

# تأثير التغيرات المناخية على الصحة النفسية

تغير المناخ والكوارث الطبيعية - أو السماع بتعرض أحبابك لحدث جوى شديد - قد يؤثر على صحتك النفسية.

وفي عام ٢٠١٩، ذكر ٦٦٪ من المشاركين في استطلاع برنامج جامعة ييل لتغير المناخ أنهم يشعرون بقلق ولو جزئي بشأن تغير المناخ - بزيادة بلغت ١٠٪ عن عام ٢٠١٤... وأن هناك بالتأكيد أدلة على أنه حتى الأشخاص الذين لم يعانون من الآثار المباشرة قد بدأوا يُصابون بالقلق، حيث يخلق تغير المناخ جيلاً يسيطر عليه كرب المناخ واليابس. وكرب المناخ هذا يمثل تركيبة معقدة التي تشمل: الاكتئاب، والقلق، واليابس.

## (٣) التفكير السلبي والتنبؤ:

إن مجرد معرفة المخاطر التي يشكلها تغير المناخ، حتى من أولئك الذين لم يتأثروا به بطريقة أخرى، يمكن أن يتسبب في حالات نفسية طويلة الأمد، مثل القلق وأشكال أخرى من الضيق. يمكن أن يؤثر هذا بشكل خاص على الأطفال، وقد تم مقارنته بالقلق النووي الذي حدث خلال الحرب الباردة. نادراً ما تكون حالات مثل القلق البيئي شديدة بما يكفي لتتطلب علاجاً سريرياً. في حين أن هذه الظروف غير سارة وبالتالي فهي مصنفة على أنها سلبية، فقد وصفت بأنها استجابات منطقية صالحة لواقع تغير المناخ. ومن المعروف أن طريقة التفكير تؤثر على الحالة النفسية فإذا كان التفكير سلبياً ظهرت العديد من الاضطرابات النفسية.

## أثر تغير المناخ على الصحة النفسية:

وجد أحد التقارير أن ٢٥٪-٥٠٪ من الأشخاص الذين تعرضوا لكارثة جوية قاسية واجهوا آثاراً سلبية لذلك على صحتهم النفسية.

وأضاف التقرير نفسه أن ما يصل إلى ٥٤٪ من البالغين و٤٥٪ من الأطفال يعانون من الاكتئاب بعد الكوارث الطبيعية.

## الآثار الفورية لتغير المناخ:

بعد إعصار كاترينا مثلاً، أصيب ٤٩٪ من الناجين باضطراب القلق. بالإضافة إلى إصابة

يمكن للاستجابة السريعة من قبل السلطات، لاستعادة الشعور بالنظام والأمن، أن تقلل إلى حد كبير من خطر حدوث أي تأثير نفسي طويل المدى لمعظم الناس. على الرغم من أن الأفراد الذين عانوا بالفعل من اعتلال الصحة العقلية، وخاصة الذهان، يمكن أن يحتاجوا إلى رعاية مركزة، التي قد يكون من الصعب تقديمها إذا تعطلت خدمات الصحة العقلية المحلية بسبب الطقس القاسي.

## (٢) تأثير غير مباشر:

في أجزاء عديدة من العالم، يؤثر تغير المناخ بشكل كبير على الدخل المالى للناس، على سبيل المثال عن طريق تقليل الإنتاج الزراعي، أو جعل المنطقة غير جذابة للسياحة. يمكن أن يسبب هذا ضغوطاً كبيرة، التي بدورها يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب والتفكير في الانتحار وحالات نفسية سلبية أخرى. يمكن أن تكون العواقب وخيمة بشكل خاص إذا اقترنت الضغوط المالية باضطراب كبير في الحياة الاجتماعية، مثل الانتقال إلى المخيمات. على سبيل المثال، في أعقاب إعصار كاترينا، ارتفع معدل الانتحار لعامة السكان.

