سبيل المثال، إذا وجدت نفسك تتوقع الأسوأ وتركز على الجانب السلبي، فاسأل نفسك أسئلة لتثبيت أفكارك واكتساب وجهة نظر تجاه الأمور:

- التفكير غير المفيد: "لا أحد يهتم بما يحدث وليس هناك شيء يمكنني فعله."
- التفكير المُعادَة صياغته: "هناك خبراء مناخ ومدافعون عنه وأشخاص مثلي في جميع أنحاء العالم يهتمون ويحاولون إحداث فرق. إحدى الطرق التي أستطيع من خلالها إحداث فرق هي عدم شراء ملابس جديدة إلا إذا كنت أحتاج إليها بالفعل. كل جهد صغير يؤدي إلى إنجاز أعظم."

ممارسة الاعتناء بالنفس تساعد على تعزيز الصحة الكلية والرفاهية



إن تناول الأطعمة المغذية والنشاط والحصول على قسط كافٍ من النوم من شأنه أن يعزز الشعور بالسعادة ويقلل من الضغط النفسي. كما يمكن ممارسة اليوجا والتأمل وممارسة الأنشطة التي تستمتع بها وقضاء الوقت بين أحضان الطبيعة.

إن إنشاء علاقات اجتماعية وقضاء الوقت مع الأشخاص الذين تحبهم هي طرق أخرى مهمة لدعم نفسك. والقيام بذلك سوف يعطيك أسباباً للشعور بالسعادة ويرسم البسمة على قلبك، ويحافظ على توفر نظام دعم ثابت تلجأ إليه عندما تحتاج إلى شخص للتحدث معه أو نوع آخر من المساعدة. إن اهتمام الآخرين بك واهتمامك بالآخرين ورعايتهم يساعدك أيضاً على الشعور بالأمل والهدف وتقدير الذات، وكل هذا يمكن أن يساعد في تسهيل تجاوز الأوقات الصعبة وتعزيز رضاك العام عن الحياة.

عندما تشعر بمشاعر قوية، قد يكون من المفيد أيضاً توجيه مشاعرك نحو شيء يساعدك على إحداث تغيير ذي معنى إيجابي، مهما كان صغيراً. قد يعني هذا الانضمام إلى منظمة ناشطة في مجال المناخ، أو التحدث دعماً لسياسات حماية البيئة، أو المشاركة في شيء آخر يبدو ذا معنى وقيمة بالنسبة لك.

إن العناية بنفسك تعني أيضاً منح نفسك الوقت والمساحة للابتعاد عن ما يدور في ذهنك ويجعل قلبك محملاً بالهموم. ابحث عن طرق للاسترخاء وتهنئة عقلك، مثل الاستماع إلى الموسيقى أو برنامجك المفضل، أو ممارسة رياضة جماعية أو لعبة مع الأصدقاء، أو ببساطة إغلاق عينيك والجلوس ساكناً لبعض الوقت.

ثقّف نفسك واستعد لاكتساب الشعور بالسيطرة



عندما نشعر بالإرهاق بسبب المشاعر القوية، قد يكون من المفيد التركيز على ما يمكننا التحكم فيه والتخلي عما يخرج عن سيطرتنا. كما أن تخصيص الوقت للتعرف على محيطك وما يحدث فيه يمكن أن يساعدك على فهم ما هو ممكن وكيفية الاستعداد. على سبيل المثال، إذا كنت تعيش في منطقة تتأثر بشكل مباشر بتغير المناخ، فمن المهم أن تكون مستعداً لحالات الطوارئ. ويتضمن ذلك معرفة من في مجتمعك قد يحتاج إلى دعم إضافي في أثناء وقوع حدث مناخي قاسٍ، مثل كبار السن أو الأطفال. احرص على إعداد خطة لما يجب فعله في حالة الطوارئ الجوية. أين يمكن أن تذهب؟ من يحتاج مساعدتك؟

بالإضافة إلى ذلك، إذا كنت أنت أو أحد أحبائك تعاني من مشكلة صحية، فمن المهم أن تتفهم كيف يمكن أن يؤثر تغير المناخ عليها. على سبيل المثال، يمكن لبعض الأدوية النفسية أن تحد من قدرة الجسم على تنظيم الحرارة. وإذا اعتمد شخص ما على الخدمات الاجتماعية أو البنية الأساسية، فقد يتعطل هذا الدعم في أثناء الأحداث الجوية المتطرفة.

