



## Integralny i fundamentalny element zdrowia

### ZABURZENIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO TO M.IN.:



Depresja



Choroba afektywna dwubiegunowa



Psychozy (np. schizofrenia)

## ZDROWIE PSYCHICZNE W POLSCE I NA ŚWIECIE



Ok. **3,8%** populacji świata (280 milionów osób) jest dotknięte depresją.

**1,5 mln** Polek i Polaków ma zdiagnozowaną depresję (to prawie tyle, ile wynosi populacja Warszawy).

Problemy ze zdrowiem psychicznym dotyczą **20%** dzieci i młodzieży na świecie.



Osoby o **niższym statusie ekonomicznym** są bardziej narażone na problemy ze zdrowiem psychicznym.

## CZYNNIKI RYZYKA DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

### CZYNNIKI INDYWIDUALNE



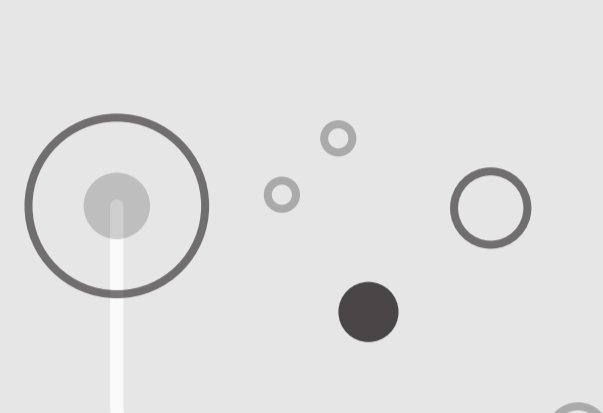
Indywidualna zdolność radzenia sobie z myślami, emocjami, zachowaniami czy kontaktami międzyludzkimi.

### CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE



Czynniki społeczne, kulturowe, ekonomiczne i polityczne.

### CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE



Środowisko, w którym żyjemy, miejsce zamieszkania, sposób projektowania miast.

## ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA: CZYNNIK RYZYKA DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO MIESZKAŃCÓW I MIESZKANEK MIAST

### Zanieczyszczenia powietrza (PM<sub>2,5</sub>, PM<sub>10</sub>, NO<sub>2</sub>, O<sub>3</sub>, WWA i CO)

Zanieczyszczenie powietrza jest badane przez naukowców jako **narastający czynnik zagrażający** zdrowiu psychicznemu.

Przegląd systematyczny 39 badań i metaanaliza przeprowadzone w 2021 roku wskazują, że **istnieje związek pomiędzy depresją, a długotrwałą ekspozycją na pyły zawieszone PM<sub>2,5</sub>** oraz krótkotrwałą ekspozycją na inne zanieczyszczenia, takie jak: pyły zawieszone o średnicy  $\approx 10 \mu\text{m}$  (PM<sub>10</sub>) oraz  $\approx 2,5 \mu\text{m}$  (PM<sub>2,5</sub>), dwutlenek azotu (NO<sub>2</sub>), dwutlenek siarki (SO<sub>2</sub>), ozon (O<sub>3</sub>) lub tlenek węgla (CO)<sup>1</sup>.

Wyniki analizy przeprowadzonej na dwóch bazach danych (151 milionów osób z USA i 1,4 miliona osób z Danii) wskazują na znaczący **związek pomiędzy ekspozycją na zanieczyszczenia powietrza a ryzykiem zaburzeń neuropsychiatrycznych**<sup>2</sup>.

Komisja naukowa czasopisma medycznego "The Lancet" uznała zanieczyszczenia powietrza za **jeden z czynników ryzyka demencji**<sup>3</sup>.

### Zmiana klimatu

**Fale upałów** mogą prowadzić do stresu oraz do pogorszenia stanu osób mających zaburzenia psychiczne.

**Wysokie temperatury** powodują wzrost agresji interpersonalnej, co może prowadzić do aktów przemocy.

Upały są szczególnie dotkliwe w miastach przez zjawisko tzw. **miejskiej wyspy ciepła**.

### Urbanizacja (szczególnie gęsta zabudowa, gęste zaludnienie, sztuczne oświetlenie)

- Nadmiar bodźców i zbyt duża ich intensywność;
- Brak przestrzeni do podejmowania aktywności fizycznej;
- Brak przestrzeni do zabawy, rozrywek, rozwijania życia społecznego.

**To wszystko może powodować stres, agresję, zaburzony rozwój poznawczy.**

### Hałas (z transportu drogowego czy przemysłu)

powoduje poirytowanie, problemy ze snem czy problemy poznawcze (np. z koncentracją uwagi).

## Miasto może być czynnikiem wspierającym zdrowie psychiczne i budować odporność psychiczną mieszkańców i mieszkanki poprzez:

**Tereny zielone i niebieskie** (parki, rzeki, oczka wodne, jeziora itp.).

**Place, parki, przestrzeń publiczną** dla aktywności społecznej, wolontariatu, rozrywki.

Czas spędzany wśród przyrody wspomaga radzenie sobie z przewlekłym stresem, zmęczeniem uwagi, zmniejsza objawy lęku i depresji, wzmacnia emocjonalny dobrostan oraz obniża poziom kortyzolu i ciśnienie krwi.

