

जलवायु परिवर्तन और हमारे जीवन और मानसिक स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव

दुनिया भर के बहुत से लोगों की तरह ही, आपको भी जलवायु परिवर्तन के बारे में चिंता हो सकती है। आप या आपका कोई प्रियजन ऐसी जगह रह रहा हो सकता है जहां चरम मौसम की घटनाएं होती हैं। आप या वे ऐसे कृषि समुदाय का हिस्सा हो सकते हैं जिसकी फसलें नष्ट हो रही हैं, या फिर ऐसे समुद्र तटीय शहर का जिसकी तटरेखाएँ सिकुड़ रही हैं, या फिर ऐसे शहरी क्षेत्र का जिसकी हवा प्रदूषित है। या फिर आप बस इस बात को लेकर चिंतित हो सकते हैं कि भविष्य में क्या होने वाला है।

वास्तविकता यह है कि जलवायु परिवर्तन के कारण वैश्विक तापमान बढ़ रहा है, जिससे समुद्र का जलस्तर बढ़ रहा है, मौसम का स्वरूप अधिक खराब हो रहा है और प्राकृतिक आपदाएं आ रही हैं। लू, सूखा, बाढ़, तूफान, चक्रवात और जंगलों में आग जैसी घटनाएं लगातार घट रही हैं।

इन सब का कारण मुख्य रूप से लोगों द्वारा की जाने वाली गतिविधियां हैं - जैसे ऊर्जा के लिए कोयला, तेल और गैस जलाना तथा जंगलों को काटना - जिससे वायु में प्रदूषण बढ़ता है। इससे ग्रीनहाउस प्रभाव पैदा होता है, जिससे पृथ्वी के वायुमंडल में अत्यधिक गर्मी फंस जाती है और ग्लोबल वार्मिंग होती है। और, हां, वैश्विक जलवायु विशेषज्ञ और समर्थक खतरे की घंटी बजा रहे हैं, तथा इस परिवर्तन को धीमा करने के लिए राष्ट्रों, निगमों, संगठनों और आम लोगों से मिलकर काम करने का आग्रह कर रहे हैं।

यह सच है, कि यह एक भारी काम है, भले ही व्यक्तियों, समुदायों और ग्रह पर इसके पड़ने वाले प्रभाव के आंकड़े उपलब्ध न हों। वैश्विक जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को स्वीकार करना बहुत कठिन हो सकता है।

परिवर्तनों का प्रत्यक्ष अनुभव करने या सोशल मीडिया तथा समाचारों से उनके बारे में जानने के कारण, बहुत से लोग अनेक प्रकार की कठिन भावनाओं का अनुभव करते हैं। इनमें अक्सर भय, अनिश्चितता, असहायता, चिंता, क्रोध और यहां तक कि बोझ या दुःख महसूस होना भी शामिल होता है। ऐसे भी लोग हैं जो भावनात्मक रूप से थके हुए हैं या वे नहीं जानते कि क्या करना चाहिए। अन्य लोग इससे इनकार कर रहे हैं। और हमें नहीं भूलना चाहिए कि ऐसे लोग भी हैं जो बदलाव लाने के लिए कुछ करने की प्रेरणा महसूस करते हैं।

आप भावनात्मक स्पेक्ट्रम पर कहीं भी खड़े हों, अपनी भावनाओं को महसूस करना महत्वपूर्ण होता है। इनसे निपटने के लिए कदम उठाना भी महत्वपूर्ण है, ताकि आप आगे बढ़ते रहें। हालांकि ऐसी कोई जादू की छड़ी नहीं है जो इन भावनाओं को दूर कर सके या घटनाओं का अनुक्रम बदल सके, फिर भी यहां 3 कदम बताए गए हैं जिन्हें अपनाने से आपको इससे बाहर निकलने में मदद मिल सकती है।



सामना करने की तात्कालिक रणनीतियाँ कठिन विचारों और भावनाओं को प्रबंधित करने में अक्सर मदद कर सकती हैं

आपकी घबराहट को शांत करने के कुछ तरीके निम्नलिखित हैं: गहरी साँस लेने का व्यायाम; अपने शरीर को हिलाना; अपनी इन्द्रियों को किसी ऐसी चीज़ पर केंद्रित करना जिसे आप देखते, सूँघते, चखते, महसूस करते या सुनते हैं; तथा किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना जिस पर आप भरोसा करते हों।

कठिन विचारों पर नए सिरे से सोचने से भी आपको अपने को स्थिर रखने और अपना नजरिया बनाए रखने में मदद मिल सकती है। उदाहरण के लिए, यदि आप पाते हैं कि आप सबसे बुरी स्थिति की अपेक्षा कर रहे हैं और नकारात्मक चीजों पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं, तो अपने विचारों को स्थिर करने और परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने के लिए स्वयं से प्रश्न पूछें:

- अनुपयोगी विचार: "क्या हो रहा है इसकी किसी को भी परवाह नहीं है और मैं कुछ भी नहीं कर सकता।"
- पुनर्गठित विचार: "दुनिया भर में मेरे जैसे जलवायु विशेषज्ञ, समर्थक और लोग हैं जो इसकी परवाह करते हैं और बदलाव लाने की कोशिश कर रहे हैं। एक तरीके से जिससे मैं बदलाव ला रहा हूँ वह यह है कि जब तक वास्तव में जरूरत नहीं होती, मैं नये कपड़े नहीं खरीदता। हर छोटा प्रयास मिलकर एक बड़े समग्र का निर्माण करता है।"



स्वयं की देखभाल करना आपके समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को पोषित करने में मदद करता है

पौष्टिक भोजन खाना, सक्रिय रहना और पर्याप्त नींद लेना, ये सभी स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं और तनाव को कम करते हैं। इसी प्रकार, योग और माइंडफुलनेस, ध्यान का अभ्यास करना, अपनी पसंद की गतिविधियां करना और प्रकृति के साथ समय व्यतीत करना भी इसका एक अच्छा उपाय है।

सामाजिक संबंध बनाना और जिन लोगों के साथ आपको आनंद आता है उनके साथ समय बिताना, स्वयं की सहायता करने के अन्य महत्वपूर्ण तरीके हैं। ऐसा करने से आपको अच्छा महसूस करने और हंसने के कारण मिलेंगे, और आपको किसी से बात करने या किसी अन्य प्रकार की सहायता की आवश्यकता होने पर, एक स्थाई सहायता प्रणाली मौजूद मिलेगी। जब आप और अन्य लोग एक दूसरे की देखभाल और परवाह करते हैं तब आपको आशा, उद्देश्य और आत्म-सम्मान की भावना महसूस होने में भी मदद मिलती है, जिससे कठिन समय से गुजरना आसान हो जाता है और जीवन के प्रति आपकी समग्र संतुष्टि बढ़ती है।

जब आप घनीभूत भावनाओं का अनुभव करते हैं, तब अपनी भावनाओं को किसी ऐसी चीज़ की तरफ मोड़ देना भी सहायक हो सकता है जिससे आपको सार्थक परिवर्तन लाने में मदद मिले, भले ही वह परिवर्तन छोटा ही क्यों न हो। इसका अर्थ किसी जलवायु कार्यकर्ता संगठन में शामिल होना, पर्यावरण संरक्षण नीतियों के समर्थन में बोलना, या किसी अन्य ऐसे कार्य में भाग लेना हो सकता है जो आपको सार्थक लगे।

अपना ख्याल रखने का अर्थ यह भी है कि आप अपने मन में चल रही बातों और अपने दिल को भारी बनाने वाली बातों से दूर रहने के लिए खुद को समय और स्थान दें। आराम करने और अपने मन को शांति देने के तरीके खोजें, जैसे कि अपना पसंदीदा संगीत सुनना या शो देखना, दोस्तों के साथ कोई टीम स्पोर्ट या गेम खेलना, या थोड़ी देर के लिए बस अपनी आँखें बंद करके स्थिर बैठना।



स्वयं को शिक्षित और नियंत्रण की भावना प्राप्त करने के लिए तैयार करें

जब हमें तीव्र भावनाओं से बोझिल महसूस होता है, तब जिन चीज़ों को हम नियंत्रित कर सकते हैं उनपर ध्यान केंद्रित करना और जिन्हें हम नियंत्रित नहीं कर सकते हैं उन्हें छोड़ देना सहायक हो सकता है। अपने आस-पास के माहौल और वहां क्या हो रहा है, इसके बारे में जानने के लिए समय निकालने से आपको यह समझने में मदद मिल सकती है कि क्या संभव है और कैसे तैयारी करनी है। उदाहरण के लिए, यदि आप ऐसे क्षेत्र में रहते हैं जो जलवायु परिवर्तन से सीधे प्रभावित होता है, तो आपात स्थितियों के लिए तैयार रहना महत्वपूर्ण है। इसमें यह जानना भी शामिल है कि चरम मौसम की घटना के दौरान आपके समुदाय में किन लोगों को अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है, जैसे कि वृद्ध या बच्चे। मौसम संबंधी आपातकालीन स्थिति में क्या करना है, इसकी एक योजना तैयार करें। आप कहाँ जाएंगे? किसे आपकी मदद की जरूरत है?

इसके अलावा, यदि आप या आपका कोई प्रियजन किसी स्वास्थ्य समस्या से ग्रस्त है, तो जलवायु परिवर्तन उस पर किस प्रकार प्रभाव डाल सकता है यह समझना महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, कुछ मनोवैज्ञानिक दवाएं शरीर की ताप को नियंत्रित करने की क्षमता को सीमित कर सकती हैं। और यदि कोई व्यक्ति सामाजिक सेवाओं या बुनियादी ढांचे पर निर्भर है, तो चरम मौसम की घटनाओं के दौरान ये सहायताएं बाधित हो सकती हैं।

विचार करें कि आपको किन-किन चीज़ों की आवश्यकता होगी और पहले से तैयारी कर लें। कुछ डिब्बाबंद, बॉक्सबंद या बोटलबंद भोजन, पानी और आवश्यक दवाइयां स्टोर कर लें। एक बैग में अतिरिक्त कपड़े, बुनियादी प्रसाधन सामग्री, बैटरी से चलने वाला रेडियो, चार्ज किया हुआ मोबाइल फोन और सोलर चार्जर रख लें।

यह जानने का भी समय निकालें कि ग्लोबल वार्मिंग को कम करने में आप क्या मदद कर सकते हैं। वैश्विक स्तर पर, बिजली उत्पादन, वस्तुओं का विनिर्माण, वनों की कटाई, परिवहन का उपयोग, खाद्य उत्पादन, इमारतों को बिजली प्रदान करना तथा अत्यधिक उपभोग का इसमें सबसे बड़ा योगदान है। इसका मतलब यह है कि व्यक्तिगत स्तर पर, प्रत्येक व्यक्ति निम्नलिखित कदम उठाकर बदलाव लाने में मदद कर सकता है:

- सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करना, पैदल या बाइक से यात्रा करना
- भोजन, पानी, उत्पादों और बिजली का कम उपभोग करना - और जब भी संभव हो रिसाइकल्ड और नवीकरणीय सामग्रियों से बनी चीज़ों का चुनाव करना
- पेड़ लगाना और स्थानीय प्रजातियाँ उगाना
- कचरे को कम करना - जितना संभव हो सके वस्तुओं को रिसाइकल करना, खाद बनाना और पुनः उपयोग करना
- पानी और ऊर्जा की बचत करना, जैसे कम हीटिंग और कूलिंग का उपयोग करना, ऊर्जा-कुशल उपकरणों और औजारों का उपयोग करना, तथा जहाँ संभव हो, सोलर और पवन ऊर्जा जैसी स्वच्छ ऊर्जा का उपयोग करना
- जलवायु परिवर्तन के बारे में आपने जो सीखा है और जो किया जा सकता है इसके बारे में दूसरों को भी बताएं
- जलवायु परिवर्तन के समाधान से सम्बंधित स्थानीय राजनीति और नीतियों में शामिल हों



समर्थन प्राप्त करना

प्राकृतिक आपदा से गुजर चुके लोगों में अवसाद, एंग्जायटी, अभिघातजन्य तनाव विकार या अन्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का अनुभव होना कोई असामान्य बात नहीं है। इसके अलावा, सभी आयु वर्गों के व्यक्तियों में जलवायु परिवर्तन से संबंधित संकट का अनुभव करने वालों की संख्या बढ़ रही है, जिसे अक्सर “पारिस्थितिक-एंग्जायटी” कहा जाता है।

यद्यपि प्रत्येक व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंता का अनुभव अलग-अलग तरीके का हो सकता है, लेकिन आम लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- अत्यधिक चिंता या डर
- लगातार उदासी, निराशा या "खालीपन" महसूस होना
- अत्यधिक मूड परिवर्तन, जैसे चिड़चिड़ापन या गुस्सा आना
- खाने की आदतों, ऊर्जा स्तर या नींद के पैटर्न में बदलाव
- शराब या अन्य पदार्थों का अधिक सेवन
- लगातार शारीरिक दर्द और पीड़ा
- दैनिक कार्यों का प्रबंध करने या तनाव से निपटने में कठिनाई



यदि आपकी तीव्र भावनाएं स्थाई रहती हैं और उनसे निपटना कठिन होता जा रहा है या ये लक्षण आपको परिचित से लगने लगते हैं, तो किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से बात करने पर विचार करें।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें optumwellbeing.com/criticalsupportcenter।

United Nations (संयुक्त राष्ट्र)। [Causes And Effects Of Climate Change](#).

American Psychiatric Association. [Climate Change And Mental Health Connections](#). मई 2023।

Australian Red Cross. [Coping with climate anxiety](#).

The Commonwealth Fund. [Climate change affect on mental health](#). 29 मार्च, 2023।

German Watch. [Almost 800,000 deaths and 4.2 trillion US dollars in damage caused by extreme weather events in 30 years](#). 12 फरवरी, 2025।

NASA Science. [What Is Climate Change?](#) 21 अक्टूबर, 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 जून, 2024।

Yale Sustainability. [Yale Experts Explain Climate Anxiety](#). 13 मार्च, 2023।

World Health Organization. [Climate change](#). 12 अक्टूबर, 2023।



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपातकालीन स्थिति में, 911 पर कॉल करें या निकटतम आपातकालीन कक्ष में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकती। विशिष्ट स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं, उपचार या दवा के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श लें। हितों के टकराव की संभावना के कारण, उन मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसके सहयोगियों, या ऐसी किसी भी इकाई के खिलाफ कानूनी कार्रवाई शामिल हो सकती है जिसके माध्यम से कॉल करने वाले को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सेवाएं प्राप्त हो रही हैं (उदाहरण के लिए, नियोजता या स्वास्थ्य योजना)। यह कार्यक्रम और इसके घटक सभी राज्यों या सभी समूह आकारों के लिए उपलब्ध नहीं हो सकते हैं तथा इनमें परिवर्तन हो सकता है। कवरेज बहिष्करण और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2025 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF17547779 342441-052025 OHC