

# 气候变化及其对我们生活和精神健康的影响

和世界上许多人一样，您可能也对气候变化感到担忧。您或您关心的人可能生活在极端天气事件频发的地方。您或他们可能生活在一个农作物欠收的农业社区、一个海岸线不断缩短的海滨小镇，或一个呼吸着污染空气的城市地区。或者，您可能只是担心未来会发生什么。

事实上，气候变化正在使全球气温升高，导致海平面上升、天气模式更加恶劣以及自然灾害频发。热浪、干旱、洪水、风暴、飓风和野火都越来越频繁地发生。

所有这些自然灾害主要都是因为人类的行为——例如燃烧煤炭、石油和天然气获取能源以及砍伐森林——加剧了空气污染。这造成温室效应，使地球大气中滞留过多的热量，导致全球变暖。诚然，全球气候专家和倡导者正在发出警告，敦促各国、企业、组织和普通民众携手合作，减缓气候变化。

不可否认，即使没有统计数据详细显示其对个人、社区和地球造成的损失，气候变化的影响依然沉重。全球气候变化的影响可能难以接受。

亲身经历这些变化，或从社交媒体和新闻中了解到这些变化，许多人都会感受到一系列强烈的情绪。这些情绪通常包括恐惧、不确定、无助、焦虑、愤怒，甚至感到不知所措或悲痛欲绝。还有一些人感到情绪低落或不确定该做什么。还有一些人则拒绝承认。别忘了，也有一些人充满动力，想要尽其所能做出改变。

无论您处于哪种情绪状态，重要的是让自己感受自己的感受。采取措施应对它们也很重要，这样您才能继续前进。虽然没有魔杖可以消除这些感觉或改变事件的进程，但您可以采取以下 3 个步骤来帮助自己度过难关。



## 当下的应对策略通常可以帮助管理困难的想法和感受

一些有助于平静神经的方法包括：深呼吸练习；移动您的身体；将您的感官集中在您所看到、闻到、尝到、感觉到或听到的事物上；并与您信任的人交谈。

重新思考困难的想法也可以帮助您稳定自己并保持正确的看法。例如，如果您发现自己期待最坏的情况并专注于消极的一面，请问自己一些问题以稳定您的想法并获得正确的看法：

- 无益的想法：“没有人关心正在发生的事情，我也无能为力。”
- 重构思路：“世界各地都有气候专家、倡导者和像我一样的人关心并努力做出改变。我做出改变的一种方法是不买新衣服，除非我确实需要它们。每一个微小的努力都会汇聚成一个更大的整体。”

## 实行自我护理有助于培养您的整体健康和福祉

吃有营养的食物、保持活跃和充足的睡眠都可以增强健康并减轻压力。练习瑜伽、正念、冥想、做自己喜欢的活动以及在大自然中度过时光也是如此。

建立社交联系以及与您喜欢的人共度时光是支持自己的其他重要方式。这样做会让您有理由感觉良好和开怀大笑，并在您需要有人倾诉或需要其他帮助时保持稳定的支持系统。受到关心和关心他人还可以帮助您感受到希望、目标和自我价值感，所有这些都可以帮助您更轻松地度过困难时期，并增强您对生活的整体满意度。

当您感受到强烈的情绪时，将您的感受引导到有助于您创造有意义的改变（无论多么微小）的事情上也会有所帮助。这可能意味着加入气候活动组织，为环境保护政策发声，或参与其他让您感到有意义的活动。

照顾好自己也意味着给自己时间和空间，远离那些让您心烦意乱和沉重的情绪。寻找放松身心的方法，例如沉浸在您最喜欢的音乐或节目中，与朋友一起进行团队运动或游戏，或者只是闭上眼睛静坐一会儿。

