



BtheChange

# CLIMATE CHANGE AND YOU: THE EMOTIONAL COSTS OF EXTREME

Greek Subtitles

BtheChange Consortium

<http://bthechangeproject.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Τώρα, ως εμβαθύνουμε στο πώς η κλιματική αλλαγή οδηγεί και ευθύνεται για τα ακραία καιρικά φαινόμενα και πώς επηρεάζει αρνητικά την ανθρώπινη ψυχική υγεία και συναισθηματική ευημερία.

Η κλιματική αλλαγή αναδιαμορφώνει τη φύση, το μέγεθος και την ισχύ των ακραίων καιρικών φαινομένων. Με άλλα λόγια, η κλιματική αλλαγή πρέπει να θεωρηθεί υπεύθυνη για τους τροπικούς κυκλώνες, τα ακραία κύματα καύσωνα, τις ξηρασίες και τις πλημμύρες. Μελέτες παρουσίασαν σημαντική αύξηση της έντασης των τροπικών κυκλώνων στον Βόρειο Ατλαντικό και τον δυτικό Ειρηνικό (Emanuel, Sundararajan, and Williams, 2008) και, σύμφωνα με τον Nordhaus (2010), οι ζημιές από αυτούς (οικονομικές και φυσικές) ενδέχεται να διπλασιαστούν μέχρι το 2100. Επιπλέον, εκτιμάται από τους επιστήμονες που μελετούν το κλίμα ότι, στις Ηνωμένες Πολιτείες, οι καταιγίδες δύνανται να γίνουν συχνότερες λόγω της υπερθέρμανσης του πλανήτη, με αύξηση περίπου 70%, με αποτέλεσμα τη συνακόλουθη αύξηση των ζημιών που σχετίζονται με καταιγίδες (Trapp et al., 2007).

Επιπλέον, ο παγκόσμιος υδρολογικός κύκλος είναι πιθανό να ενταθεί λόγω της αύξησης της θερμοκρασίας, η οποία αναπόφευκτα θα οδηγήσει σε περισσότερες βροχοπτώσεις, σύμφωνα με τη Διακυβερνητική Επιτροπή για την Κλιματική Αλλαγή (2007). Αν και η κατανομή αυτών των βροχοπτώσεων δεν είναι σίγουρη, είναι κάτι που θέτει διάφορες περιοχές σε κίνδυνο πλημμυρών.

Το λιώσιμο των χερσαίων παγετώνων είναι ένα άλλο ακραίο γεγονός που προκαλείται και ωθείται από την κλιματική αλλαγή και την άνοδο της θερμοκρασίας. Σε αυτή την περίπτωση, το IPCC (2007) προβλέπει άνοδο της στάθμης της θάλασσας κατά 0,3 έως 1 μέτρο έως το 2100, με πιθανότητα να φτάσει έως και τα 7 μέτρα, εάν το στρώμα πάγου της Γροιλανδίας λιώσει εντελώς.

Η αύξηση της συχνότητας και της έντασης των ακραίων καιρικών φαινομένων είναι πολύ μεγαλύτερη από τα προαναφερθέντα. Η αλλαγή του κλίματος και η αύξηση των παγκόσμιων θερμοκρασιών είναι οι αιτίες για δυσβάσταχτους καύσωνες, ξηρασίες, πλημμύρες, χειμερινές καταιγίδες, τυφώνες και μαζικές πυρκαγιές, αναδεικνύοντας το κατεπείγον της αντιμετώπισης της κλιματικής αλλαγής.

Πέρα από τις φυσικές καταστροφές, τα ακραία φαινόμενα και τις κοινωνικοοικονομικές συνέπειες που προκαλούνται από την κλιματική αλλαγή, πρόσφατες μελέτες και έρευνες δείχνουν ότι η κλιματική αλλαγή επηρεάζει βαθιά την ψυχική υγεία, καθώς και τη

συναισθηματική και ψυχολογική ευημερία. Σύμφωνα με τους Lawrance κ.ά. (2021), ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) έχει αναγνωρίσει την κλιματική αλλαγή ως κατάσταση έκτακτης ανάγκης για την ανθρώπινη υγεία και την υγειονομική περίθαλψη, τονίζοντας επίσης τις ψυχολογικές επιπτώσεις της.

Όπως τονίζεται από τους Parks κ.ά. (2020), το να βιώνει κανείς άμεσα τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής μπορεί να είναι ψυχολογικά και συναισθηματικά πολύ τραυματικό, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση των ποσοστών αυτοκτονιών, κατάθλιψης, μετατραυματικού στρες και κινδύνου. Επιπλέον, αναφέρεται ότι οι νοσηλείες λόγω ψυχικών παθήσεων που σχετίζονται με ακραία φαινόμενα καύσωνα έχουν επίσης αυξηθεί, όπως τονίζεται από τους Thompson et al. (2018). Επιπλέον, όπως υποστηρίζουν οι Hoffmann et al. (2016), παρατηρείται αύξηση των συνολικών ποσοστών θνησιμότητας μεταξύ ατόμων με προϋπάρχουσες καταστάσεις ψυχικής υγείας.