فكر في الإمدادات التي قد تحتاجها وبادر بتحضيرها مسبقاً. احرص على تخزين بعض الأطعمة المعلبة أو المعلبة في صناديق أو زجاجات، بالإضافة إلى الماء وأي أدوات ضرورية. احرص على تجهيز حقيبة سفر تحتوي على ملابس بديلة، ولوازم النظافة الأساسية، وجهاز راديو يعمل بالبطارية، وهاتف محمول مشحون، وشاحن يعمل بالطاقة الشمسية.

استغرق أيضاً الوقت اللازم لتعلم ما يمكنك فعله للمساعدة في تقليل ظاهرة الاحتباس الحراري العالمي. على المستوى العالمي، فإن أكبر المساهمين يتمثلون في توليد الطاقة، وتصنيع السلع، وقطع الأشجار، واستخدام وسائل النقل، وإنتاج الغذاء، وتشغيل المباني، واستهلاك الكثير من الطعام. وهذا يعني أنه على المستوى الفردي، يمكن لكل شخص أن يساعد في إحداث فرق، مثل اتخاذ إجراءات مثل ما يلي:

- استخدام وسائل النقل العام أو المشي أو ركوب الدراجات
- استهلاك كميات أقل من الطعام والماء والمنتجات والطاقة - واختيار الأشياء المصنوعة من مواد معاد تدويرها ومتجددة عندما يكون ذلك ممكناً
- زراعة الأشجار والأنواع المحلية
- تقليل النفايات - إعادة التدوير والتسميد وإعادة الاستخدام قدر الإمكان
- توفير المياه والطاقة، مثل استخدام كميات أقل من الطاقة للتدفئة والتبريد، والتحول إلى الأجهزة والأدوات الموفرة للطاقة، واستخدام الطاقة النظيفة مثل الطاقة الشمسية وطاقة الرياح حيثما أمكن
- تعليم الآخرين ما تعلمته وما يمكنهم فعله بشأن تغير المناخ
- المشاركة في السياسة والسياسات المحلية لدعم الحلول المتعلقة بتغير المناخ

ليس من غير المألوف أن يعاني الأشخاص الذين عاشوا كارثة طبيعية من الاكتئاب أو القلق أو اضطراب ما بعد الصدمة أو أي مشكلة أخرى تتعلق بالصحة النفسية. علاوة على ذلك، يعاني عدد متزايد من الأفراد من جميع الأعمار من ضائقة مرتبطة بتغير المناخ، والتي يشار إليها غالبًا باسم "القلق البيئي".

على الرغم من أن كل شخص يمكن أن يعاني من مشكلة الصحة النفسية بطريقة مختلفة، فإن الأعراض الشائعة تشمل:

فرط القلق أو الخوف

الحزن المستمر أو اليأس الدائم أو الشعور بالخواء النفسي

التغيرات الحادة التي تصيب المزاج، مثل الانفعال العصبي أو الغضب

التغيرات في عادات تناول الطعام أو مستويات الطاقة أو أنماط النوم

زيادة تناول الكحوليات أو المواد المخدرة الأخرى

الأوجاع والآلام الجسدية المستمرة

صعوبة في إدارة المهام اليومية أو التعامل مع الضغط النفسي

إذا استمرت مشاعرك القوية وأصبح التعامل معها أكثر صعوبة أو كانت هذه الأعراض تبدو مألوفة لك، ففكر في التحدث مع اختصاصي رعاية صحية.



للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه
يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter
للحصول على موارد ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



- United Nations. [Causes And Effects Of Climate Change](#).
American Psychological Association. [Climate Change And Mental Health Connections](#). مايو 2023.
Australian Red Cross. [Coping with climate anxiety](#).
The Commonwealth Fund. [Climate change affect on mental health](#). 29 مارس 2023.
German Watch. [Almost 800,000 deaths and 4.2 trillion US dollars in damage caused by extreme weather events in 30 years](#). 12 فبراير 2025.
NASA Science. [What Is Climate Change?](#) 21 أكتوبر 2024.
Natural History Museum. [Eco-anxiety: how to cope at a time of climate crisis](#).
NRDC. [It's Time To Talk About Climate Anxiety](#). 25 يونيو 2024.
Yale Sustainability. [Yale Experts Explain Climate Anxiety](#). 13 مارس 2023.
World Health Organization. [Climate change](#). 12 أكتوبر 2023.

Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل على رقم الطوارئ 911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. استشر طبيبك بشأن احتياجات الرعاية الصحية المحددة أو العلاج أو الدواء. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات، وهما غرضه للتغيير. قد يتم تطبيق استثناءات وقود على التغطية.