



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



# Ruhsal Sağlık ve İklim Değişikliği

## Ruh Sağlığı Nedir?

Ruh sağlığı, **ruhsal hastalığa sahip olmaktan daha fazlası olup;** bir kişinin düşünme, öğrenme ve kendi duyguları ve başkalarının tepkileriyle yaşama yeteneği olarak tanımlanabilir.

## İklim Değişikliğinin Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri

İklim değişikliğinin sonucu olan aşırı hava olaylarının ardından en sık görülen ruh sağlığı sorunları **depresyon ve travma sonrası stres bozukluğudur.** Bu olaylar anksiyete, psikolojik stres, madde kullanımı ve intihar düşüncesinin artması ile ilişkilidir.



Kasırğa ve sele maruz kalanlarda **%20-30 oranında depresyon ve/veya travma sonrası stres bozukluğu görülmüştür.** Ayrıca sıcak hava dalgalarının sebep olduğu sıcaklık stresi de duygudurum bozuklukları ve kaygı ile ilişkilendirilmiştir.

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.



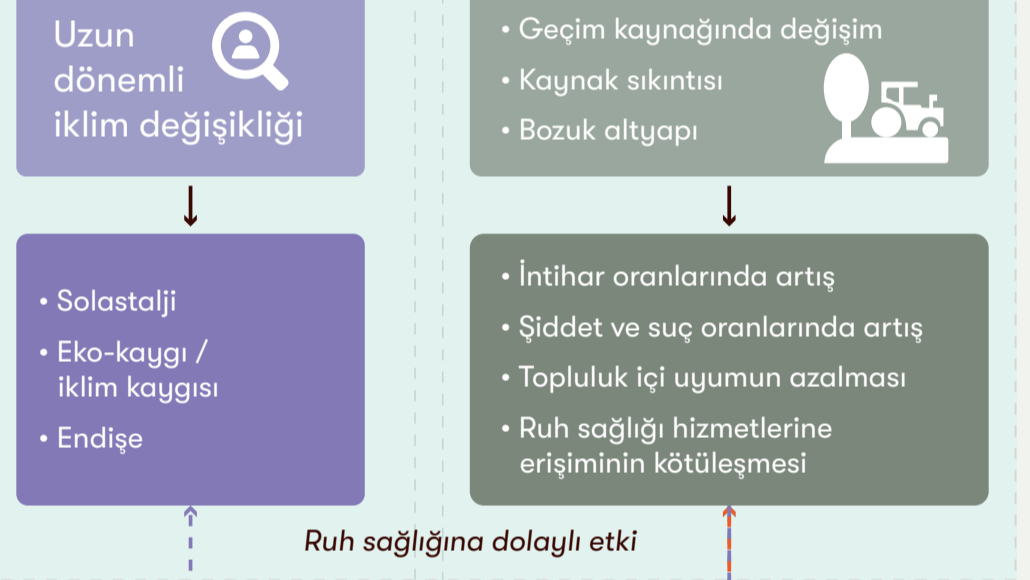
## İklim değişikliği ile ilişkili ruh sağlığı hastalık yükü

ABD'de yapılan bir çalışmada, 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.

### Bireysel düzeydeki ruh sağlığı etkileri



### Topluluk düzeyindeki etkiler



## İklim değişikliği ve ruh sağlığı ile ilgili yeni kavramlar

Eko-Anksiyete

Solastalji

Ekolojik Yas

Eko-suçluluk

Ekolojik Göç

Eko-paralizi



## Karar Alıcılar için Öneriler

- Ruhsal sağlığa yönelik politika ve programlara iklim değişikliği dahil edilmeli,
- İklim değişikliği ve sağlıkla ilgili geliştirilen programlara Ruh Sağlığı ve Psiko-Sosyal Destek (MHPSS) çalışmaları entegre edilmeli,
- Paris Anlaşması ve Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri gibi bağlayıcılığı olan uluslararası sözleşmelerin ruhsal sağlığı kapsayan gerekliliklerine bağlı kalınmalı,
- Ruhsal sağlık ve iklim değişikliğinin sağlık üzerindeki etkilerine yönelik yeterli finansman sağlanmalıdır.



## Sağlık Uzmanlarının Rolü

- Ruh sağlığı uzmanları iklim değişikliğinin bireyler ve toplumlar üzerindeki ruh sağlığı etkilerine ilişkin hastaları ve halkı bilgilendirmeli,
- Bu konuyu sağlık öncelikleri arasında ön plana çıkarmalı,
- Önleyici stratejiler oluşturmalı ve en savunmasız topluluklarda daha fazla destek ve yeterli sağlık hizmeti kapasitesi için savunuculuk yapmalı,
- Halk sağlığı perspektifi ile toplumsal ve politik düzeyde iklim değişikliği mücadelesinde rol almalıdır.



Bu infografiğin 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 infografik Çevre, İklim ve Sağlık İçin İşbirliği Projesinin (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 yürütülmektedir.

Daha fazla bilgi için:  
[https://www.env-health.org/wp-content/uploads/2023/06/Mental\\_Health\\_Briefing\\_Final.pdf](https://www.env-health.org/wp-content/uploads/2023/06/Mental_Health_Briefing_Final.pdf)

