

Perubahan cuaca dan kesehatan mental:

Kebimbangan yang semakin meningkat untuk golongan muda

Remaja dan orang dewasa muda mempunyai banyak perkara di fikiran mereka hari ini. Lima puluh lapan peratus daripada remaja mengatakan wabak itu telah menjejaskan kesihatan mental mereka.¹ Dalam tempoh tiga tahun yang lalu, kami telah melihat peningkatan lebih 1.5 kali ganda dalam kalangan kanak-kanak dan remaja mendapat sokongan untuk kemurungan, kebimbangan dan trauma.²

Jika anda mempunyai anak muda dalam hidup anda, anda mungkin telah perasan kesan tekanan harian – apatah lagi wabak itu. Tetapi adakah anda berfikir tentang bagaimana perubahan iklim boleh menjejaskan kesihatan mental mereka?

Pertubuhan Kesihatan Sedunia menarik perhatian kepada isu ini. Begini cara perubahan iklim boleh menjejaskan anda dan orang yang anda sayangi.

Trauma daripada pendedahan serta-merta

Di seluruh dunia, kita telah melihat kebakaran hutan besar-besaran, kepanasan melampau dan ribut yang membawa maut. Lebih daripada 1 bilion kanak-kanak tinggal di negara-negara yang "berisiko sangat tinggi" terhadap kejutan iklim dan alam sekitar. Ini termasuk banjir, ribut, gelombang haba, kekurangan air dan tahap pencemaran udara yang tinggi.³

Jika keluarga anda telah terjejas, remaja atau dewasa muda anda mungkin mengalami masalah kesihatan mental yang berpanjangan. Selepas kejadian cuaca yang traumatik, satu program berasaskan sekolah menyaksikan peningkatan 50% dalam penggunaan perkhidmatan kesihatan mental untuk kemurungan, kebimbangan, gangguan penyesuaian dan gangguan tekanan selepas trauma (PTSD). Walaupun kebimbangan ini semakin berkurangan dari masa ke masa, penggunaan bahan dan bunuh diri meningkat.⁴



58%

daripada remaja mengatakan bahawa pandemi telah menjejaskan kesihatan mental mereka

Satu program berasaskan sekolah menyaksikan a

50%

peningkatan dalam penggunaan perkhidmatan kesihatan jiwa

Lebih daripada

45%

remaja mengatakan perasaan mereka tentang perubahan iklim memberi kesan negatif kepada kehidupan seharian mereka

77%

berkata "masa depan adalah menakutkan"



Kerisauan yang berterusan

Walaupun kita tidak pernah mengalami peristiwa besar seperti kebakaran hutan atau banjir secara peribadi, kita boleh berasa bimbang tentangnya. Kita mungkin bimbang bahawa ia akan memberi kesan kepada kita, orang yang kita sayangi atau bahkan anak-anak kita pada masa hadapan.⁵

Walaupun kita semua boleh mengambil langkah-langkah untuk membantu mencegah perubahan iklim selanjutnya, kesannya sudah pun berlaku. Dan dengan cabaran yang begitu besar di hadapan, ia boleh membuatkan ramai di antara kita berasa tidak berdaya - malah tidak ada harapan. Dalam kajian ke atas golongan muda, 77% mengatakan "masa depan itu menakutkan." Lebih daripada 45% berkata perasaan mereka tentang perubahan iklim memberi kesan negatif kepada kehidupan seharian mereka.⁶

Fikirkan remaja atau dewasa muda anda mungkin memerlukan sokongan kesihatan mental – berkaitan dengan perubahan iklim atau untuk sebarang sebab lain?

Lawati [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com)

1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 Youth Survey: Report. cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4. November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Optum Internal Utilization Data, 2021.
3. UNICEF. One billion children at "extremely high risk" of the impacts of the climate crisis – UNICEF. [unicef.org/press-releases/one-billion-children-extremely-high-risk-impacts-climate-crisis-unicef](https://www.unicef.org/press-releases/one-billion-children-extremely-high-risk-impacts-climate-crisis-unicef). August 19, 2021. Accessed January 26, 2022.
4. Nazeer A. Climate change and child and adolescent mental health in Asia, Middle East and North Africa region: Points to ponder. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2020;59(10):S39-S40.
5. Whitmore-Williams SC, Manning C, Krygsman K, Speiser M. Mental health and our changing climate: Impacts, implications and guidance. American Psychological Association, *Climate for Health and ecoAmerica*. March 2017.
6. Marks E, Hickman C, Pihkala P, et al. Young people's voices on climate anxiety, government betrayal and moral injury: A global phenomenon. Social Science Research Network. [ssrn.com/abstract=3918955](https://www.ssrn.com/abstract=3918955) or dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955. September 7, 2021.

Program ini tidak patut digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan yang diperlukan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti kepada rawatan doktor atau profesional. Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi, dan pengecualian dan pengecualian perlindungan mungkin dikenakan. Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan bidang kuasa yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar hak milik persendirian pemilik masing-masing. Oleh kerana kami terus menambah baik produk dan perkhidmatan kami, Optum berhak untuk menukar spesifikasi tanpa notis terlebih dahulu. Optum adalah majikan peluang sama rata.