

## Изменение климата и психическое здоровье: растущая проблема для молодого поколения

Сегодня подростки и молодые люди сталкиваются с огромным психологическим давлением. 58% подростков признались, что пандемия повлияла на их психическое состояние.<sup>1</sup> За последние три года количество детей и подростков, обращающихся за помощью в связи с депрессией, тревожностью и психологическими травмами увеличилось более чем в полтора раза.<sup>2</sup>

Наверняка вы заметили, какое влияние бытовой стресс оказывает на близких вам молодых людей. Теперь к нему добавилась пандемия. Но задумывались ли вы, как изменение климата может повлиять на их психическое здоровье?

Привлечь внимание к этой проблеме пытается Всемирная организация здравоохранения. Вот как изменение климата может повлиять на вас и ваших близких

### Травма как результат пережитого опыта

По всему миру люди сталкиваются с масштабными лесными пожарами, экстремальной жарой и смертоносными ураганами. Более 1 млрд детей живут в странах с «чрезвычайно высоким риском» климатических и экологических катастроф, таких как наводнения, бури, аномальная жара, нехватка воды и сильное загрязнение воздуха.<sup>3</sup>

Если это затронуло вас и ваших близких, у молодого поколения вашей семьи могут наблюдаться долговременные проблемы с психическим здоровьем. После разрушительных погодных явлений специалисты программы психологической поддержки в одной из школ отметили 50-процентный рост числа обращений за психологической помощью в связи с депрессией, тревожностью, нарушением адаптации и посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). И хотя со временем эти проблемы удалось разрешить, случаев употребления психоактивных веществ и самоубийств стало больше.<sup>4</sup>



# 58%

подростков признались, что пандемия повлияла на их психическое состояние.

В одной из школ специалисты программы психологической поддержки отметили

# 50%

рост числа обращений за психологической помощью

Свыше

# 45%

подростков утверждают, что связанные с изменением климата переживания негативно влияют на их повседневную жизнь

# 77%

признаются, что  
«будущее их пугает»



## Непреходящие тревоги

Даже если катастрофа, такая как пожар или наводнение, не затронула нас лично, мы все равно можем испытывать тревогу. Мы можем переживать, что рано или поздно это коснется нас, наших близких и даже наших будущих детей.<sup>5</sup>

Всеобщими усилиями мы можем помочь предотвратить дальнейшее изменение климата, но с некоторыми последствиями мы столкнулись уже сейчас. Перед лицом таких трудностей многие могут впасть в отчаяние, которое нередко сопровождается чувством собственного бессилия. Как показывают результаты исследований среди молодых людей, 77% признаются, что «будущее их пугает». А более 45% утверждают, что связанные с изменением климата переживания негативно влияют на их повседневную жизнь.<sup>6</sup>

## Считаете, что в связи с изменением климата или по каким-либо другим причинам подросткам или молодым людям из вашей семьи требуется психологическая помощь?

Узнайте, какие ресурсы доступны вам в рамках программы помощи сотрудникам. Посетите веб-сайт [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\\_11\\_2020](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4_11_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://ssrn.com/abstract=3918955) or [dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955](https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955). September 7, 2021.

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В экстренной ситуации звоните в местные экстренные службы или обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. Данная программа и ее компоненты могут быть доступны не во всех регионах. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг. Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными наименованиями и принадлежат их владельцам. Компания Optum постоянно совершенствует свои продукты и услуги и оставляет за собой право изменять их характеристики без предварительного уведомления. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.