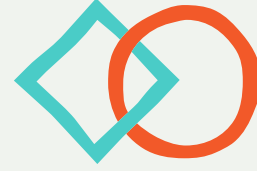




Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir



ÇEVRE
İKLİM VE
SAĞLIK İÇİN
İŞ BİRLİĞİ

BİLGİ NOTU:

Ruhsal Sağlık ve İklim Değişikliği



İş Birliğiyle

1- Giriş: Neden bu bilgi notu?

İklim değişikliği her geçen gün büyüyen bir küresel kriz haline gelmiştir. 1970- 2020 arasındaki 50 yılda, iklimle ilişkili tehditler katlanarak artmıştır. Bu süreçte meydana gelen tüm olağan dışı durumların yarısı 2003'ten sonra meydana gelmiş ve yaklaşık 5 milyar insanı etkilemiştir.¹ Bu tehditler, kasırgalar, seller ve orman yangınları gibi akut olaylar ile ekosistem değişiklikleri, gıda ve su güvencesizliği ve yer ve kültür kaybı gibi uzun sürede meydana gelen sorunları içermektedir. Bütün bu olayların insanların fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz etkileri var ve gün geçtikçe bu etkiler daha da artmaktadır.



İklim değişikliğinin insan sağlığı üzerindeki etkilerini araştıran araştırmacılar bugüne kadar çoğunlukla fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurdular. Ancak, iklim değişikliği aynı zamanda ruh sağlığı ve psikososyal sorunlar için 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 olabilir. Bu nedenle, iklim krizine hazırlık ve müdahalede, ruh sağlığı ve psikososyal desteğin sağlanmasına yönelik artan bir ihtiyaç vardır. 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 çağırmıştır.²

Bu bilgi notunun amacı ruh sağlığı ile iklim değişikliği arasındaki bağlantıyı ortaya koyarak ruh sağlığı ve psikososyal esenliği iklim eyleminin odak noktalarından biri haline getirmektir. Ruh sağlığı ile iklim değişikliği arasındaki bağlantıya ilişkin kanıtları güçlendirmek, iklim krizine bütüncül ve daha koordineli bir yanıt oluşturmak için önemlidir.

İklim değişikliğinin ruh sağlığı etkilerine dair daha fazla bilimsel araştırmaya ihtiyaç var, ancak mevcut bilgiler harekete geçmek için yeterlidir.

2- İklim değişikliğinin ruh sağlığı üzerine etkileri



Temel bir insan hakkı olan ruh sağlığı, nasıl düşündüğümüzü, hissettiğimizi ve hareket ettiğimizi etkiler; karar verme, ilişkiler kurma ve içinde yaşadığımız dünyayı şekillendirme yeteneğimizin temelini oluşturur. **Ruh sağlığı, sağlık ve esenliğin ayrılmaz bir parçasıdır ve ruhsal hastalığa sahip olmaktan daha fazlasıdır.**³ Ruh sağlığı, bir kişinin düşünme, öğrenme ve kendi duyguları ve başkalarının tepkileriyle yaşama yeteneği olarak tanımlanabilir.^{4,5} Böyle bir tanımlama, dinamik bir süreklilik ifadesidir ve ruh sağlığı sorunlarını da bu ruh sağlığı sürekliliğinin bir parçası olarak ele alır.⁵ Bu anlamda, bu yazının konusu olan iklim krizine dönük ruhsal tepkiler, anormal olaylara verilen sağlıklı (psikolojik) tepkilerden klinik olarak teşhis edilebilen ruhsal bozukluklara bir süreklilik içinde ele alınabilir.⁶

Ruh sağlığı ve esenlik, iklim krizi ile bağlantılıdır. Lawrence ve arkadaşları, iklim krizinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceledikleri derlemede bu karmaşık ve çok boyutlu etkileşimi ele alırken, birbirleriyle ve iklim krizi ile etkileşime giren, iç içe geçmiş beş katmana ayrılmış ruh sağlığı ve esenlik belirleyicilerini ortaya koymaktadırlar.⁶ Kişinin demografik ve biyolojik özellikleri ile birlikte önceden var olan ruhsal ve fiziksel sağlığına ilişkin faktörler, kişisel değer ve tutumları, içerisinde bulunduğu sosyal ilişkiler ve değerler, daha geniş sosyal ağlarla karşılıklı etkileşir. Bütün bunlar, yaşam ve çalışma koşulları içerisinde şekillenir; örneğin güvenli konuta erişim, su ve gıda güvenliğinin durumu, sağlık hizmetlerine erişim, geçim kaynakları gibi. Daha geniş çevresel, sosyoekonomik, politik, kültürel etkiler tüm katmanları etkiler. Dolayısıyla modelde belirtilen katmanlar ve onu oluşturan belirleyiciler birbirine bağlıdır ve etkileşim halinde olduğu için, iklimle ilgili olumsuz bir etki nedeniyle bir katmandaki bozulma diğer tüm katmanları etkiler.⁶



