

نقش تغییرات آب و هوا بر سلامت روانی افراد

سال گذشته، یک پسر افسرده و پریشان 17 ساله را به بخش روانپزشکی بیمارستان سلطنتی کودکان در ملبورن استرالیا آوردند. او از نوشیدن آب امتناع می‌کرد.



جام جم آنلاین: سال گذشته، یک پسر افسرده و پریشان 17 ساله را به بخش روانپزشکی بیمارستان سلطنتی کودکان در ملبورن استرالیا آوردند. او از نوشیدن آب امتناع می‌کرد.

این نوجوان که از خشکسالی مربوط به گرمایش جهانی کره زمین نگران بود، تصور می‌کرد در صورت نوشیدن آب، میلیون‌ها نفر جان خود را از دست خواهند داد. پزشکان، پرونده او را نخستین نمونه «توهم گرمایش جهانی کره زمین» نامگذاری کردند.

روبرت سالو روانپزشک مسوول بخشی که این نوجوان در آن بستری شده بود، چند بیمار با اختلالات روانپزشکی و اضطراب‌های مربوط به گرمایش جهانی کره زمین به علاوه کودکانی که درباره فجایع طبیعی مربوط به تغییرات جهانی آب و هوا کابوس می‌دیدند را معالجه کرده است.

چنین نوع اضطرابی در رابطه با وقایع جاری، پدیده تازه‌ای نیست. به‌طور تاریخی، نگرانی درباره تهدیدات معاصر از جمله جنگ‌های هسته‌ای یا ایدز، با بیماری‌های روانپزشکی هر دوره در هم آمیخته است.

اما گرمایش جهانی کره زمین می‌تواند حتی به‌صورت غیرمستقیم، تأثیری گسترده‌تر و عمیق‌تر روی سلامت روانی انسان‌ها داشته باشد.

پاول اپشتاین دستیار اجرایی مرکز سلامت و محیط زیست جهانی در مدرسه پزشکی دانشگاه هاروارد می‌گوید: «تغییرات آب و هوا می‌تواند تأثیری واقعی بر روح و روان ما داشته باشد».

پیش‌بینی شده دمای هوای جهان در طول قرن حاضر به طور متوسط بین یک تا 6 درجه سلسیوس افزایش خواهد داشت. براساس پیش‌بینی دانشمندان، یخچال‌های طبیعی آب می‌شوند، سطح آب دریاها بالاتر می‌رود و بارندگی‌ها شدت خواهد یافت.

شواهدی وجود دارد که وقایع آب و هوایی شدید از جمله خشکسالی، سیلاب، گردباد و توفان می‌تواند به پریشانی حسی منجر شود و این می‌تواند افسردگی یا اختلال تنش‌زای پس از حادثه را در پی داشته باشد که در آن سیستم ترس و انگیزش بدن، دچار خیزش ناگهانی می‌شود.

براساس مطالعات گروه مشاوره انجمن توفان کاترینا، پس از توفان، درصد بیماری‌های شدید روانپزشکی از جمله افسردگی، اختلال تنش‌زای پس از حادثه (PTSD)، اختلال اضطراب و انواع ترس‌ها در میان افرادی که در نواحی توفان‌زده زندگی می‌کردند از 6.1 درصد به 11.3 درصد افزایش یافت. همچنین درصد بیماری‌های روانی خفیف تا متوسط از 9.7 درصد به 19.9 درصد افزایش یافت.

بنا به گفته جاشوا میلر استاد مدرسه امور اجتماعی اسمیت (Smith College) که در رابطه با حوادث بین‌المللی فعالیت می‌کند: «پس از یک حادثه غیرمترقبه، افراد احساس نارسایی می‌کنند و این تصور را دارند که نیروهای خارجی کنترل زندگی آنها را در دست گرفته‌اند. آنها نمی‌توانند نسبت به یک آینده مثبت خوش‌بین باشند، در نتیجه امید خود را از دست داده و افسرده می‌شوند».

وی همچنین معتقد است بلایا و حوادث شدید طبیعی، زیرساخت‌های مورد نیاز برای فراهم کردن مراقبت‌های روانپزشکی را از بین می‌برند، مردم را به اجبار آواره می‌کنند و ارتباطات اجتماعی را در زمانی که مردم بشدت نیازمند این ارتباطات هستند، قطع می‌کند.

براساس مطالعات هیات بین‌دولتی تغییرات جهانی آب و هوا که در درون سازمان ملل متحد تاسیس شده تا علل و پیامدهای گرمایش جهانی کره زمین را ارزیابی کند، پیش‌بینی می‌شود تغییرات آب و هوایی تا سال 2050 میلادی 200 میلیون آواره زیست‌محیطی بر جای خواهد گذاشت.

مطمئناً هیچ‌کس نمی‌تواند پیش‌بینی کند گرمایش جهانی کره زمین چه تأثیراتی روی روح و روان ما بر جای می‌گذارد. ارتباط بین بیماری‌های روانی و آب و هوا می‌تواند بسیار ظریف و حتی کاملاً متناقض باشد.

