

ÇİSİP: İKLİM DEĞİŞİKLİĞİNİN NEDEN OLDUĞU AŞIRI HAVA OLAYLARI RUHSAL SAĞLIĞIMIZI OLUMSUZ ETKİLİYOR

- **Çevre, İklim ve Sağlık için İş Birliği Projesi (ÇİSİP)** çatısı altında bir araya gelen STK'lar ve sağlık uzmanları yayınladıkları **Ruhsal Sağlık ve İklim Değişikliği** bildirisinde iklim değişikliğinin neden olduğu düzensiz hava olaylarının fiziksel sağlığımızı etkilerken ruh sağlığımızı da bozduğuna dikkat çekerek önlem çağırısında bulundu.
- *Bildiride, sel, fırtına, aşırı sıcaklık, kuraklık gibi aşırı hava olayları depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi ruh sağlığı sorunlarına neden olduğu; bunların da anksiyete, psikolojik stres, madde kullanımı ve intihar düşüncesinin artması ile ilişkili olduğu belirtildi.*
- "Kasırğa ve sele maruz kalanlarda %20-30 oranında depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) görüldü"
- Dünya Sağlık Örgütü'nün iklim krizinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik yayınladığı 5 maddelik önerileri Türkiye için de yol gösterici niteliğinde olabilir.

Çevre, İklim ve Sağlık için İş Birliği Projesi (ÇİSİP) çatısı altında bir araya gelen STK'lar ve sağlık uzmanları, **Ruhsal Sağlık ve İklim Değişikliği** bildirisini yayınladı. **HEAL (Sağlık ve Çevre Birliği), Halk Sağlığı Uzmanları Derneği (HASUDER)** ve **Kocaeli Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı** ortaklığıyla üç yıldır Avrupa Birliği Ağlar ve Platformlar Desteğiyle devam eden **Çevre, İklim ve Sağlık için İşbirliği Projesi (ÇİSİP)** kapsamında **Türkiye Psikiyatri Derneği**'nin katkısıyla yayınlanan bildiride, iklim değişikliğinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekilerek, iklim krizine hazırlık ve müdahalede, ruh sağlığı ve psikososyal desteğin sağlanmasına yönelik artan ihtiyacın karşılanması için çağrı yapıldı.

Her geçen gün büyüyen ve küresel bir kriz haline gelen iklim değişikliği bağlantılı tehditler 1970- 2020 arasındaki 50 yılda katlanarak arttı. Kasırgalar, seller ve orman yangınları gibi doğal afetlerin yarısı 2003'ten sonra meydana geldi ve yaklaşık 5 milyar insanı etkiledi.

İklim değişikliğinin fiziksel sağlığımızı olumsuz etkilediği uzun zamandır biliniyor. Aşırı sıcaklıklar sıcak çarpmasına ve ölümlere yol açıyor, seller su kaynaklı hastalıkların yayılmasına neden oluyor,



İşbirliği ile

orman yangınlarından kaynaklanan hava kirliliği solunum ve kardiyovasküler hastalıklara yol açıyor. Ancak, iklim değişikliği aynı zamanda sosyal ve çevresel risk faktörlerini şiddetlendirerek hem yeni ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkmasına hem de mevcut ruh sağlığı sorunları yaşayan insanlar için durumun daha da kötüleşmesine neden olabiliyor.

KASIRGA VE SELE MARUZ KALAN HER 5 KİŞİDEN 1'İ DEPRESYON VEYA TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU YAŞIYOR

İklim krizinin ruh sağlığına etkileri doğrudan ve dolaylı etkiler olarak sınıflandırılabilir. İklim krizinin doğrudan etkileri çoğunlukla akut olaylar diye tabir edilen aşırı hava olayları ve bunlara bağlı oluşan seller, kasırgalar, yangınlardan sonra ortaya çıkıyor. Literatürde, aşırı hava olaylarının ardından en sık görülen ruh sağlığı sorunlarının depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu olarak ifade ediliyor. Buna göre, kasırga ve sele maruz kalanlarda %20-30 oranında depresyon ve/veya travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ortaya çıktığı görülüyor. Subakut veya uzun vadeli iklimle ilgili değişiklikler ise aylarca veya yıllarca sürer ve kuraklık ve uzun süreli ısı dalgaları gibi olayları içeriyor. Yangınlar ve sıcak hava dalgalarının sebep olduğu sıcaklık stresi de duygudurum bozuklukları, saldırganlık, fiziksel ve psikolojik yorgunluk ve kaygıya neden olabiliyor.