Bu çerçeveyi akılda tutarak iklim krizinin yol açtığı akut, subakut ve kronik olayların ruh sağlığına etkilerini doğrudan ve dolaylı etkiler olarak sınıflandırabiliriz.⁷ İklim krizinin doğrudan etkileri çoğunlukla akut olaylar diye tabir edilen aşırı hava olayları ve bunlara bağlı oluşan seller, kasırgalar, yangınlardan sonra ortaya çıkar.^{6,8,9} Literatürde, aşırı hava olaylarının ardından en sık görülen ruh sağlığı sorunları depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu olarak ifade edilmiştir^{10,11}; yanı sıra bu olaylar, anksiyete, psikolojik stres, madde kullanımı ve intihar düşüncesinin artması ile ilişkilidir.^{6,11} **Kasırga ve sele maruz kalanlarda %20-30 oranında depresyon ve/veya travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gösterilmiştir.**^{8,12,13,14} Yangınlar, TSSB, fizyolojik aşırı uyarılma, depresyon, odaklanmada azalma ile ilişkilendirilmiştir.^{14,15,16} Ayrıca sıcak hava dalgalarının sebep olduğu sıcaklık stresi de duygudurum bozuklukları ve kaygı ile ilişkilendirilmiştir.¹⁷

Subakut veya uzun vadeli iklimle ilgili değişiklikler aylarca veya yıllarca sürer ve kuraklık ve uzun süreli ısı dalgaları gibi olayları içerir. Bu etkiler, iklim krizinin etkilerini hem doğrudan hem de dolaylı olarak yaşayanlarda yoğun bir duygusal tepkiye neden olabilir.⁷ Bu anlamda iklim krizi ile en açık ilişkilendirilen kademeli değişiklik küresel ısınma ve artan ortalama sıcaklıklardır.⁸ Sıcak hava dalgalarının ve artan ortalama sıcaklıkların, saldırganlık, fiziksel ve psikolojik yorgunluk ve intihar oranlarında artışla ilişkili olduğu gösterilmiştir.^{8,14,17,18,19}



İklim krizinin dolaylı etkileri arasında ekonomik kayıplar, yerinden edilme ve zorunlu göç, kıt kaynaklar üzerindeki rekabet ve şiddet sayılabilir.⁹ Ormansızlaşma, buzulların azalması, nehirlerin kaybolması, çölleşme, su kıtlığı, bulaşıcı hastalıkların artması ve biyokütlenin yok olması toplumların yaşam alanlarını ve günlük yaşamlarını etkiler, mekânsal ve kültürel özelliklerin kaybına neden olur.¹⁴ Tüm değişiklikler ve kayıplar fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. **Uzun ve şiddetli kuraklık dönemleri, maruz kalan toplulukların su ve gıdaya erişimini zorlaştırabilir, yaşam ve geçim kaynaklarının kaybı ile toplulukları yerinden edebilir ve evlerinin, sosyal ağların kaybıyla ilişkili ruhsal sorunlara neden olabilir.**¹⁴ Çevresel değişikliklerden sonra ekonomik krizler meydana gelebilir ve intihar oranlarında ve diğer ruhsal - davranışsal bozukluklarda bir artışa yol açabilir.^{14,20}

İklim krizinin doğrudan ve dolaylı etkileri aynı zamanda sağlık hizmetlerine erişimi engelleyerek, sosyal destek sistemlerini işlemez hale getirerek mevcut ruhsal hastalıkların alevlenmesine yol açabilir.⁶

İklim kriziyle ilişkili aşırı olayların ve haberlerin artması bu alana dönük farkındalıkta da bir artışa yol açarken bir yandan da bu durumun yarattığı stresi tanımlamak için yeni terimler kullanılmaktadır. Bu terimlere sonraki bölümlerde değinilecek olmakla beraber, bu yazının başında ifade edilen çerçeveden hareketle iklim krizinin ruhsal etkileri bir sistem perspektifi içerisinde ve mevcut risklerle karşılıklı etkileşim halinde ele alınmalıdır. Bu anlamda iklim krizi bağlamında ruh sağlığını ve esenliğini geliştirme ve korumada biyopsikososyal ve hak temelli yaklaşımlara yapılacak olan vurguya da bir giriş niteliğindedir.

3- İklim değişikliğinin ruhsal hastalık yükü ile ilişkisi

İklim değişikliği ile ilişkili ruh sağlığı hastalık yükü



Ruh sağlığı sorunları halihazırda dünya çapında önemli bir yükü temsil etmektedir. DSÖ Ruh sağlığı sorunlarıyla yaşayan yaklaşık 1 milyar insanın olduğunu tahmin etmektedir.²¹ Bu büyük yüke karşın pek çok ülkede ruh sağlığı ihtiyaçları ile bunlara yanıt verebilecek mevcut hizmetler ve sistemler arasında büyük boşluklar bulunmaktadır. Ruh sağlığı sorunları olan çoğu insan sağlık hizmeti almamaktadır ve bu durum özellikle, toplumun %20'den azının yeterli hizmet aldığını bildirdiği, düşük ve orta gelirli ülkeler için geçerlidir.²² Anlaşılacağı üzere, iklim değişikliği olmasa bile ruh sağlığının dünya çapındaki durumu zorluklarla karşı karşıyadır.