يمكن أن تحدث تأثيرات غير مباشرة على الصحة النفسية من خلال التأثيرات على الصحة البدنية. هناك علاقة متبادلة بين الصحة البدنية والصحة النفسية، لذا فإن أي تأثير متعلق بتغير المناخ يؤثر على الصحة البدنية يمكن أن يؤثر بشكل غير مباشر على الصحة العقلية أيضاً. إن مجرد مشاهدة الأخبار، أو القراءة عن

هناك العديد من التداعيات الكارثية التي يسببها تغير المناخ، فهو يزيد من حدة الظواهر الجوية القاسية، مثل الحر الشديد والبرد القارص والأعاصير والفيضانات والحرائق وظاهرة الاحتباس الحراري، ومن المتوقع أن يسبب ٢٥٠ ألف حالة وفاة إضافية سنوياً بسبب سوء التغذية، والأمراض والإسهال، والإجهاد الحراري وذلك ما بين عامي ٢٠٣٠ و٢٠٥٠. لكن هل كنت تعلم أن للتغير المناخي أثراً سلبياً على صحتنا النفسية والعقلية كذلك؟

## طرق تأثير التغيرات المناخية على الصحة النفسية

هناك ثلاثة مجالات واسعة للقلق تتعلق بكيفية تسبب تغير المناخ في آثار نفسية: بشكل مباشر أو غير مباشر أو عن طريق الوعي أو ( النفس الاجتماعي ).

في بعض الحالات، قد يتأثر الناس بأكثر من مسار واحد في وقت واحد.

## (١) تأثير مباشر:

التعرض لأحداث الطقس المتطرفة، مثل حرائق الغابات، الأعاصير والفيضانات، يمكن أن يسبب اضطرابات عاطفية مختلفة. الأكثر شيوعاً هو الإجهاد قصير المدى، الذي يمكن للناس في كثير من الأحيان التعافي منه بسرعة. لكن في بعض الأحيان تظهر حالات مزمنة، خاصة بين أولئك الذين تعرضوا لأحداث متعددة، مثل الإجهاد اللاحق للصدمة أو الاضطراب الجسدي أو القلق طويل الأمد.

# يؤثر تغير المناخ بشكل كبير على الدخل المالى للناس



د. علاء فرغلي

استشاري الطب النفسي

تجعل الحرارة الشديدة الكثير من الناس غريب الأطوار أو سريعى الاهتياج والغضب. وتعتبر موجات الحرارة ليست حميدة، وفترات غير مريحة، خاصة للأفراد الذين لديهم مخاطر صحية عميقة مرتبطة بزيادة معدلات القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة، كما تزداد معدلات الانتحار خلال الفترات التي تمتاز بالحرارة الشديدة. يمكن أن يكون للحرارة الشديدة آثار كبيرة على الصحة العقلية وسلوك الأفراد، نذكر فيما يلي بعض آثار الحرارة الشديدة على السلوك والحالات النفسية:

#### ١- العنف

تؤكد الدلائل أن هناك ارتباطاً بين الحرارة الشديدة وازدياد العدوانية، حيث يؤدي الانحراف المعياري لارتفاع درجة الحرارة إلى زيادة بنسبة ٤٪ في العنف، وهذا له آثار كبيرة على العنف المنزلي وله آثاره على النساء والأطفال. كما أن نسبة الانتحار - وهو شكل من أشكال العنف تحول على الذات - تزداد خلال الحرارة الشديدة.

#### ٢- تغيير المزاج

قامت إحدى الدراسات بتحليل أكثر من ٦٠٠ مليون اتصال عبر وسائل التواصل الاجتماعي ووجدت زيادة في اللغة الاكتئابية والتفكير في الانتحار المرتبط بزيادة درجات الحرارة؛ مما يشير إلى انخفاض في الصحة العقلية.

#### ٣- المعرفة

تدعم مجموعة متنوعة من الدراسات الاستنتاج بأن الحرارة تضعف من الوظائف الإدراكية والمعرفية المعقدة مثل الذاكرة العاملة (اختبار الامتداد المكاني، التعرف على الأنماط) قد تضعف بشكل كبير بسبب الضغط الحراري.

#### ٤- الأرق

يعتبر النوم وظيفة أساسية للمحافظة على الصحة النفسية والصحة بشكل عام، ويؤثر الحرمان من النوم على الحالة المزاجية والإدراك. تبدأ عملية النوم الطبيعي عن طريق انخفاض درجة حرارة الجسم الأساسية، لذلك تسهم زيادة الحرارة في زيادة الأرق وتفاقمه مع زيادة الرطوبة، مع إمكانية تفاقم جميع الصعوبات النفسية وقدرات المواجهة للفرد، وهذا له آثار على الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الحارة، أو للأشخاص الذين لا يستطيعون الوصول إلى الهواء أو استخدام التكييف لتوفير أجواء أقل حرارة وأكثر راحة.

يشعرون بقلق ولو جزئياً بشأن تغيير المناخ بزيادة بلغت ١٠٪ عن عام ٢٠١٤.. وأن هناك بالتأكيد أدلة على أنه حتى الأشخاص الذين لم يعانون من الآثار المباشرة قد بدأوا يُصابون بالقلق، وكره المناخ.

أهم اضطرابات نفسية تحدث بسبب تغيير المناخ:

#### (١) القلق البيئي (القلق المناخي):

تم تعريف القلق البيئي، المعروف أيضاً باسم الضائقة البيئية، من قبل جمعية علم النفس الأمريكية في عام ٢٠١٧ على أنه «خوف مزمن من الهلاك البيئي». وهو «الإحساس العام بأن الأسس البيئية للوجود في طور الانهيار». والحالات الشديدة يمكن أن يكون لها تأثير على الصحة النفسية إذا تركت دون تخفيف. والقلق البيئي هو عاطفة غير سارة.

وجدت الدراسات الاستقصائية التي أجريت عام ٢٠١٨ في الولايات المتحدة أن ما بين ٢١٪ و ٢٩٪ من الأمريكيين قالوا إنهم قلقون «جداً» بشأن المناخ، وهو ضعف معدل دراسة مماثلة في عام ٢٠١٥. وقد أصبحت الحالة شائعة بشكل خاص بين الأطفال والمراهقين، في بعض الجامعات، وصف أكثر من ٧٠٪ من الطلاب أنفسهم بأنهم يعانون من القلق البيئي، وتشمل الأعراض التهيج، والأرق، وفقدان الشهية، ونوبات الضعف، ونوبات الهلع، والارتعاش.

#### (٢) الحزن البيئي:

يمكن أن يكون لفقدان الجليد البحري تأثير نفسي على الأشخاص الذين يقدرونه. «نحن شعب جليد البحر. وإذا لم يعد هناك جليد بحري، فكيف نكون بشر جليد البحر؟»، يشير الحزن البيئي إلى الشعور بالخسارة الذي ينشأ من تجربة أو التعرف على تدمير البيئة.

#### (٣) اضطرابات نفسية أخرى:

التأثيرات النفسية الخاصة بالمناخ أقل دراسة من القلق البيئي. وهي تشمل الاكتئاب البيئي، والغضب البيئي، وحالات الإنكار، التي يمكن أن تنتج عن التعرض المفرط للعرض المثير للقلق للتهديد المناخي.

الحرارة الشديدة وتأثيرها على الصحة النفسية والعقلية:

الحرارة الشديدة لها آثار كبيرة على الصحة النفسية والسلوك.

شخص من أصل كل ٦ أشخاص باضطراب الكرب التالي للصدمة، مع تضاعف حالات الانتحار والأفكار الانتحارية.

● وفي أعقاب الكوارث الطبيعية، شهد علماء النفس ارتفاعاً فيما وصفوه بالآثار الجانبية للكرب، التي تشمل التالي:

الأرق.

التهيج.

الإفراط في استخدام العقاقير.

الاكتئاب.

وبينما قد تختفي تلك الآثار الجانبية وتُسفي بمرور الوقت، لكن ذلك لا يحدث دائماً، خاصة في حال عدم سعي المتأثرين بها للحصول على المساعدة أو التكيف مع الصدمة. وفي تلك الحالات، قد تظهر تأثيرات أكثر حدة على الصحة النفسية، ومنها اضطراب الكرب التالي للصدمة والاكتئاب واضطرابات القلق.

ويحدث ذلك بوجه خاص لدى الأشخاص المصابين فعلياً بحالة نفسية أو الذين تعرضوا لكارثة طبيعية أكثر من مرة.