ABD'de yapılan bir araştırmada, ortalama sıcaklıklar 30°C'yi aştığında, 25°C ile 30°C arasındaki ortalamalara kıyasla ruh sağlığı sorunlarının %0,5 oranında arttığı saptanmıştır. Aynı çalışmada beş yıllık ısınmanın her 1°C'lik artışına karşılık ruh sağlığı sorunlarında %2'lik bir artış olduğu bulunmuştur. Başka bir araştırmada, birkaç on yıl boyunca aylık ortalama sıcaklıklarda 1°C'lik bir artışın, Meksika'da intihar oranlarında %2,1'lik ve ABD'de %0,7'lik bir artışla ilişkili olduğunu bulunmuştur.

İklim krizinin dolaylı etkileri arasında ise ekonomik kayıplar, yerinden edilme ve zorunlu göç, kıt kaynaklar üzerindeki rekabet ve şiddet sayılabilir. Uzun ve şiddetli kuraklık dönemleri, ormansızlaşma, buzulların azalması, nehirlerin kaybolması, çölleşme, su kıtlığı, bulaşıcı hastalıkların artması ve biyokütlenin yok olması toplumların yaşam alanlarını ve günlük yaşamlarını etkilerken, yaşam ve geçim kaynaklarının yok olmasına, ekonomik krizlere, evlerinin ve sosyal ağlarının kaybına yol açıyor. Tüm bu değişiklikler, yaşanan yıkım, kayıp ve yerinden edilme kişilerde anksiyete ve çaresizlik duygularından depresyona, travma sonrası stres bozukluğuna (TSSB) ve intihar düşüncelerine kadar bir dizi zihinsel sağlık sorununa yol açabiliyor.



İşbirliği ile

İklim krizinin doğrudan ve dolaylı etkileri aynı zamanda sağlık hizmetlerine erişimi engelleyerek, sosyal destek sistemlerini işlemez hale getirerek mevcut ruhsal hastalıkların alevlenmesine yol açabilir.

İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ EN ÇOK GENÇLERİ ENDİŞELENDİRİYOR

Küresel olarak, iklim değişikliğiyle ilgili endişe gençler arasında büyüyor. 10 ülkede gerçekleştirilen bir anketin sonuçlarına göre, 16 ila 25 yaş arasındaki gençlerin yüzde 84'ü iklim değişikliği konusunda en azından orta derecede endişeli olduğunu belirtirken, neredeyse yarısı (%45) iklim değişikliği hakkındaki duygularının günlük yaşamlarını olumsuz yönde etkilediğini söylüyor. Konda'nın en güncel araştırmasına göre ise Türkiye nüfusunun %83'ü iklim değişikliği konusunda endişeli.

Fosil yakıtlara dayalı enerji tüketiminin azaltılarak yenilenebilir enerji kaynaklarından elde edilen enerjinin kullanılması, yeşil alanları azaltıcı yıkıma son verilmesi, karbon ayak izini azaltmak gibi planlamalar yapılması iklim değişikliği, küresel ısınma ve etkilerinin önüne geçmek için yapılması gerekenlerden bazıları olarak öne çıkıyor.

Türkiye'deki sağlık uzmanları da iklim değişikliğinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine dair mevcut bilgilerin harekete geçmek için yeterli olduğunu belirterek, iklim krizinin neden olduğu ruhsal sağlık sorunlarının önlenmesi ve bunlarla başa çıkılması için bütüncül bir yaklaşımın gerekliliğini vurguluyor.