Lancet dergisinde 2020 yılında yayımlanan bir rapor, iklim felaketlerinden doğrudan etkilenen ülkelerde ruhsal sorunlarda artışlar görmemizin muhtemel olduğunu ve iyileşme yeteneğinin ancak dayanıklılığı destekleyen çabalarla belirleneceğini bildirmiştir.²³ Benzer şekilde, 2022 IPCC raporu da iklim değişikliğinin dünya çapında ruh sağlığı durumunu giderek daha fazla etkilediğini ortaya koymuştur.²⁴ Anksiyete ve stres dahil olmak üzere ruh sağlığı sorunlarının, raporda değerlendirilen tüm bölgelerde küresel ısınmayla birlikte artacağı öngörülmektedir.

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.²⁵ 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.²⁶

Dünyada eko-anksiyeteden etkilenen insan sayısına dair henüz resmi bir istatistik yoktur, ancak 16-25 yaş arasındakiler arasında iklim değişikliği endişesi ve bunun işlevsellik üzerindeki etkisini inceleyen 2021 tarihli bir araştırma ilginç bulgular sunmuştur.²⁷ **Toplam 10 ülkeden 10 bin çocuk ve gencin katıldığı çalışmada tüm ülkelerdeki katılımcılar iklim değişikliği konusunda endişeli bulunmuştur. Katılımcıların %50'den fazlası şu duyguların her birini bildirmiştir: üzgün, endişeli, kızgın, güçsüz, çaresiz ve suçlu.** Yanıt verenlerin %45'inden fazlası, iklim değişikliğine ilişkin duygularının günlük yaşamlarını ve işleyişlerini olumsuz etkilediğini belirtmiştir.

4- Kırılgan gruplarda iklim değişikliğinin ruh sağlığına etkileri

Birleşmiş Milletler'e (BM) göre dezavantajlı gruplar, bir bölgede yaşayan diğer insanlara göre yoksulluk yaşama riski fazla olan, temel ihtiyaçlarına ulaşmak ve karşılamak konusunda zorluk yaşayan ya da özel yardıma ihtiyaç duyan kişilerden oluşur. Bu gruplar arasında; düşük gelirli bireyler, yaşlılar, zihinsel ve fiziksel engelliler, çocuklar ve gençler, göçmen ve mülteciler, HIV/AIDS'ten etkilenen kişiler, dini ve etnik azınlıklar ve bazı toplumlarda kadınlar yer alır.

Dezavantajlı gruplar iklim değişikliğinin fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlık üzerindeki etkilerine karşı diğerlerinden daha savunmasızdır. **İklim değişikliği açısından daha riskli yerlerde yaşamaları, halihazırda fiziksel ve ruhsal hastalıklarının olması, sağlık hizmetlerine, sosyal hizmetlere, güvenli ve besleyici gıda erişimine, mali kaynaklara, kültürel dil veya vatandaşlık ile ilgili engellere sahip olmaları dezavantajlı grupların iklim değişikliğinden daha fazla etkilenmelerine neden olur.** Ek olarak, ekolojik tehlikelere hazırlanma ve bunlarla baş etme becerileri de etkilenebilir.²⁸

Dezavantajlı gruplardan birisi de çocuklardır. İklim değişikliğinin akut ve devam eden etkilerinden dolayı çocuklar anksiyete, depresyon ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve diğer klinik olarak teşhis edilen ruhsal hastalıklar yaşayabildikleri gibi maruz kaldıkları etkenin düzeyi ve türüne, buldukları gelişim aşamasına göre sınırlılık, kabus görme, korku, sosyal olarak içe kapanma, idrar kaçırma gibi farklı davranışsal tepkiler gösterebilirler.^{29, 30, 31}

Kadınların ise iklim değişikliğinin neden olduğu afet sonrası süreçlerde hem gebelik ve postpartum süreç gibi cinsiyete özgü biyolojik ihtiyaçları hem de bazı toplumlarda travmaya açık hale gelmeleri, bakım verme yükünün artması gibi nedenlerden dolayı ruhsal hastalık yaşama riskleri daha fazladır. Örneğin; yetersiz beslenme gebeliklerde, doğum sorunlarına, bebekte düşük doğum ağırlığına ve hatta yeni doğan bebeğin ölümüne neden olabilir ve bunların tümü anne için son derece stresli olabilir.^{32, 33}

Risk altında olan gruplardan biri de halihazırda bir ruhsal hastalığı olan kişilerdir. 2013 itibarıyla, Amerika Birleşik Devletleri'nde herhangi bir ruhsal hastalığı olan 18 yaş ve üstü tahmini 43,8 milyon yetişkin olduğu ve bu rakamın Amerika Birleşik Devletleri'ndeki tüm yetişkinlerin %18,5'ini oluşturduğu görülmüştür. **Depresyon, anksiyete bozukluğu, şizofreni, bipolar afektif bozukluk gibi ruhsal hastalıkları olan kişiler olağandışı hava olayları, afetler ve yüksek sıcaklık gibi iklim değişikliğinin neden olduğu durumlara karşı özellikle savunmasızdır.**^{34, 5}



Şekil 1. Ruh sağlığında iklim değişikliği etkilerinin yolları.³⁵

5- İklim değişikliği ve ruh sağlığı ile ilgili yeni kavramlar

İklim değişikliği çağımızın ve geleceğin en önemli sorunlarından biridir. İklim değişikliği ile ilgili birçok terim ve kavram tanımlanmıştır. Hatta daha iyi anlaşılması için “İklim Sözlükleri” ([The Climate Dictionary](#)) oluşturulmuştur. Bu yeni terim ve kavramlardan bazıları ruhsal sağlıkla ilgilidir.

Eko-Anksiyete (Eco-Anxiety)

Eko-anksiyete, henüz bir hastalık olarak kabul edilmemekle birlikte iklim değişikliğine bağlı gelişen bir semptom olarak tanımlanmıştır. Amerikan Psikoloji Derneği (APA), eko-anksiyeteyi “iklim değişikliği ile görülen geri dönülmez etkilerin gözlemlenmesinden kaynaklanan çevresel felaket korkusu ve bununla bağlantılı olarak kişinin kendisi ve gelecek nesillerin geleceği için duyduğu kaygı” olarak tanımlamaktadır. Bu nedenle APA, gezegenimizi etkileyen büyük çevre sorunlarının içselleştirilmesinin bazı insanlarda değişen şiddette psikolojik sonuçları olabileceğini ortaya koymuştur. Hafif anksiyete vakalarında stres, uyku bozuklukları, sinirlilik, vb. gibi semptomlar da görülebilir. Daha ciddi vakalarda boğulma hissine ve hatta depresyona neden olabilir.³⁶

Eko-anksiyete yeni bir kavramdır, ancak Lancet’in 2015 yılında yayınladığı bir makalede iklim değişikliğinin insan üzerindeki etkisiyle ilgili bir terim olarak dahil ettiği solastalji kavramıyla yakından bağlantılıdır.

Solastalji

Solastalji, insan ve ekosistem sağlığı arasındaki bağlantıları, özellikle iklimsel ve çevresel değişimin insanın zihinsel, duygusal ve ruhsal sağlığı üzerindeki kümülatif etkilerini anlamak için kullanılan nispeten yeni bir kavramdır. Avustralyalı çevre filozofu Glenn Albrecht tarafından, olumsuz çevresel değişim deneyimiyle yaşamının 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. İklim değişikliğinin hızı ve şiddeti göz önüne alındığında, daha fazla insanın solastalji yaşayacağı tahmin edilmektedir.^{37, 38}

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. Ekolojik yasin ekolojik değişime doğal bir tepki olduğuna ve varlığının aynı zamanda hayatımızda neye değer verdiğimizizi ifade etmenin bir yolu olduğuna inandılar. 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.³⁹

Eko-suçluluk

Eko-suçluluk, insanların kişisel veya toplumsal çevre standartlarını karşılamadıklarını hissettiklerinde veya çevreyi kirleten faaliyetler düşündüklerinde yaşadıkları bir suçluluk biçimi olarak tanımlanmıştır. Eylemleri veya eylemsizlikleri yoluyla çevresel normları ihlal ettiklerini hissedebilirler. İnsanlar, kendi veya ülkelerinin ekolojik ayak izlerinin ortalamasının üzerinde olduğuna inandıklarında yüksek düzeyde eko-suçluluk yaşayabilirler. Eko-suçluluk genellikle turizm bağlamında gündeme gelir. Eko-suçluluk üzerine giderek artan sayıda teorik makale var, ancak etkisine ilişkin ampirik bulgular hâlâ çelişkilidir.⁴⁰ Aynı zamanda kişileri çevre dostu davranış geliştirmeleri açısından motive edebilir.