#### الآثار التدريجية:

يتسبب تغير المناخ في إحداث تغييرات بطيئة على كوكبنا، لذا بدأنا نشهد تلك الآثار التدريجية التي تؤثر على صحتنا النفسية أيضاً بمرور الوقت، إذ ربطت دراسة من عام ٢٠٢٠ بين ارتفاع درجات الحرارة وبين زيادة مخاطر الوفاة نتيجة الإصابات غير المتعمدة والمتعمدة، مثل الانتحار.. بينما يشير بحث آخر من عام ٢٠١٧ إلى وجود رابط بين شدة الحرارة وزيادة التهيج، والعدوانية، وحتى العنف.

وربما تكون هناك أيضاً علاقة بين القلق والفصام واضطرابات الشخصية، وبين التعرض لتغيير مناخ سيئ، وفقاً لدراسة كبيرة أجريت عام ٢٠١٩ على أشخاص في الولايات المتحدة والدنمارك.

حتى لو لم تتأثر بشكل مباشر، فسوف تشعر بالتأثير:

إن مجرد مشاهدة الأخبار، أو القراءة عن تغير المناخ والكوارث الطبيعية - أو السماع بتعرض أحبابك لحادث جوي شديد - قد يؤثر على صحتك النفسية.

وفي عام ٢٠١٩، ذكر ٦٦٪ من المشاركين في استطلاع برنامج جامعة ييل لتغير المناخ أنهم

## الحرارة الشديدة لها آثار كبيرة على الصحة النفسية والسلوك







## يؤدي تغير المناخ إلى زيادة تواتر وتلدة ومدة الضغوط المرتبطة بالطقس

أطفالك. وإذا كان طفلك يسأل أسئلة لا يمكنك الإجابة عنها فوراً، فيجدر الإجابة بالقول: «يا له من سؤال عظيم! اسمح لي أن أفكر في ذلك حتى أتمكن من الإجابة عنه بشكل صحيح».

- من الأفضل أن تقول: «لا بأس أن تشعر بالقلق. إليك ما يمكن أن نفعله حيال ذلك»، بدلاً من القول «لا تقلق. كل شيء على مايرام». ولكن حاول دائماً دعم هذه المشاعر باقتراحات للعمل الإيجابي.

- حاول أن توازن بين خبر سلبي واحد وثلاثة أخبار إيجابية، واستعن ببعض الأمثلة من الأخبار الجيدة المتعلقة بالمناخ، مثل مشروعات الحفاظ على البيئة الناجحة.

- للأطفال الأصغر سناً، اجعلهم مندمجين محلياً، وشجعهم على المشاركة في النشاطات المدرسية.

- إشراركهم في لعبة رياضية وتشجيعهم على ممارسة الرياضة.

- تنمية مواهب طفلك وتشجيعه لعمل هواياته

- بالنسبة للمراهقين، شجعهم على البقاء على اتصال على مستوى أوسع، والانضمام إلى المجتمعات المحلية والحملات والمبادرات.

- حدد الأهداف العملية للأسرة، واحتفل بنجاحات عائلية متعلقة بالمناخ، ولو بقصاصة من الورق على باب الثلاجة.

- عزز رسالة مفادها أن الإجراءات الصغيرة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً.

### متى يجب زيارة الطبيب النفسي؟

إذا أصبح كرب المناخ أو القلق بشأن المستقبل منهكاً بدرجة تستنزف طفلك وتؤثر على حياته، فبإمكانك الحصول على المساعدة من طبيب نفسي يساعدك في علاج الطفل... أو إذا لاحظت عليه شعور الإحباط لعدة أيام ولم يتمكن من تحفيز نفسه للقيام بأنشطة يستمتع بها عادة، حينها عليه مراجعة الطبيب، هذا مهم خاصة إن رافق هذا الشعور تغيير في نمط الشهية أو النوم، أو إذا تكلم كثيراً عن الموت أو الانتحار..

البيئية الحادة والمزمنة، ويصبحون أكثر قدرة على فهم تغير المناخ وتأثيراته المتوقعة، ما يزيد من قدرتهم على تجربة التوتر والقلق بشأن عواقب العيش على كوكب دافئ.

● أما في فترة المراهقة، التي تتميز بالتغيرات الفسيولوجية والهرمونية والاجتماعية الرئيسية، فإن العديد من الشباب يشعرون بالإرهاق من التحديات المناخية التي تظهر.

يؤدي تغير المناخ إلى زيادة تواتر وشدة ومدة الضغوط المرتبطة بالطقس، مثل الجفاف وموجات الحرارة والأعاصير والفيضانات، ما يعرض المراهقين لخطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة والقلق والاكتئاب ويضر بمرور الصحة النفسية على المدى الطويل. يمكن لموجات الحر وحدها أن تعطل النوم والتعلم وأداء الاختبار المعرفي ومعدلات التخرج من المرحلة الإعدادية والثانوية.

أيضاً هذه العوامل قد تعرقل الانتقال الصحي إلى مرحلة البلوغ وتضر بالآفاق الاجتماعية والاقتصادية على المدى الطويل.

**ما الذي يمكننا فعله للتكيف مع القلق من تغير المناخ**

لا شك أن آثار تغير المناخ ستبقى، ومن المرجح أن تزداد سوءاً.

وربما ليس بإمكانك عكس مسار تغير المناخ، لكنك تستطيع اتخاذ خطوات لحماية صحتك وصحة أطفالك النفسية.

### نصائح للأباء

- تذكر أنك لست بحاجة إلى أن تكون خبيراً في المناخ، ومن الجيد استكشاف التعلم مع

### البرودة الشديدة وتأثيرها على الصحة النفسية والعقلية:

تُظهر الأبحاث أن أشهر الشتاء وساعات الظلام الطويلة التي تأتي معه يمكن أن يكون لها تأثير على الصحة العقلية في كثير من الأحيان على نحو اضطراب عاطفي يُسمى اضطراب الاكتئاب الموسمي.

ووفقاً للأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة، يعاني حوالي 5 في المائة من سكان الولايات الشمالية بأمريكا من الاكتئاب الموسمي كل عام، بسبب البرودة الشديدة وغياب الشمس.

يبدأ هذا الاضطراب في نفس الوقت تقريباً من كل عام، حيث تبدأ غالباً الأعراض في الخريف وتستمر حتى أشهر الشتاء. وتشمل علامات وأعراض الاكتئاب الموسمي ما يلي:

- الشعور بالاكتئاب معظم اليوم تقريباً وكل يوم.  
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كان يستمتع بها الفرد عادةً.  
- الخمول وانخفاض الطاقة.

- مواجهة مشاكل مع النوم.  
- تغيير في نمط الشهية أو الوزن.  
- الشعور بالركود أو الإثارة.

- مواجهة صعوبة في التركيز.  
- الشعور باليأس، أو شعور الفرد بأنه لا قيمة له أو أنه مذنب حيال كل شيء.

- وجود أفكار متكررة عند الشخص عن الموت أو الانتحار.

### صغار السن هم الأكثر تأثراً:

في أغسطس 2021، كشف صندوق الأمم المتحدة للطفولة أن نصف أطفال العالم البالغ عددهم 2,2 مليار طفل معرضون لخطر شديد للغاية من آثار تغير المناخ. ويتضاعف خطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة والقلق والاكتئاب والانتحار لدى الأشخاص المعرضين لظواهر الطقس المتطرفة، مثل الأعاصير وحرائق الغابات.

ووفقاً للصندوق الدولي فإن 15-60٪ من الأطفال المعرضين لمثل هذه الأحداث يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة والقلق والاكتئاب.

ولا يتلقى معظم الأطفال الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية، بما في ذلك الذين يعيشون في البلدان ذات الدخل المرتفع، أي علاج.

● من الولادة وحتى سن الخامسة، يكون الأطفال معرضين بشدة للإصابة بالأمراض المعدية والسموم البيئية والتعرض للحرارة والجفاف.

كما يمكن أن تؤخر مشاكل الصحة البدنية الوصول إلى المعالم التنموية في مجالات مثل المعرفة والإدراك واللغة، وهذه تتفاعل مع ضعف الصحة النفسية وتزيدها.

● في فترة الطفولة المتوسطة والمتأخرة (من 6 إلى 12 عاماً)، يظل الأطفال عرضة للضغوط

## يعتبر النوم وظيفة أساسية للمحافظة على الصحة النفسية والصحة بتنكّل عام