Przestrzeń do **podejmowania aktywności fizycznej** (najlepiej wśród zieleni).

Bezpieczne oraz atrakcyjne **szlaki piesze i rowerowe**.

**Obszary wykluczające ruch samochodowy.**

## JAK TWORZYĆ MIASTA PRZYJAZNE DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO?

Tworzenie obszarów **ograniczających lub wykluczających** ruch samochodowy.



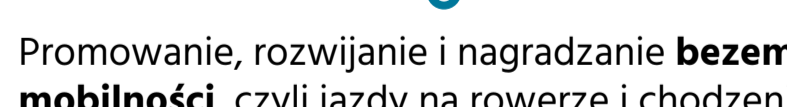
**Projektowanie miast 15-minutowych** – realizacja podstawowych potrzeb takich jak szkoła lub zakupy odbywa się w zakresie 15-minutowego spaceru lub przejażdżki rowerem.

Promowanie, rozwijanie i nagradzanie **bezemisyjnej mobilności**, czyli jazdy na rowerze i chodzenia.

**Monitorowanie poziomu zanieczyszczeń powietrza.**



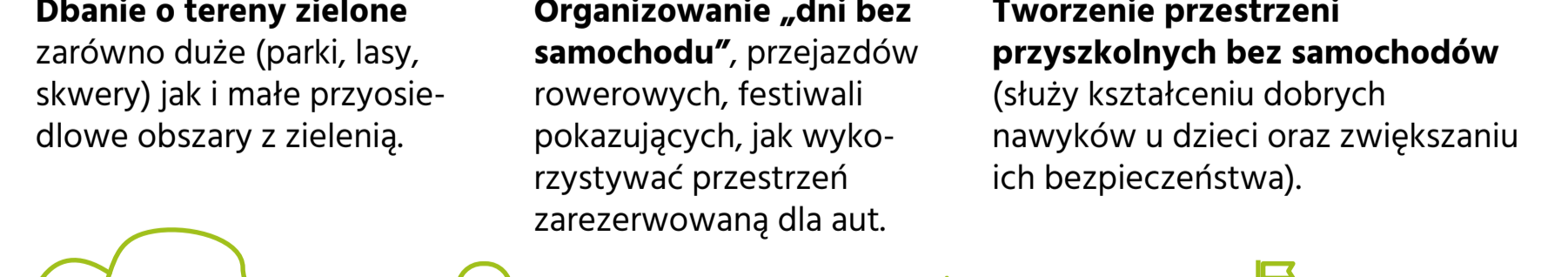
**Inwestowanie w dostępny dla wszystkich transport publiczny**, który przeciwdziała wykluczeniu i zapewnia dostęp np. do zieleń czy życia i zapewnienia wsparcia mieszkańcom i mieszkankom.



**Dbanie o tereny zielone** zarówno duże (parki, lasy, składowe) jak i małe (placiki, składowe) obszary z zielenią.

**Organizowanie „dni bez samochodu”**, przejazdów pokazujących, jak wykorzystać przestrzeń zarezerwowaną dla aut.

**Tworzenie przestrzeni przyszkolnych bez samochodów** (służby kształcenia dobrych nawyków u dzieci oraz zwiększeniu ich bezpieczeństwa).



Infografika ma charakter informacyjny i omawia jedynie wybrane zagadnienia związane ze zdrowiem psychicznym. Jeśli szukasz wsparcia, **skontaktuj się ze specjalistą zdrowia psychicznego** (psychiatrą, psychologiem lub psychoterapeutą) lub ze swoim lekarzem rodzinnym.



Publikacja powstała przy wsparciu Unii Europejskiej oraz Europejskiej Fundacji Klimatycznej (ECF). Opinie tu wyrażane niekoniecznie odzwierciedlają poglądy instytucji UE oraz fundatorów, zaś odpowiedzialność za jej treść spoczywa na autorach. Europejska Agencja Wykonawcza ds. Klimatu, Infrastruktury i Środowiska (CINEA) oraz podmioty finansujące nie ponoszą odpowiedzialności za wykorzystanie informacji zawartych w tej publikacji. Nr HEAL w rejestrze na rzecz przejrzystości UE: 00723343929-96

**Źródła:**  
 1. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0269749121018273#appsec3>  
 2. <https://journals.plos.org/plosbiology/article?id=10.1371%2Fjournal.pbio.3000353>  
 3. [https://www.thelancet.com/journals/lanct/article/PIIS0140-6736\(20\)30367-6/fulltext?inf\\_contact\\_key=779905f3c1735bf89533cbb79fb3e8a6f51f238aa2edbb9c8b7cff03e0b16a0](https://www.thelancet.com/journals/lanct/article/PIIS0140-6736(20)30367-6/fulltext?inf_contact_key=779905f3c1735bf89533cbb79fb3e8a6f51f238aa2edbb9c8b7cff03e0b16a0)