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.** Ayrıca, bu alanlarda demografik yapıdaki değişiklik ve bunun sonucunda sosyoekonomik sistemlerdeki değişiklikler, yerel ekolojik çevre üzerindeki etkileri şiddetlendirecektir. Bu nedenle gelecekte ekolojik göçün daha sık yaşanacağı tahmin edilmektedir.²⁸

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.⁴¹

6- Ruh sağlığı uzmanlarının rolü ve iklim değişikliği ile ilgili farkındalıklarının önemi



Ruh sağlığı ve esenlik, birden fazla ve çeşitli yollarla iklim değişikliği ile birbirine bağlıdır.⁶ Bu nedenle, iklim değişikliğinin ruh sağlığı ve esenlik üzerindeki etkilerini ortaya koymak sağlığa bütünlüklü bir yaklaşımla mümkündür. Sağlık sistemini topluma hizmet edecek şekilde hazırlamak ve güçlendirmek için, bireysel, hastalığa dayalı modeli terk etmek, korumanın ve sosyal bağların teşvik edildiği toplum sağlığına dayalı yaklaşımı öncelemek gerekmektedir.⁴²

Ruh sağlığı uzmanlarının iklim değişikliği ve bunun insan sağlığı, özellikle de ruh sağlığı ile ilişkisi hakkında daha iyi bilgi sahibi olması ve bu konuda eğitim alması gerekli görünmektedir.^{6, 42, 43} Çevrenin insan sağlığıyla olan ilişkisi ve iklim krizinin sağlık üzerindeki etkilerinin, en savunmasız nüfus gruplarına hizmet edenlere öncelik verilerek, ruh sağlığı uzmanlarının eğitime ve sürekli eğitime dahil edilmesi gereklidir. Bununla birlikte ruh sağlığı hizmetleri, iklimle ilgili acil durumlar ve gıda ve barınma krizleri, ölüm ve yaralanma gibi sonuçlarıyla ve ardından gelen travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik etkileriyle başa çıkabilmek üzere yapılandırılmalıdır.^{43, 5} Kapsamlı yönergeler ve eylem planları, iklimle ilgili olaylar ve doğal afetlerle karşı karşıya kalan hastalara yardım sağlamada ilk müdahale ekiplerine, birinci basamak sağlık hizmetleri uzmanlarına ve ruh sağlığı çalışanlarına fayda sağlayacaktır.^{42, 43}

Yalnızca iklim krizine atfedilebilen somut kayıplara değil, aynı zamanda sosyal, doğal ve kültürel çevrenin, benlik algısının ve esenliğin bozulmasına da odaklanmak, kaynak tahsisi ve iklim politikasının planlanmasında önemli bir adımdır.⁴⁴

Ruh sağlığı uzmanları, iklim krizi ve etkilerine karşı en duyarlı olan, sağlık hizmetlerine erişimi kısıtlı olan toplulukları belirleyerek ve gereksinimlerin proaktif olarak ele alınması için çalışarak iklim değişikliğinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini azaltabilir. Ruh sağlığı uzmanları, önleyici stratejiler oluşturarak ve en savunmasız topluluklarda daha fazla destek ve yeterli sağlık hizmeti kapasitesi için savunuculuk yaparak bu toplulukların dayanıklılığını arttırmada da aktif bir rol oynayabilir.⁴³

Son olarak, ruh sağlığı profesyonellerinin iklim krizinin bireyler ve topluluklar üzerindeki ruh sağlığı etkilerine ilişkin hastaları ve halkı bilgilendirmeleri ve bu konuyu sağlık öncelikleri arasında ön plana çıkarmaları; halk sağlığı perspektifi ile, toplumsal ve politik düzeyde iklim krizine karşı mücadelede aktif rol oynamaları önemlidir.⁴⁴

7- İklim değişikliğinin ruh sağlığı etkilerini azaltıcı öneriler

İklim değişikliğinin insan ruh sağlığını birçok yönden etkilemesi ve bu etkilerin giderek artması muhtemeldir.

Küresel ısınmayı azaltmak adına önlemler almak veya uyum yoluyla ortaya çıkan zorluklarla başa çıkmak için mekanizmalar geliştirmek zorunludur. Sera gazlarının azaltılması, fosil yakıtlara dayalı enerji tüketiminin azalması, alternatif ve sürdürülebilir verimli enerji kaynakları geliştirilmesi ve 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 bazılarıdır. Bu anlamda iklim değişikliği sonuçlarını hafifletmek ve etkisini azaltmak için ulusal ve uluslararası düzeyde iş birlikleri, programlar ve eylem planları oluşturulmalıdır.¹⁷

İklim değişikliğinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini ele almak için koordineli, işbirlikçi çabalar, yalnızca politika çerçeveleri değil, aynı zamanda ruh sağlığı profesyonellerinin somut eylemlerini de gerektirir. **İklim değişikliği ve ruh sağlığı hakkında, insanlarla bunun kendileri için önemli ve kendileri ile alakalı olduğunu görmelerine yardımcı olacak şekilde iletişim kurmak, sağlık tesislerinde sera gazı azaltımı için savunuculuk yapmak, sağlık sektörünün karbon ayak izini azaltmaya yönelik çabalara katılmak, afetlere karşı hazırlıklı olmak ve bunlara yanıt vermek gibi uyum önlemlerine dahil olmak bu eylemlerden bazılarıdır.**^{45, 46}

İklim değişikliğinin ruhsal etkilerini azaltacak bir diğer öneri ise, ruhsal uyumdur. Ruhsal uyum, iklim değişikliğinin yarattığı ciddi tehdit ve sonuçları içeren küresel krizin kabul edilmesi gibi bir dizi tepki davranışını içerir. İnsanların iklim değişikliği sorunundan kaçınmak yerine bu tehdit ve sonuçlarla yüzleşebilmesi ve ortaya çıkan duygu ve düşünceleri yönetmek için başa çıkma stratejileri geliştirdikleri bir süreçtir. Aynı zamanda, insanların tehdidi azaltmak ve kendilerini korumak için davranışlarını ve yaşam tarzlarını değiştirdiği davranışsal ve psikolojik katılımı da gerektirir.

Aktif umut -active hope- ise kişilerin sürece psikolojik olarak uyumlanmalarını destekler. Aktif umut, iklim değişikliği sorununu ele alma görevini başka birinin üstlenmesini beklemek yerine aktif olarak iklim değişikliği etkilerini hafifletmek için uyum davranışlarında bulunmayı arttırır. Buradaki önemli konu, tek başına umudun iklim değişikliğinin artan risklerine karşı yeterli koruma sağlayamayacağıdır. Bu aktif süreç, sorunun gerçekliği ve sorunun büyüklüğü kabul edildiğinde, sorunu çözmeye yönelik planlar belirlendiğinde ve konuyla ilgili eylemler gerçekleştiğinde tamamlanır.⁴⁷

8- Karar Alıcılara Yönelik Talepler



İklim değişikliğinin sağlık üzerindeki artan olumsuz etkisi yadsınamaz bir gerçektir ve ruhsal sağlık üzerinde yarattığı baskı titizlikle incelenmelidir. Betonlaşma, doğa tahribatı ve avlanmanın önünü açma gibi politikalardan hızlıca vazgeçilmelidir.

Karar vericilerin, sağlık profesyonellerinin dahil edildiği politika yapım süreçlerini hem sağlık hem de iklim eylemi özelinde uygulaması gereklidir. Dünya Sağlık Örgütü'nün hazırladığı "Ruh Sağlığı ve İklim Değişikliği" politika notu bu konuda yol gösterici niteliktedir. Ülkemiz koşullarına adapte edilmiş biçimi ile 5 öneri geliştirilmiştir:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Hem ruhsal sağlık hem de iklim değişikliğinin sağlık üzerindeki etkilerine yönelik yeterli finansmanın sağlanması

Hükümetlerin yıllık sağlık bütçeleri içinde yer alan ruhsal sağlık harcamalarının payının artırılması gereklidir. Ruhsal sağlık problemlerine ayrılan bütçe az olmasına karşın sağlık ve ekonomide yarattığı kayıp düşünülenin çok daha üstünde olabilir. İklim eylemi özelinde uygulanacak azaltım ve adaptasyon çalışmalarının ruhsal sağlık üzerinde de olumlu etkiler bırakacağı unutulmamalıdır.²

Kaynakça

1. Disasters, The International Disaster Database (EM-DAT) [online database]. Brussels: Centre for Research on the Epidemiology of Disasters; 2021 (<https://www.emdat.be/about>).
2. WHO. Mental health and Climate Change: Policy Brief; 2022 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240045125>).
3. Organization, W.H., World mental health report: transforming mental health for all. 2022.
4. Herrman, H., The need for mental health promotion. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 2001. 35(6): p. 709-715.
5. Berry, H.L., K. Bowen, and T. Kjellstrom, Climate change and mental health: a causal pathways framework. International journal of public health, 2010. 55: p. 123-132.
6. Lawrance, E.L., et al., The impact of climate change on mental health and emotional wellbeing: a narrative review of current evidence, and its implications. International Review of Psychiatry, 2022. 34(5): p. 443-498.
7. Crane, K., et al., Climate Change and Mental Health: A Review of Empirical Evidence, Mechanisms and Implications. Atmosphere, 2022. 13(12): p. 2096.
8. Clayton, S., Climate change and mental health. Current Environmental Health Reports, 2021. 8: p. 1-6.
9. Ramadan, A.M.H. and A.G. Ataallah, Are climate change and mental health correlated? General Psychiatry, 2021. 34(6).
10. Lowe, S.R., et al., Posttraumatic stress and depression in the aftermath of environmental disasters: a review of quantitative studies published in 2018. Current environmental health reports, 2019. 6: p. 344-360.
11. Bryant, R.A., et al., Psychological outcomes following the Victorian Black Saturday bushfires. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 2014. 48(7): p. 634-643.
12. Boscarino, J.A., et al., Mental health outcomes among vulnerable residents after Hurricane Sandy: Implications for disaster research and planning. American Journal of Disaster Medicine, 2014. 9(2): p. 97-106.
13. Fernandez, A., et al., Flooding and mental health: a systematic mapping review. PloS one, 2015. 10(4): p. e0119929.
14. Cianconi, P., S. Betrò, and L. Janiri, The impact of climate change on mental health: a systematic descriptive review. Frontiers in psychiatry, 2020. 11: p. 74.
15. Famularo, R., et al., Persistence of pediatric post traumatic stress disorder after 2 years. Child abuse & neglect, 1996. 20(12): p. 1245-1248.
16. Jones, R.T., et al., Psychosocial correlates of wildfire disaster: Post disaster adult reactions. Fire technology, 2003. 39(2): p. 103.
17. Padhy, S.K., et al., Mental health effects of climate change. Indian journal of occupational and environmental medicine, 2015. 19(1): p. 3.
18. Anderson, C.A., Heat and violence. Current directions in psychological science, 2001. 10(1): p. 33-38.
19. Miles-Novelo, A. and C.A. Anderson, Climate change and psychology: Effects of rapid global warming on violence and aggression. Current Climate Change Reports, 2019. 5: p. 36-46.
20. Cianconi, P., et al., Mental health issues among indigenous communities and the role of traditional medicine. International Journal of Social Psychiatry, 2019. 65(4): p. 289-299.
21. WHO, Why mental health is a priority for action on climate change, 2022, <https://www.who.int/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>