HASUDER (Halk Sağlığı Uzmanları Derneği) Üyesi Dr. Melike Yavuz: İklim krizi ruh sağlığı alanında da acil önlemler almayı dayatıyor. Ülkemiz zaten uzun süredir göç, pandemi ve deprem gibi zorlu durumlardan kaynaklı kitlesel travmalar yaşıyor. Son günlerde yaşadığımız seller ve fırtınalar gibi iklim kaynaklı hava olayları da büyük şehirlerdahi olmak üzere daha fazla bölgeyi ve nüfusu etkiliyor ve uzun süreli ruh sağlığı etkilerine neden oluyor. Afetlerle ilgili tüm planlara ruh sağlığı entegre edilmeli, ruh sağlığı ile ilgili plan ve programlarda da iklim değişikliği göz önünde bulundurulmalıdır. Ruh sağlığı uzmanlarının da farkındalıkları artırılmalı ve hazırlıklı olmaları için gerekli olan eğitim, alt yapı gibi çalışmalar yapılmalıdır.

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. İrem Ekmekçi Ertek: Ruh sağlığı ve iklim değişikliği birden fazla şekilde birbirine bağlıdır. Bu nedenle, iklim değişikliğinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini ortaya koymak ve bunlarla baş edebilmek sağlığı bütünlüklü bir yaklaşımla mümkündür. Bunun için de bireysel, hastalığa dayalı modeli terk



İşbirliği ile

etmek, korumanın ve sosyal bağların teşvik edildiği toplum sağlığına dayalı yaklaşımı öncelemek gerekmektedir.

TÜRKİYE İÇİN SAĞLIK UZMANLARINDAN 5 MADDE LİK YOL HARİTASI

Bu nedenle, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 3 Haziran 2022'de gerçekleşen Stockholm+50 konferansında açıkladığı politika notu ile ülkeleri iklim krizine verdikleri yanıtlara ruh sağlığı desteğini dahil etmeye çağırdı. Dünya Sağlık Örgütü'nün "Ruh Sağlığı ve İklim Değişikliği" için yol gösterici niteliğindeki 5 önerisi Türkiye'ye de uygulanabilir:

- **Ruhsal sağlığa yönelik politika ve programlara iklim değişikliği konularının entegre edilmesi**
İklim değişikliği kaynaklı ruhsal sağlık sorunlarının tanınması ve buna yönelik politika geliştirme çalışmalarına dahil edilmesi gereklidir.
- **İklim değişikliği ve sağlıkla ilgili geliştirilen programlara Ruh Sağlığı ve Psiko-Sosyal Destek (MHPSS) çalışmalarının entegre edilmesi**
İklim değişikliği özelinde gerçekleştirilen azaltım ve uyum çalışmalarının iki yönlü faydası vardır. Örneğin, gerçekleştirilen yeşil alan çalışmaları iklim eylemine azaltım yönünden katkı sağlarken insanların ruhsal sağlığı için de olumlu etkiler yaratır. DSÖ iklime dirençli sağlık sistemleri inşa edilirken ruhsal sağlığı da gözetilen çalışmaların öncelikli olmasını önermektedir.
- **Uluslararası sözleşmelerle garanti altına alınan taahhütlerin yerine getirilmesi**
Paris Anlaşması ve Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri gibi bağlayıcılığı olan uluslararası sözleşmelerin ruhsal sağlığı kapsayan gerekliliklerine bağlı kalınmasının hem iklim eylemi hem de ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkileri olacaktır.
- **Kırılganlıkları azaltmak ve iklim değişikliğinin ruh sağlığı ve psikososyal etkilerini ele almak için çok sektörlü ve toplum temelli yaklaşımlar uygulanması**
İklim değişikliğinin sağlık üzerindeki etkilerini azaltmak için Sağlık Bakanlığı ile birlikte ormancılık ve iklim değişikliği kapsamında çalışan bakanlıkların sürece dahil edilmesi gereklidir. Aynı zamanda yerelde çalışan toplulukların çabaları dikkate alınıp başarıları göz ardı edilmemelidir.
- **Hem ruhsal sağlık hem de iklim değişikliğinin sağlık üzerindeki etkilerine yönelik yeterli finansmanın sağlanması**



İşbirliği ile

Hükümetlerin yıllık sağlık bütçeleri içinde yer alan ruhsal sağlık harcamalarının payının artırılması gereklidir. Ruhsal sağlık problemlerinin sağlık ve ekonomide yarattığı kayıp düşünülenin çok daha üstünde olabilir.