این‌که خودکشی در آب و هوای داغ بسیار رایج، بسیار نادر یا به‌طور عادی رایج است، با توجه به نتایج تحقیقی که شما آن را مطالعه می‌کنید، می‌تواند متغیر باشد. اما حتی در زمان عدم اطمینان، متخصصان می‌گویند تأثیرات غیرمستقیم گرمایش جهانی کره زمین می‌تواند بسیار قابل توجه باشد.

متخصصان می‌گویند به‌رغم این‌که بخش عمده اضطراب روی احتمال بروز شرایط آب و هوایی شدید متمرکز است، گرمایش جهانی کره زمین محیط زیست طبیعی را بتدریج دگرگون خواهد کرد. این تغییرات می‌توانند تأثیرات خاص خود را روی سلامت روانی داشته باشد.

کارول نورت، روانپزشکی که برنامه مشکلات روحی مرتبط با بلایای طبیعی در مرکز پزشکی دالاس وی. آ. را اداره می‌کند، می‌گوید: «#171 موضوع فقط روان‌زخم نیست. بخشی از مشکل، تنها کاهش شدید کیفیت زندگی است.»

در واقع تغییرات جهانی آب و هوا می‌تواند منابع طبیعی را به انتها برساند، متکی بودن به منابع زمین را برای مردم دشوار سازد و موجودی غذایی جهانی را مختل کند. نورت می‌گوید: «#171 این به معنای سقوط شرایط اجتماعی - اقتصادی و کیفیت زندگی در سراسر جهان، افسردگی، تضعیف روحیه و ناامیدی است.»

در هندوستان و استرالیا که خشکسالی‌های شدید روی کشاورزی تأثیر گذاشته است، پژوهشگران با افزایش نسبی خودکشی در میان کشاورزان مواجه شده‌اند.

در سوی دیگر جهان، انتظار می‌رود که تغییر آب و هوای قطب شمال، شکار و ماهیگیری را برای افرادی که آنجا زندگی می‌کنند، سخت‌تر سازد.

براساس گزارش «#171 ارزیابی تأثیر آب و هوای شمالگان»، چنین تغییراتی فرهنگ زندگی بومیان را تهدید می‌کند و منجر به افزایش خشونت خانگی، سوءمصرف مواد مخدر و نوشیدنی‌های الکلی و همچنین خودکشی می‌شود.

گلن آلبرخت، مدیر انیستیتوی پایداری و سیاستگذاری فناوری دانشگاه مردوخ استرالیا، پریشانی و اندوهی که افراد هنگام بروز تغییرات آرام و مزمن در محیط زیست تجربه می‌کنند را مورد مطالعه قرار داده است. فعالیت او با استرالیایی‌هایی که در مناطق تحت تأثیر استخراج معدن یا خشکسالی زندگی می‌کنند، نشان می‌دهد این افراد احساس گسیختگی از طبیعت می‌کنند، قادر به یافتن آرامش در آن نیستند و خود را درمانده می‌دانند.

آلبرخت می‌گوید: «#171 تغییرات آب و هوا یک محرک عمده تغییر در محیط زیست خانگی افراد است. این تغییرات منبع اضطراب‌های مزمن و شدید می‌شوند.»

وی و همکارانش یک «#171 مقیاس افسردگی زیست‌محیطی» را طراحی و تایید کردند تا برای شناسایی استرس مربوط به کاهش سطح محیط زیست خارجی مورد استفاده قرار دهند.

او می‌گوید: «#171 ما تمایل داریم خود را شهروندانی بسیار سیال در مقیاس جهانی بدانیم، اما یک ارتباط عمیق با محیط زیست خود نیز داریم. باید آن را بدیهی فرض کنیم.»

برای رفع مشکلات دست به کار شویم

به منظور مقابله با افسردگی‌های ناشی از مشکلات زیست‌محیطی باید مردم را آموزش دهیم تا بتوانند از کمک‌های اولیه روانپزشکی استفاده کنند.

این یعنی اطمینان حاصل کنیم که مردم پس از بلایای طبیعی، احساس امنیت می‌کنند و همین‌طور آنها را درباره انواع واکنش‌های روانی که ممکن است تجربه کنند، آموزش دهیم.

در درازمدت، ما همچنین می‌توانیم منافع بسیاری را از راه متحد کردن شهروندان برای کاهش اثرات گرمایش جهانی کره زمین کسب کنیم.

به گفته اپشتاین و سایر متخصصان، دست به کار شدن نه‌تنها به ما احساس تأثیرگذاری در مقابل یک نیروی خارجی قدرتمند را

می‌دهد، بلکه ما را کمک خواهد کرد تا ارتباطات اجتماعی و گروه‌هایی را شکل دهیم که اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد.

اپشتاین می‌گوید: «اقدام کردن برای رفع مشکل می‌تواند پادزهری باشد برای افسردگی حاصل از واقعیت‌های فراوانی که ما باید با آنها مواجه شویم. این می‌تواند تقویت این دیدگاه باشد که آنچه ما انجام می‌دهیم، موثر است.»

زینب همتی