22. Thornicroft G, Chatterji S, Evans-Lacko S, Gruber M, Sampson N, Aguilar-Gaxiola S et al. Undertreatment of people with major depressive disorder in 21 countries. *Brit J Psychiat*. 2017 ve doi:10.1192/bjp.bp.116.188078., 210(2):119–124.
23. Ingle, Harriet E et al. Mental health and climate change: tackling invisible injustice *The Lancet Planetary Health*. 2020 ve Volume 4, Issue 4, e128 - e130. doi:10.1016/S2542-5196(20)30081-4.
24. IPCC, 2022: *Climate Change 2022: Impacts, Adaptation, and Vulnerability. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*. Cambridge University Press. Cambridge University Press, Cambridge, U.
25. Obradovich, N., R. Migliorini, M.P. Paulus and I. Rahwan, 2018: Empirical evidence of mental health risks posed by climate change. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.*, 115(43), 10953–10958, doi:10.1073/pnas.1801528115.
26. Burke, M., et al., 2018: Higher temperatures increase suicide rates in the United States and Mexico. *Nat. Clim. Change*, 8(8), 723, doi:10.1038/s41558-018-0222-x.
27. Hickman, Caroline et al. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*. 2021 ve Volume 5, Issue 12, e863 - e873. doi: 10.1016/S2542-5196(21)00278-3.
28. Kim EJ. The impacts of climate change on human health in the United States: A scientific assessment, by us global change research program. *Journal of the American Planning Association*. 2016 ve 82(4):418-9.
29. Brom D, Baum N, Pat-Horenczyk PR, Baum RN, Pat-Horenczyk R, Weltman A. Trauma and Resilience: Theory and Practice from the Israeli Experience. *Child Dev*. 2007 ve 85:6-20.
30. Masten AS, Narayan AJ. Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual review of psychology*. 2012 ve 63:227-57.
31. Joshi PT, Lewin SM. Disaster, terrorism and children. *C. 34, Psychiatric Annals*. SLACK Incorporated Thorofare, NJ ve 710-6., 2004. s.
32. Harville EW, Mattison DR, Elkind-Hirsch K, Pridjian G, Buekens P. Hurricane Katrina experience and the risk of post-traumatic stress disorder and depression among pregnant women. *American journal of disaster medicine*. 2010 ve 5(3):181-7.
33. Trumbo C, Lueck M, Marlatt H, Peek L. The effect of proximity to Hurricanes Katrina and Rita on subsequent hurricane outlook and optimistic bias. *Risk Analysis: An International Journal*. 2011 ve 31(12):1907-18.
34. Murray KO, Resnick M, Miller V. Depression after infection with West Nile virus. *Emerging infectious diseases*. 2007 ve 13(3):479.
35. European Climate and Health Observatory. Climate change impacts on mental health. https://climate-adapt.eea.europa.eu/en/observatory/evidence/health-effects/mental-health-effects/european_climate_health_observatory_mental-health_evidence_review_2022.pdf
36. 2020, Panu P. Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*. ve 12(19):7836.
37. 2006, Albrecht G. Solastalgia. *Alternatives Journal*. ve 32(4/5):34-6.
38. McNabb T. Assessing the link between sea level rise and mental well-being: a case study of the New Brighton coastline, Christchurch, New Zealand. 2020.
39. Clayton S, Karazsia BT. Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*. 2020 ve 69:101434.
40. 2012, Mallett RK. Eco-guilt motivates eco-friendly behavior. *Ecopsychology*. ve 4(3):223-31.
41. Ágoston C, Csaba B, Nagy B, K\Hovary Z, Dull A, Racz J, vd. Identifying types of eco-anxiety, eco-guilt, eco-grief, and eco-coping in a climate-sensitive population: A qualitative study. *International journal of environmental research and public health*. 2.

