

Radzenie sobie z ekstremalnymi upałami i ich wpływ na zdrowie psychiczne

Wraz ze wzrostem globalnych temperatur coraz więcej ludzi na całym świecie doświadcza – lub prawdopodobnie doświadczy – ekstremalnych upałów. Jest to sytuacja, w której temperatura wzrasta znacznie powyżej normy przez kilka dni i nocy z rzędu.

Ekstremalne upały są główną przyczyną zgonów związanych z pogodą na całym świecie.¹ Ryzyko jest szczególnie poważne w przypadku małych dzieci, osób starszych, kobiet w ciąży i osób cierpiących na choroby przewlekłe.

Globalne zmiany klimatu sprawiają, że fale upałów zdarzają się coraz częściej, trwają dłużej i stają się coraz silniejsze. Poniższy przewodnik zawiera informacje na temat tego, co należy wiedzieć o ekstremalnych upałach i jak chronić siebie i swoich bliskich.



Jak ekstremalne upały mogą wpływać na samopoczucie fizyczne?

Przy bardzo upalnej pogodzie organizm może mieć trudności z regulacją temperatury wewnętrznej, co może skutkować przegrzaniem. To z kolei może powodować odwodnienie i wyczerpanie cieplne, powodując osłabienie, zawroty głowy i nudności. Objawy wyczerpania upałem obejmują również obfite pocenie się, ból głowy, zmęczenie, skurcze mięśni, omdlenia, lepką lub bladą skórę oraz słaby lub szybki puls.

Jeśli objawy postępują, a temperatura ciała osiąga 103 stopnie Fahrenheita (39 stopni Celsjusza), może dojść do udaru słonecznego objawiającego się dezorientacją, a nawet utratą przytomności. Serce może bić szybko, a skóra może być czerwona i gorąca. W przypadku wystąpienia tych objawów u siebie lub kogoś znajomego należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.

Ekstremalne upały mogą również wpływać na nastrój i zachowanie, powodując stres, rozdrażnienie, smutek, a nawet złość. Może to utrudniać koncentrację, klarowne myślenie, zapamiętywanie lub reagowanie. Może to także niekorzystnie wpływać na sen, pogarszając objawy takie jak zmęczenie i drażliwość. W cięższych przypadkach stres związany z upałem i dyskomfort mogą przyczynić się do zwiększonego zażywania substancji psychoaktywnych, myśli samobójczych lub agresji.

Niezdolność organizmu do regulowania temperatury wewnętrznej może również pogorszyć istniejące problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym, w tym choroby serca, cukrzycę, astmę, depresję, lęki i nadużywanie substancji psychoaktywnych. Ostatecznie może to doprowadzić do uszkodzenia narządów wewnętrznych, takich jak serce i nerki.

Oprócz bezpośrednich skutków dla ludzi, ekstremalne fale upałów mogą prowadzić do występowania susz, pożarów, złej jakości powietrza oraz niedoborów wody, żywności i energii.



Jak chronić się przed ekstremalnym upałem^{2,3}

Planowanie z wyprzedzeniem

- Należy poszukać chłodniejszych miejsc, takich jak biblioteka publiczna lub galeria handlowa
- Należy w jak największym stopniu zabezpieczyć dom przed nagrzewaniem, zasłaniając okna kotarami lub roletami, izolując ściany, podłogi i sufity lub sadząc zacieniające drzewa na zewnątrz
- Należy śledzić prognozy pogody
- Należy nauczyć dzieci, co należy robić podczas tego rodzaju zdarzenia i w nagłych wypadkach
- Należy nauczyć się technik dbania o siebie, takich jak głębokie oddychanie, medytacja i świadomość, aby radzić sobie ze stresem i niepokojem
- Należy nawiązywać i utrzymywać kontakty społeczne w celu uzyskania wsparcia emocjonalnego i poczucia wspólnoty

Przygotowanie się na tego typu zdarzenie

- Należy zaopatrzyć się w żywność, wodę i lekarstwa
- Należy przełożyć wyjścia z domu, aby uniknąć przebywania na zewnątrz podczas ekstremalnych upałów
- Na wypadek przerw w dostawie prądu należy trzymać radio na baterie, naładowany telefon komórkowy lub zapasową baterię
- Należy zaplanować działania, które zapewnią bezpieczeństwo bliskim – w tym zwierzętom domowym

W czasie fali upałów

- W miarę dostępności, należy korzystać z klimatyzacji
- Należy brać chłodne kąpiele lub prysznic
- Należy nawilżać skórę, np. używając butelki z wodą w sprayu lub wilgotnej szmatki, czy też owijając głowę chłodnym, mokrym ręcznikiem
- Należy nosić lekką, luźną odzież
- Należy pić wodę, nawet przy braku pragnienia
- Należy unikać lub przełożyć pracę i ćwiczenia na świeżym powietrzu
- Należy zaplanować ważne zadania na chłodniejszą porę dnia
- Należy ćwiczyć techniki dbania o siebie, aby wspierać swoje zdrowie psychiczne
- Należy pozostawać w kontakcie z przyjaciółmi i bliskimi
- Należy również zapewnić bezpieczeństwo swoim zwierzętom domowym poprzez dostęp do wody, chłodnych miejsc i pożywienia

Zobowiązanie do zmiany

Wszyscy możemy podjąć kroki w celu zmniejszenia ilości odpadów, utrzymania naszego środowiska w czystości i wspierania naturalnych ekosystemów, aby pomóc ograniczyć zmiany klimatyczne. Na przykład⁴:

- Korzystać z transportu publicznego, chodzić pieszo lub jeździć na rowerze
- Spożywać ograniczone ilości mięsa i nabiału
- Ponownie wykorzystywać i przetwarzać materiały oraz kupować mniej rzeczy
- Sadzić rodzime gatunki
- Zbierać śmieci i wyrzucać je w odpowiedni sposób
- Uczyć się i przekazywać innym wiedzę na temat zmian klimatycznych



Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest niezbędne

Na stronie https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/pl-PL można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.

1. World Health Organization. [Heat and health](#). 28 maja 2024 r.
2. Better Health Channel. [How to cope and stay safe in extreme heat](#). 5 grudnia 2023 r.
3. Ready.gov. [Extreme heat](#). 3 lutego 2025 r.
4. United Nations, [Act now](#).



Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.