

28 ΑΠΡΙΛΙΟΥ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην επαγγελματική ασφάλεια
και υγεία

Κλιματική αλλαγή-ένας Αθόρυβος καθοριστής της Ψυχικής Υγείας

Κατανοώντας την κλιματική αλλαγή

Η κλιματική αλλαγή αντιπροσωπεύει μια από τις σημαντικότερες προκλήσεις της εποχής μας, που οφείλεται στην υπερθέρμανση του πλανήτη λόγω των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου από τις ανθρώπινες δραστηριότητες. Οι εκδηλώσεις της είναι ποικίλες και καταστροφικές, από το λιώσιμο των πάγων και την άνοδο της στάθμης της θάλασσας έως την αυξημένη συχνότητα και σοβαρότητα ακραίων καιρικών φαινομένων.

Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής είναι τόσο παγκόσμιας κλίμακας όσο και τοπικές. Σε όλο τον κόσμο, οι κοινότητες αντιμετωπίζουν υψηλές θερμοκρασίες, αλλοιωμένα πρότυπα βροχοπτώσεων και πιο ακραίες καιρικές συνθήκες. Αυτές οι αλλαγές όχι μόνο διαταράσσουν τα φυσικά οικοσυστήματα αλλά και τη γεωργία, τις προμήθειες νερού και τις υποδομές, προκαλώντας μια σειρά επιπτώσεων στην ανθρώπινη υγεία, τα μέσα διαβίωσης και την ευημερία. Σε τοπικά πλαίσια, οι επιπτώσεις μπορεί να κυμαίνονται από κατεστραμμένα σπίτια και μέσα διαβίωσης έως και αυξημένο κίνδυνο έλλειψης τροφίμων και ύδατος υπογραμμίζοντας την ανάγκη τόσο για παγκόσμια όσο και για τοπική δράση.

Ο αντίκτυπος στην ψυχική, σωματική αλλά και στην επαγγελματική υγεία είναι πλέον αναπόφευκτος.

Βλαδένη Ζωή Ειδικός Ιατρός
Εργασίας

Συνεργάτης Κέντρου Ημέρας
Υποστήριξης Εργαζομένων
ΘΑΛΠΟΣ

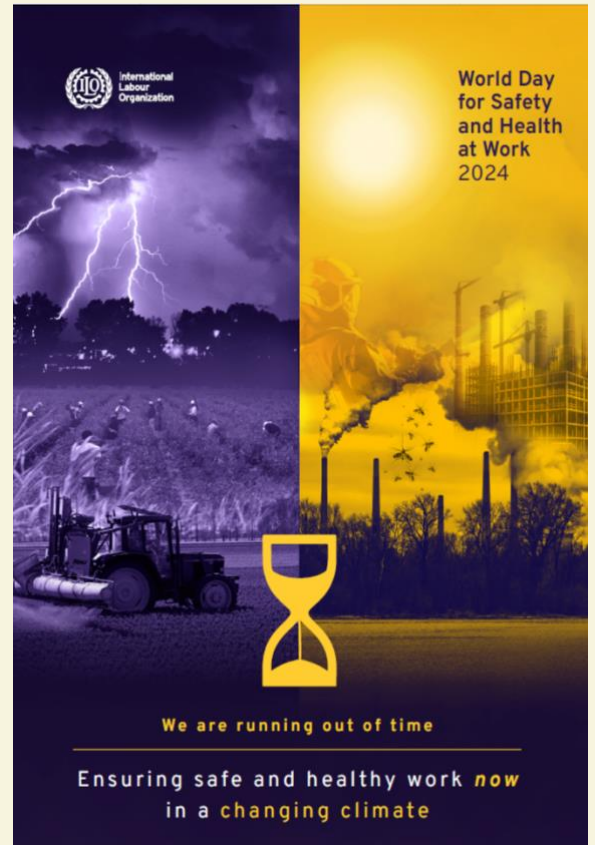
Κλιματική αλλαγή και ψυχική υγεία

Στη σκιά της κλιμακούμενης κλιματικής κρίσης υπάρχει μια παράλληλη πρόκληση με βαθιές επιπτώσεις στη συλλογική μας ευημερία: ο αντίκτυπος της περιβαλλοντικής αλλαγής στην ψυχική υγεία. Όπως έχουν επισημάνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) και πολυάριθμες επιστημονικές μελέτες, οι ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής είναι μια σημαντική αλλά συχνά παραγνωρισμένη διάσταση της παγκόσμιας περιβαλλοντικής κρίσης. Το παρόν άρθρο επιδιώκει να ρίξει φως στην πολύπλοκη σχέση μεταξύ της κλιματικής αλλαγής και της ψυχικής υγείας, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για ολοκληρωμένες λύσεις που αφορούν τόσο την οικολογική διατήρηση όσο και την ψυχική ανθεκτικότητα.