42. Power, E., et al., Climate change and mental health: time for action and advocacy. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 2023. 40(1): p. 6-8.
43. Bourque, F. and A. Cunsolo Willox, Climate change: the next challenge for public mental health? *International review of psychiatry*, 2014. 26(4): p. 415-422.
44. Manning, C. and S. Clayton, Threats to mental health and wellbeing associated with climate change, in *Psychology and climate change*. 2018, Elsevier. p. 217-244.
45. Brown: Agency, capacity, and resilience to environmental... - Google Akademik [Internet]. [a.yer 10 Nisan 2023]. Erişim adresi: <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-environ-052610-092905>.
46. Allwood: Annex 1-Glossary - Google Akademik [Internet]. [a.yer 10 Nisan 2023]. Erişim adresi: https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Glossary&publication_year=2014&author=Allwood%2CJM&author=Bosetti%2CV&author=Dubash%2CNK&author=G%C3%B3mez-Echeverri%2CL&author=Stechow%2CC
47. Macy J, Johnstone C. *Active hope: How to face the mess we're in without going crazy*. New World Library ve 2012.

Proje Hakkında

HEAL-Sağlık ve Çevre Birliği, HASUDER (Halk Sağlığı Uzmanları Derneği) ve Kocaeli Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Türkiye’de çevre sağlığı alanında çalışan tüm aktörleri buluşturmayı amaçlayan Çevre, İklim ve Sağlık için İşbirliği Projesini (ÇİSİP) 2020 Nisan ayında başlattı. AB’nin mali desteği ile Türkiye’deki sağlık uzmanlarının çevre ve iklim politikaları alanında desteklenmesi hedefleniyor.

2023 Temmuz ayına kadar sürmesi planlanan projede;

- Tüm sağlık uzmanlarının katılımına açık, çevre ve iklim değişikliği üzerine çalışan ve işbirliğine dayanan bir platformun kurulması,
- Halk sağlığının korunması temelli bir yaklaşımla iklim değişikliği ve çevre alanında çevrimiçi eğitimler, tıp öğrencilerine yönelik gezici eğitim seminerleri ve yüz yüze kurslar düzenlenmesi,
- Türkiye’nin sağlık uzmanlarıyla, Avrupa’daki meslek örgütleri, sivil toplum ve düşünce kurumları arasında diyalog kurulması,
- Çevre, iklim değişikliği ve sağlık konularında sağlık uzmanlarına yönelik içerik, bilgi notu ve eğitim materyali üretilmesi hedefleniyor.



**Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir**

Sorumluluk Reddi

Bu bilgi notunun üretilmesine verdikleri finansal destekten ötürü HEAL Avrupa Birliği’ne teşekkür eder. Bu içerik tamamıyla yazarların sorumluluğu altında olup Avrupa Birliği’nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. HEAL AB Şeffaflık Kayıt Numarası: 00723343929-96.

Bu bilgi notu Çevre, İklim ve Sağlık için İşbirliği Projesi’nin (ÇİSİP) bir parçasıdır. Proje, HEAL-Sağlık ve Çevre Birliği, HASUDER (Halk Sağlığı Uzmanları Derneği) ve Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Departmanı tarafından Nisan 2020 – Haziran 2023 arasında yürütülecektir.

1995 yılında kurulan Türkiye Psikiyatri Derneği, psikiyatri uzmanlık alanının gelişmesi ve bilimsel nitelik kazanması, psikiyatri hekimlerinin ve hastaların haklarının korunması, koruyucu, önleyici, geliştirici ve tedavi edici hizmetlerin düzenlenmesinin yanı sıra, ülke genelinde ruh sağlığının korunması, ruh sağlığı çalışmalarının yaygınlaştırılması, yönlendirilmesi, standartlarının belirlenmesi ve izlenmesi ile ilgili çalışmalar yapan, ruhsal sağlığı bozacak başta ayrımcılık ve şiddet olmak üzere sosyal ve ekolojik dengeyi bozan ve güvensiz kılan durumlara karşı mücadele eden, toplumu bilgilendiren, bu konudaki değerlendirmelerini ilgili kurumlara iletmeyi ve kamuoyu oluşturmayı amaç edinmiş, bilim etik ve dayanışma ilkeleri ile çalışan bir meslek örgütüdür.

Yayımlanma Tarihi

Haziran 2023

Yazarlar

Dr. Öğretim Üyesi Melike Yavuz (HASUDER),
Dr. Öğr. Üyesi Diğdem Göverti (Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı),
Araştırma Görevlisi Dr. Hande Gazey (Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi)

Sorumlu Editör

Genon K. Jensen (HEAL)

Katkıda Bulunanlar

Berkay Hacimustafa (HEAL), Funda Gacal (HEAL),
Anne Stauffer (HEAL), Marianne Chagnon (HEAL),
Prof. Dr. Çiğdem Çağlayan (Kocaeli Üniversitesi)



İş Birliğiyle