## 学习新知识，做好准备，获得掌控感

当我们被强烈的情绪压垮时，专注于我们能够控制的事情，放下我们无法控制的事情会很有帮助。花时间了解您周围的环境和正在发生的事情可以帮助您了解哪些事情可能发生以及如何做好准备。例如，如果您生活在受气候变化直接影响的地区，做好应对紧急情况准备就很重要。这包括了解您所在社区中哪些人可能需要在极端天气事件期间获得额外支持，例如老年人或儿童。制定一个应对天气紧急情况的计划。您会去哪里？谁需要您的帮助？

此外，如果您或您所爱的人患有疾病，了解气候变化对其的影响至关重要。例如，某些精神科药物会限制人体调节体温的能力。如果有人依赖社会服务或基础设施，这些支持可能会在极端天气事件中中断。

考虑您可能需要哪些物资并提前准备好。储存一些罐装、盒装或瓶装食物，以及水和任何必要的药物。准备一个应急包，里面装上换洗衣物、基本洗漱用品、电池供电的收音机、充满电的手机和太阳能充电器。

也花点时间了解您可以做些什么来帮助减少全球变暖。在全球范围内，最大的影响因素包括发电、制造商品、砍伐森林、使用交通工具、生产粮食、为建筑物供电以及过度消费。这意味着在个人层面，每个人都可以做出贡献，例如采取以下行动：

- 使用公共交通工具、步行或骑自行车
- 减少食物、水、产品和能源的消耗——并尽可能选择由可回收和可再生材料制成的物品
- 种植树木和本地树种
- 减少浪费——尽可能回收、堆肥和再利用
- 节约水和能源，例如减少使用供暖和制冷设备，改用节能电器和工具，并尽可能使用太阳能和风能等清洁能源
- 将您所学到的知识传授给他人并告诉他们可以为应对气候变化做些什么
- 参与地方政治和政策，支持气候变化解决方案

 获得支持

经历过自然灾害的人患上抑郁症、焦虑症、创伤后应激障碍或其他心理健康问题的情况并不少见。此外，越来越多不同年龄段的人正经历着与气候变化相关的痛苦，这种痛苦通常被称为“生态焦虑”。

虽然每个人经历心理健康问题的方式不同，但常见症状包括：

- 过度担心或恐慌
- 持续悲伤、绝望或感到空虚
- 极端的情绪变化，如易怒或愤怒
- 饮食习惯、精力水平或睡眠规律发生改变
- 酒精或其他物质的服用量增加
- 身体持续疼痛
- 难以完成日常任务或应对压力



**如果您的强烈感受持续存在，并且越来越难以应对，或者这些症状听起来很熟悉，请考虑咨询医疗保健专业人士。**



### 在您需要时为您提供关键支持

请访问 [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) 获取更多关键支持资源和信息。

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

American Psychiatric Association. [Climate Change And Mental Health Connections](#). 2023 年 5 月。

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

The Commonwealth Fund. [Climate change affect on mental health](#). 2023 年 3 月 29 日。

German Watch. [Almost 800,000 deaths and 4.2 trillion US dollars in damage caused by extreme weather events in 30 years](#). 2025 年 2 月 12 日。

NASA Science. [What Is Climate Change?](#) 2024 年 10 月 21 日。

Natural History Museum. [Eco-anxiety: how to cope at a time of climate crisis](#).

NRDC. [It's Time To Talk About Climate Anxiety](#). 2024 年 6 月 25 日。

Yale Sustainability. [Yale Experts Explain Climate Anxiety](#). 2023 年 3 月 13 日。

World Health Organization. [Climate change](#). 2023 年 10 月 12 日。



**本计划不适用于急诊或紧急护理需求。若遇到紧急情况，请拨打 911 或前往最近的急诊室。** 本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。请咨询您的临床医生，了解具体的医疗保健需求、治疗或用药情况。由于可能存在利益冲突，我们不会就可能涉及对 Optum、其附属机构、或者通过任何直接或间接途径向来电者提供服务的实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。本计划及其组成部分可能不面向特定的州或特定规模的团体提供，并且可能会有变更。可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2025 Optum, Inc. 版权所有。WF17547779 342441-052025 OHC