Ακόμη, ένας άλλος παράγοντας που οδηγεί σε προβλήματα ψυχικής υγείας λόγω των κλιματικών επιπτώσεων είναι οι κοινωνικοοικονομικές συνέπειες που αφήνουν στους ανθρώπους τα φαινόμενα της κλιματικής αλλαγής. Οι κοινωνικές και οικονομικές διαταραχές, όπως για παράδειγμα η αναγκαστική μετανάστευση, εντείνουν τα ζητήματα ψυχικής υγείας. Σύμφωνα με τους Pearce κ.ά. (2015), η εκτόπιση λόγω ακραίων καιρικών φαινομένων συνδέεται άμεσα και αναπόφευκτα με την κατάθλιψη και τη διαταραχή μετατραυματικού στρες. Οι Schwartz κ.ά. (2018) πρόσθεσαν ότι η μακροχρόνια αναγκαστική μετανάστευση συμβάλλει σε υψηλότερα ποσοστά ψυχικών διαταραχών και επιδεινώνει την ψυχική ευημερία.

Όλα αυτά, όπως ανέφερε ο Albrecht (2011), αποτελούν κύριες απειλές που προκαλούνται στον άνθρωπο από την αλλαγή του κλίματος, οι οποίες, ως αποτέλεσμα, προκαλούν αισθήματα απελπισίας και απόγνωσης απέναντι στη ζωή και το μέλλον, σε συνδυασμό με την παρατήρηση ότι οι προσπάθειες για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής δεν είναι γόνιμες και μοιάζουν ασήμαντες για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Τα ακραία καιρικά φαινόμενα, τα οποία γίνονται πλέον όλο και πιο συχνά και έντονα, όπως φαίνεται και διερευνάται σε όλη την έκταση, μπορούν να προκαλέσουν μια σειρά προβλημάτων για τον άνθρωπο. Αυτά, σύμφωνα με τους Clayton κ.ά. (2017), είναι η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD), το άγχος, η μείζων καταθλιπτική διαταραχή (MDD), η

θλίψη, η ενοχή του επιζώντος, το υποκατάστατο τραύμα, η μετα-ικη κόπωση, η κατάχρηση ουσιών και ο αυτοκτονικός ιδεασμός.

Η κατανόηση και η επίγνωση των ψυχολογικών επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής στον άνθρωπο είναι καίριας σημασίας, καθώς είναι κάτι που παραβλέπεται και αναδεικνύει ένα κεκαλυμμένο και δύσκολα υπολογίσιμο κόστος και αποτέλεσμα της κλιματικής αλλαγής. Ως εκ τούτου, οι δράσεις που αναλαμβάνονται για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής μπορούν επίσης να βελτιώσουν τα αποτελέσματα της ψυχικής υγείας και της ψυχολογικής ευημερίας των ανθρώπων, δημιουργώντας πολύ καλύτερες συνθήκες για το περιβάλλον, καθώς και για τη σωματική και συναισθηματική υγεία των ανθρώπων.

Εν κατακλείδι, κατά την αντιμετώπιση των συνεπειών και των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής, είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι δεν είναι μόνο ένα περιβαλλοντικό ζήτημα- αλλά μάλλον, είναι επίσης και ένα διατομεακό και κοινωνικοοικονομικό ζήτημα. Είναι ένα ανθρώπινο ζήτημα, το οποίο επηρεάζει και επιδρά σε όλες τις πτυχές της ζωής μας. Οι συνέπειες κυμαίνονται από ακραία καιρικά φαινόμενα έως οικονομικές, ανθρωπιστικές, χερσαίες και θαλάσσιες επιπτώσεις, καθώς και ψυχικές και συναισθηματικές. Η κατανόηση αυτών των επιπτώσεων είναι εξαιρετικά σημαντική, δεδομένου ότι μπορούμε να λάβουμε ενημερωμένες δράσεις για τον μετριασμό των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής και την προστασία του πλανήτη και της ευημερίας μας. Σας ευχαριστούμε που μας ακολουθήσατε σε αυτό το ταξίδι προς την κατανόηση των εκτεταμένων επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής. Να θυμάστε πάντα να διαβάζετε, να ενημερώνεστε και να συμμετέχετε και να αναλαμβάνετε δράση.