*Η 6η έκθεση αξιολόγησης της IPCC αναφέρει με πολύ μεγάλη βεβαιότητα ότι οι ασθένειες που σχετίζονται με το κλίμα, οι πρόωροι θάνατοι, ο υποσιτισμός σε όλες του τις μορφές και οι απειλές για την ψυχική υγεία και ευημερία αυξάνονται. Η έκθεση επισημαίνει επίσης ότι τα συστήματα υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο διαθέτουν ανεπαρκείς πόρους και αδυνατούν να ανταποκριθούν στην κλιματική αλλαγή, με την υποστήριξη της ψυχικής υγείας να είναι ιδιαίτερα ανεπαρκής.

Κατανόηση της κλιματικής κρίσης

Η κλιματική αλλαγή είναι ένα πραγματικό και αδιαμφισβήτητο πρόβλημα που προκαλείται από τη συσσώρευση των αερίων του θερμοκηπίου στην ατμόσφαιρα της Γης. Αυτό οφείλεται κυρίως σε ανθρώπινες δραστηριότητες όπως η καύση ορυκτών καυσίμων, η αποψίλωση των δασών και οι βιομηχανικές διεργασίες. Ως αποτέλεσμα, βλέπουμε να λιώνουν οι πολικοί πάγοι, να ανεβαίνει η στάθμη της θάλασσας και να εμφανίζονται συχνότερα και εντονότερα ακραία καιρικά φαινόμενα. Οι περιβαλλοντικές αλλαγές αποτελούν απειλή όχι μόνο για τη φυσική δομή του πλανήτη μας, αλλά και για την υγεία μας, την εργασιακή μας ασφάλεια και την επιβίωσή μας.



Η διάσταση της ψυχικής υγείας στην κλιματική αλλαγή



Η κλιματική αλλαγή έχει επίσης σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Οι επιπτώσεις της είναι ποικίλες και σημαντικές. Τα ακραία καιρικά φαινόμενα, όπως οι τυφώνες, οι πλημμύρες, οι πυρκαγιές και οι καύσωνες, μπορούν να προκαλέσουν άμεσα ψυχολογικά τραύματα, με αποτέλεσμα οξείες αντιδράσεις στρες, διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD), άγχος και κατάθλιψη στους επιζώντες. Ωστόσο, οι έμμεσες επιπτώσεις αυτών των γεγονότων είναι πιο ύπουλες και διάχυτες. (Cherry et al 2020 The Lancet,, Cénat et al., 2020 The Lancet, Zhen, Quan, & Zhou, 2020 The Lancet,, Xi et al., 2020 The Lancet,). Η μακροπρόθεσμη κλιματική αλλαγή μπορεί να προκαλέσει περιβαλλοντική υποβάθμιση, οικονομική αστάθεια και εκτοπισμό των κοινοτήτων, γεγονός που μπορεί να υπονομεύσει τα παραδοσιακά μέσα διαβίωσης και τον τρόπο ζωής. Αυτός ο εκτοπισμός, μαζί με τη θλίψη που προκαλεί η απώλεια του σπιτιού ή της κοινότητας, μπορεί να ενισχύσει τη μακροπρόθεσμη ψυχολογική δυσφορία.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι ευάλωτοι πληθυσμοί, όπως τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με προϋπάρχουσες καταστάσεις ψυχικής υγείας, επηρεάζονται δυσανάλογα από αυτές τις αλλαγές. Τα παιδιά είναι πιο ευαίσθητα στους περιβαλλοντικούς στρεσογόνους παράγοντες και έχει διαπιστωθεί ότι η πρώιμη έκθεση σε φυσικές καταστροφές μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις. Ομοίως, οι ηλικιωμένοι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο λόγω αυξημένης φυσικής και κοινωνικής ευπάθειας.

Ανάγκη για δράση

Για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής στην ψυχική υγεία, προτείνουμε την ενσωμάτωση της βοήθειας για την ψυχική υγεία στα σχέδια δράσης για την κλιματική αλλαγή.

Το πλάνο αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει:



1.

Υπηρεσίες ψυχικής υγείας στο πλαίσιο των προσπαθειών αντιμετώπισης καταστροφών



2.

Την κατάρτιση των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης στην αναγνώριση και αντιμετώπιση του ψυχολογικού στρες που σχετίζεται με το κλίμα



3.




Την έρευνα για τις πιο αποτελεσματικές παρεμβάσεις για όσους πλήττονται από γεγονότα που σχετίζονται με το κλίμα.

Η ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας της κοινότητας είναι ζωτικής σημασίας για την προσαρμογή στις προκλήσεις της ψυχικής υγείας που θέτει η κλιματική αλλαγή. Αυτό περιλαμβάνει την ενίσχυση των κοινωνικών δικτύων, τη διασφάλιση της πρόσβασης σε βασικές ανάγκες και υπηρεσίες (για υγειονομική περίθαλψη ή στέγαση) και τη δημιουργία χώρων για τα μέλη της κοινότητας ώστε να στηρίζουν συναισθηματικά το ένα το άλλο.

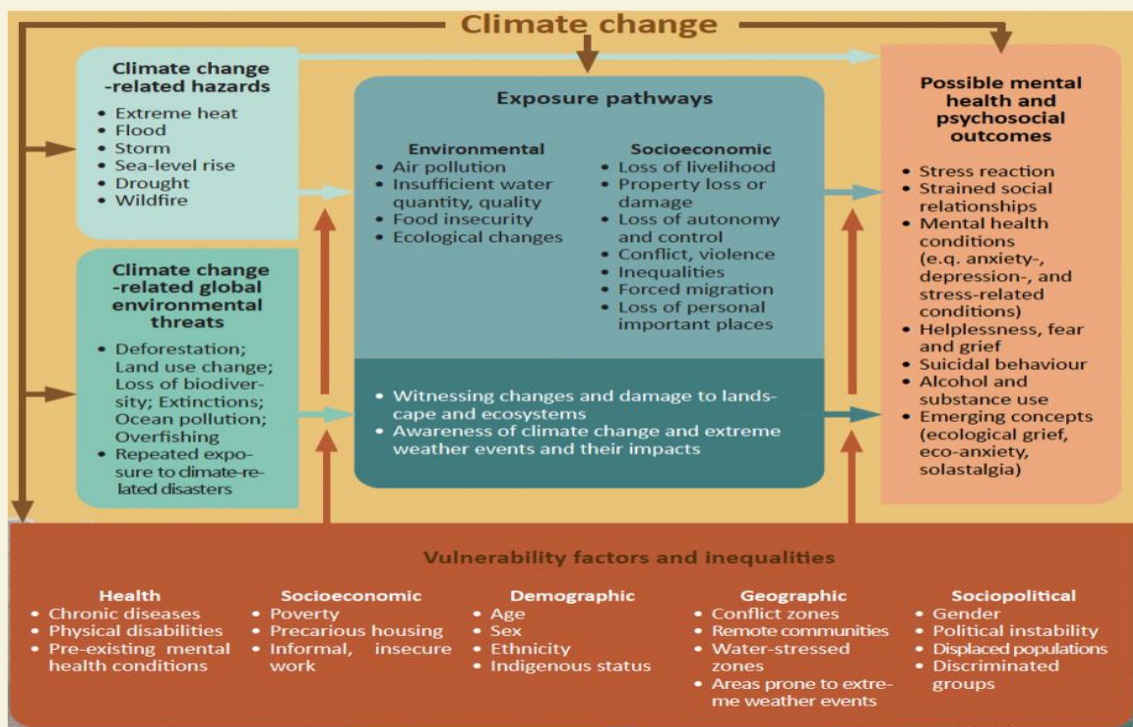
Πρωτοβουλίες όπως η χρήση ψυχολόγων στην πρώτη γραμμή αντιμετώπισης μετά από καταστροφές, προγράμματα για την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και η ένταξη της εκπαίδευσης σε θέματα ψυχικής υγείας στα σχολεία μπορούν να εξοπλίσουν τις κοινότητες ώστε να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής.



Σαν άτομα... υπάρχουν δράσεις που μπορεί κανείς να αναλάβει για να συμβάλει στην ανθεκτικότητα και την ψυχική ευημερία του συνόλου.

-  Είναι σημαντικό να ενημερώνεται κανείς για την κλιματική αλλαγή και τις επιπτώσεις της χωρίς να κατακλύζεται από πληροφορίες. Ο περιορισμός της ανεξέλεγκτης έκθεσης στα μέσα ενημέρωσης μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του άγχους.
-  Η συμμετοχή σε κοινοτικές προσπάθειες για την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής και την υποστήριξη των πληγέντων πληθυσμών μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση δράσης και σκοπού.
-  Η διατήρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας απέναντι στους περιβαλλοντικούς στρεσογόνους παράγοντες απαιτεί την εξάσκηση της αυτοφροντίδας. Αυτό περιλαμβάνει την ενσυνειδητότητα, την σωματική άσκηση και την αναζήτηση υποστήριξης ψυχικής υγείας όταν χρειάζεται.

Κύριες διασυνδέσεις μεταξύ της κλιματικής αλλαγής και της ψυχικής υγείας σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας



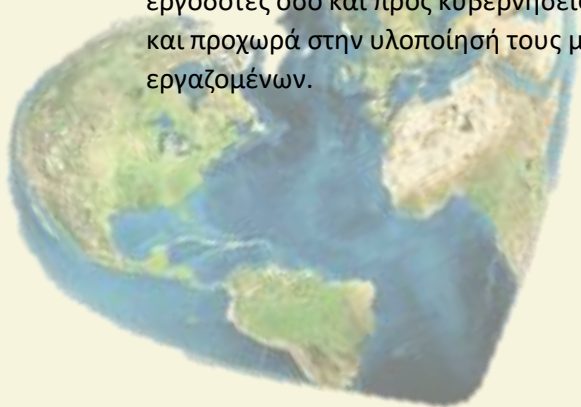
Συμπεράσματα

Εν κατακλείδι, οι κρίσεις της κλιματικής αλλαγής και της ψυχικής υγείας είναι αλληλένδετες και απαιτούν συντονισμένη αντιμετώπιση. Η κατανόηση των διαφόρων επιπτώσεων της περιβαλλοντικής αλλαγής στην ψυχική ευημερία είναι το πρώτο βήμα προς την οικοδόμηση μιας ανθεκτικής κοινωνίας ικανής να αντιμετωπίσει αυτές τις προκλήσεις. Μπορούμε όλοι να υποστηρίξουμε πολιτικές που αναγνωρίζουν και αντιμετωπίζουν τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην ψυχική υγεία, να υποστηρίξουμε τις προσπάθειες ανθεκτικότητας της κοινότητας και του ατόμου και να συμμετάσχουμε ενεργά στη δημιουργία ενός βιώσιμου, ψυχολογικά υγιούς μέλλοντος.

Αυτή η συζήτηση έχει ως στόχο να ενημερώσει και να εμπνεύσει τη δράση όλων μας. Συνεργαζόμενοι και δείχνοντας ανθεκτικότητα, μπορούμε να μειώσουμε τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην ψυχική υγεία και να δημιουργήσουμε έναν υγιέστερο, πιο βιώσιμο κόσμο για τις μελλοντικές γενιές.

Μέσα από το Κέντρο ψυχικής Υγείας Εργαζομένων Θάλπος μπορεί να γίνει το πρώτο βήμα της ολιστικής αντιμετώπισης εργαζομένων που έχουν πληγεί από την κλιματική αλλαγή. Αρκετοί επαγγελματικοί τομείς έχουν επηρεαστεί από την κρίση του κλίματος και οι εργαζόμενοι καλούνται να κατανοήσουν τις επιπτώσεις καθώς και τις αλλαγές που επέρχονται. Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Εργαζομένων Θάλπος

για πρώτη φορά στην Ελλάδα παρουσίασε μεταφρασμένη την Πολιτική του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την ψυχική Υγεία στο χώρο εργασίας. Μέσα σε αυτό εστιάζει και παρουσιάζει ένα πλάνο για ευνοϊκότερη αλλαγή τόσο προς εργοδότες όσο και προς κυβερνήσεις. Όλα αυτά συνολικά τα υιοθετεί σαν φορέας και προχωρά στην υλοποίησή τους με γνώμονα την διατήρηση της ευημερίας των εργαζομένων.



ΠΗΓΕΣ:

1. WHO *Mental health and Climate Change: Policy Brief*

(<https://www.who.int/publications/i/item/9789240045125>)

2. WHO *Mental health at work: policy brief*

(<https://www.who.int/publications/i/item/9789240057944>)

3. Περισσότερες πληροφορίες για την Παγκόσμια Ημέρα υγεία και Ασφάλειας στην εργασία στο link του ILO:

<https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/events-training/events-meetings/safeday2024/lang--en/index.htm>