

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสุขภาพจิต :

เรื่องที่น่าเป็นห่วงสำหรับเด็กและคนหนุ่มสาว

ทุกวันนี้ วัยรุ่นและคนหนุ่มสาวมีเรื่องให้คิดมากมาย วัยรุ่นร้อยละห้าสิบแปด บอกว่าการระบาดใหญ่ของโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของตน¹ ในช่วงสามปีที่ผ่านมา เราพบว่าเด็กและวัยรุ่นที่ขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความสะเทือนใจอย่างรุนแรง มีจำนวนเพิ่มขึ้นมากกว่า 1.5 เท่า²

ถ้าคุณมีบุตรหลานวัยรุ่นหรือวัยหนุ่มสาว คุณอาจสังเกตเห็นผลกระทบจากสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในแต่ละวัน ไม่เพียงแต่การระบาดใหญ่ของโรคนี้เท่านั้น แต่คุณเคยคิดหรือไหมว่าการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุตรหลานของคุณอย่างไร

องค์การอนามัยโลกกำลังพยายามชี้ให้คนหันมาสนใจปัญหานี้กัน การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศอาจส่งผลกระทบต่อคุณและคนที่คุณรักดังนี้

ความสะเทือนใจอย่างรุนแรงจากประสบการณ์ตรง

เราได้เห็นไฟป่าขนาดใหญ่ สภาพอากาศร้อนจัด และพายุที่รุนแรงทั่วโลก เด็กมากกว่า 1 พันล้านคนอาศัยอยู่ในประเทศที่ "มีความเสี่ยงสูงมาก" ต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงของสภาพอากาศและสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นน้ำท่วม พายุ คลื่นความร้อน การขาดแคลนน้ำ และมลพิษทางอากาศที่เลวร้าย³

หากครอบครัวของคุณได้รับผลกระทบ บุตรหลานวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาวของคุณอาจประสบปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาวได้ หลังเหตุการณ์สภาพอากาศที่รุนแรงมากเหตุการณ์หนึ่ง พบว่าโครงการหนึ่งในโรงเรียนมีจำนวนผู้ใช้บริการด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นร้อยละ 50 เพื่อมาบำบัดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ภาวะการปรับตัวผิดปกติ และโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์สะเทือนใจ (PTSD) แม้ความกังวลเหล่านี้จะลดลงเมื่อเวลาผ่านไปก็ตาม แต่อัตราการใช้สารเสพติดและการฆ่าตัวตายกลับเพิ่มขึ้น⁴



วัยรุ่น

ร้อยละ 58

บอกว่าการระบาดใหญ่ของโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของตน

โครงการหนึ่งในโรงเรียนมีจำนวนผู้ใช้บริการด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น

ร้อยละ 50

วัยรุ่นกว่า

ร้อยละ 45

บอกว่าคุณรู้สึกที่ตนมีต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ส่งผลในทางที่ไม่ดีต่อชีวิตประจำวันของตน

ร้อยละ 77

บอกว่า “อนาคตเป็นสิ่งที่น่ากลัว”



ความกังวลอย่างต่อเนื่อง

แม้เหตุการณ์ใหญ่ ๆ อย่างไฟป่าหรือน้ำท่วมจะไม่เคยเกิดขึ้นกับตัวเราเองก็ตาม แต่เราอาจรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องนี้ก็เป็นได้ เราอาจกังวลว่าเหตุการณ์เหล่านี้จะส่งผลต่อเรา คนที่เรารัก หรือแม้แต่ลูกหลานของเราในอนาคต⁵

แม้เราทุกคนจะทำบางสิ่งบางอย่างได้เพื่อช่วยกันป้องกันการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ แต่ผลกระทบก็เกิดขึ้นแล้ว ความท้าทายอันใหญ่หลวงที่รอเราอยู่ข้างหน้าอาจทำให้เราหลายคนรู้สึกหมดหนทาง และถึงกับสิ้นหวังได้ ในการสำรวจคนวัยหนุ่มสาวจำนวนหนึ่ง ร้อยละ 77 กล่าวว่า “อนาคตเป็นสิ่งที่น่ากลัว” กว่าร้อยละ 45 บอกว่าความรู้สึกที่ตนมีต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ส่งผลในทางที่ไม่ดีต่อชีวิตประจำวันของตน⁶

คิดว่าบุตรหลานวัยรุ่นหรือวัยหนุ่มสาวของคุณ อาจต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต เพราะการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศหรือ ภัยพิบัติอื่น ๆ หรือไม่?

ไป 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. 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 or dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955. September 7, 2021.

ไม่ควรนำโปรแกรมนี้ไปใช้สำหรับเหตุฉุกเฉินหรือการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อหมายเลขโทรศัพท์ของบริการฉุกเฉินภายในท้องถิ่น หรือไปที่แผนกอุบัติเหตุและห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้ประกอบวิชาชีพได้ อาจไม่มีโปรแกรมนี้และองค์ประกอบต่าง ๆ ของโปรแกรมให้ในบางพื้นที่ และอาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของบริษัท Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาหรือในเขตอำนาจศาลอื่น ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ เราปรับปรุงผลิตภัณฑ์และบริการของเราอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น Optum จึงขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงรายละเอียดต่าง ๆ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน