

التعامل مع الحرارة الشديدة وأثرها على الصحة النفسية

مع ارتفاع درجات الحرارة العالمية، يواجه المزيد من الناس في جميع أنحاء العالم أحداث حرارة شديدة، أو من المرجح أن يتعرضوا لها. يحدث هذا عندما ترتفع درجات الحرارة فوق المعدل الطبيعي بكثير لعدة أيام وليالي متتالية.

تشكل موجات الحر الشديد السبب الرئيسي للوفيات المرتبطة بالطقس على مستوى العالم¹. بالنسبة للأطفال الصغار وكبار السن والنساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، فإن المخاطر شديدة بشكل خاص.

ونتيجة لتغير المناخ العالمي، أصبحت موجات الحر هذه تتكرر بوتيرة أكبر، وتستمر لفترة أطول وتزداد قوتها. فيما يلي دليل تحفيزي حول ما يجب أن تعرفه عن الحرارة الشديدة وطرق المساعدة في حماية نفسك وأحبائك.

كيف يمكن للحرارة الشديدة أن تؤثر على الصحة والعافية البدنية؟

في أثناء الطقس الحار للغاية، قد يواجه جسمك صعوبة في تنظيم درجة حرارته الداخلية، مما قد يؤدي إلى ارتفاع حرارته. وهذا بدوره يمكن أن يسبب الجفاف والإرهاق الحراري، مما يجعلك تشعر بالضعف والدوار والغثبان. وتشمل أعراض الإجهاد الحراري أيضًا التعرُّق الشديد، والصداع، والتعب، وتشنجات العضلات، والإغماء، والجلد الرطب أو الشاحب، والنبض الضعيف أو السريع.

وإذا تطورت الأعراض ووصلت درجة حرارة جسمك إلى 103 درجة فهرنهايت (39 درجة مئوية)، فقد يتطور الأمر إلى ضربة شمس، حيث قد تشعر بالارتباك أو فقدان الوعي أيضًا. قد تصبح ضربات قلبك سريعة وبشركتك حمراء وساخنة. ينبغي أن تحصل على الدعم الطبي على الفور إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يعاني من هذه الأعراض.

يمكن للحرارة الشديدة أن تؤثر على حالتك المزاجية وسلوكك أيضًا، مما يجعلك تشعر بالضغط النفسي، والانزعاج، والحزن، أو كذلك الغضب. قد يجعل هذا من الصعب التركيز، والتفكير بوضوح، والتذكر أو التفاعل. قد تعاني في نومك أيضًا، مما يؤدي إلى تفاقم الأعراض مثل التعب والتهيج. وفي الحالات الأكثر شدة، قد يساهم الإجهاد وعدم الراحة المرتبطان بالحرارة في زيادة تعاطي المخدرات، أو أفكار الانتحار أو ممارسة السلوك العنيف.

إن عدم قدرة جسمك على تنظيم درجة حرارته الداخلية يمكن أن يؤدي أيضًا إلى تفاقم الحالات الصحية الجسدية والنفسية الموجودة، بما في ذلك أمراض القلب والسكري والربو والاكتئاب والقلق وتعاطي المخدرات. وفي نهاية المطاف، قد يؤدي ذلك إلى تلف الأعضاء الداخلية مثل القلب والكلى.

وإلى جانب الخسائر البشرية المباشرة، يمكن لموجات الحر الشديدة أن تؤدي إلى الجفاف وحرائق الغابات وسوء نوعية الهواء ونقص المياه والغذاء والطاقة.



التخطيط للمستقبل

- اختر أماكن أكثر برودة للذهاب إليها، مثل المكتبة العامة أو مركز التسوق
- يمكنك عزل منزلك عن الحرارة قدر الإمكان عن طريق إضافة حواجز أو ستائر على النوافذ، أو عزل الجدران والأرضيات والأسقف، أو زراعة أشجار الظل بالخارج
- تابع بحرص لتوقعات الطقس
- احرص على تعليم الأطفال ما يجب عليهم فعله في أثناء الحدث وفي حالة الطوارئ
- احرص على تعلّم أساليب الاعتناء بالنفس، مثل التنفس العميق والتأمل واليقظة، للمساعدة في إدارة الضغط النفسي والقلق
- اغتنم إنشاء الروابط الاجتماعية والحفاظ عليها للاستمتاع بالدعم العاطفي والشعور بالدعم المجتمعي

الاستعداد للحدث

- بادر بتخزين الطعام والماء والأدوية
- احرص على إعادة جدولة الخروج لتجنب الخروج في أثناء الحرارة الشديدة
- احتفظ بجهاز راديو يعمل بالبطارية أو هاتف محمول مشحون أو بطارية احتياطية في حالة انقطاع التيار الكهربائي
- ضع خططاً للحفاظ على أمان أحيائك – بما في ذلك الحيوانات الأليفة

خلال موجة الحر

- استخدم تكييف الهواء إذا كان متاحاً
- استند بالمغاطس أو الاستحمام بمياه باردة
- اهتم بترطيب بشرتك، مثلاً باستخدام زجاجة رذاذ ماء أو قطعة قماش مبللة، أو لف منشفة باردة ورطبة حول رأسك
- ارتد ملابس خفيفة وفضفاضة
- اشرب الماء ولو لم تشعر بالعطش
- تجنب العمل والتمارين الرياضية في الهواء الطلق أو قم بإعادة جدولة مواعيدها
- خطط لتنفيذ المهام المهمة في أبرد وقت من اليوم
- مارس أساليب الاعتناء بالنفس لدعم صحتك النفسية
- تفقّد احوال الأصدقاء والأحباء وحافظ على التواصل معهم
- كما يجب عليك أيضاً الحفاظ على سلامة حيوانك الأليف (حيواناتك الأليفة) من خلال توفير المياه والمناطق الباردة والطعام لها

الالتزام بالتغيير

- بإمكاننا جميعاً اتخاذ خطوات لتقليل النفقات، والحفاظ على نظافة بيئتنا، ودعم النظم البيئية الطبيعية للمساعدة في الحد من تغير المناخ. على سبيل المثال⁴:
- استخدم وسائل النقل العام أو المشي أو ركوب الدراجة
- تناول كميات أقل من اللحوم ومنتجات الألبان
- يمكنك إعادة استخدام الأشياء وإعادة تدويرها وشراء كميات أقل
- زراعة الأنواع النباتية الأصلية
- يمكنك جمع القمامة وإلقاؤها في المكان المخصص لها
- ثقّف نفسك والآخرين بالمعلومات حول تغير المناخ

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه يُرجى زيارة https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/ar-EG للحصول على موارد ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



1. World Health Organization. [Heat and health](#). 28 مايو 2024.

2. Better Health Channel. [How to cope and stay safe in extreme heat](#). 5 ديسمبر 2023.

3. Ready.gov. [Extreme heat](#). 3 فبراير 2025.

4. United Nations, [Act now](#).