///KUTU/// İklim değişikliği ve ruh sağlığı ile ilgili yeni kavramlar //// KUTU ///

Eko-Anksiyete (Eco-Anxiety)

Eko-anksiyete, iklim değişikliğine bağlı gelişen bir semptom olarak tanımlanmıştır. Amerikan Psikoloji Derneği (APA), eko-anksiyeteyi "iklim değişikliği ile görülen geri dönüşmez etkilerin gözlemlenmesinden kaynaklanan çevresel felaket korkusu ve bununla bağlantılı olarak kişinin kendisi ve gelecek nesillerin geleceği için duyduğu kaygı" olarak tanımlamaktadır.

Solastalji

Solastalji, nispeten yeni bir kavramdır.Avustralyalı çevre filozofu GlennAlbrecht tarafından, olumsuz çevresel değişim deneyimiyle yaşamanın neden olduğu zihinsel uğraşı/zorluğu tanımlamak için 2000'lerin başında ortaya konulmuştur. İklim değişikliği ile ortaya çıkan biyolojik çeşitlilik kaybı, kirlilik, ormansızlaşma ve diğer çevresel zorluklar nedeniyle giderek kişilerin yakın çevrelerindeki bu değişime verdikleri yanıttır. Kişinin bu nedenlerden dolayı yer, kimlik ve aidiyet duygularındaki karmaşayı ifade eder.

Ekolojik yas

Cunsolo ve Ellis (2018), türlerin, ekosistemlerin, sevilen manzaraların kaybı dahil olmak üzere akut ya da kronik çevresel değişim nedeniyle beklenen veya yaşanan ekolojik kayıpla ilgili olarak oluşan "ekolojik yas" kavramını tanımladılar. Üç tür ekolojik yas tanımladılar:

- 1) fiziksel kayıpla ilişkili keder (örneğin, türlerin kaybı)
- 2) çevre bilgisiyle ilgili kafa karışıklığıyla (örneğin mevsimlerin öngörülemezliği) ve kimlik kaybıyla ilişkili yas ve
- 3) beklenen gelecekteki ekolojik kayıpla ilişkili yas.

Eko-suçluluk

Eko-suçluluk, insanların kişisel veya toplumsal çevre standartlarını karşılamadıklarını hissettiklerinde veya çevreyi kirleten faaliyetler düşündüklerinde yaşadıkları bir suçluluk biçimi olarak tanımlanmıştır.



İşbirliği ile

Ekolojik göç

İklim değişikliği nedeniyle yaşanan ekolojik tahribat, besin kaynaklarının tükenişi, afetler ve yakın gelecekte beklenen riskler nedeniyle kişiler yeni kaynaklar bulmak, daha güvenli bir alanda yaşamak adına göç etmektedirler. **Ekolojik tahribat ile ekolojik göç oranları artmaktadır. 2008'den 2018'e kadar 265 milyon insan bu nedenle göç etmiştir.**

Eko-paralizi

Eko-paralizi, iklimsel ve ekolojik zorluklara anlamlı bir şekilde yanıt verememe halidir. Ekolojik tehdidin neden olduğu ani duygusal şoktan veya çok fazla ve bazen çelişkili eylem seçeneklerine sahip olmanın bilişsel ikileminden kaynaklanabilir.

ÇİSİP HAKKINDA

ÇİSİP - Çevre, İklim ve Sağlık için İş Birliği Projesi, Nisan 2020- Nisan 2023 arasında, HEAL - Sağlık ve Çevre Birliği, HASUDER (Halk Sağlığı Uzmanları Derneği) ve Kocaeli Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı tarafından, Türkiye'de çevre sağlığı alanında çalışan tüm aktörleri buluşturma amacıyla hayata geçirildi.

İletişim için:

Arzu Özbek

0 532 343 45 54



İşbirliği ile