

الحر الشديد يؤثر على الصحة النفسية والنساء الأكثر تضرراً تعرف على التفاصيل



الأحد 30 يوليو 2023 06:49 م

يقول علماء من هيتين عالميتين لتغير المناخ إن شهر يوليو الجاري سيكون الأكثر حرارة في تاريخ الكوكب بفارق كبير وكانت درجات الحرارة في يوليو متطرفة للغاية حد أنه بات "مؤكدًا تقريبًا" أن هذا الشهر سيحطم الأرقام القياسية "بفارق كبير"، وفقًا لتقرير نشرته خدمة Copernicus لتغير المناخ التابعة للاتحاد الأوروبي والمنظمة العالمية للأرصاد الجوية [1] ودرجة الحرارة خلال الـ 23 يومًا الأولى من يوليو بلغ 16.95 درجة مئوية، وهو ما يفوق الرقم القياسي السابق البالغ 16.63 درجة مئوية المسجل في يوليو عام 2019، وفقًا لما نقلته شبكة "سي إن إن".

وتعود البيانات المستخدمة لتتبع هذه الأرقام القياسية إلى عام 1940، ولكن العديد من العلماء يقولون إنه من المؤكد تقريبًا أن درجات الحرارة هذه هي أعلى حرارة شهدتها الكوكب منذ 120 ألف عام، بناءً على ما نعرفه من بيانات المناخ المستخلصة من حلقات الأشجار والشعاب المرجانية ونوى رواسب أعماق البحار [2]

وقالت سامانثا بورجيس، نائبة مدير خدمة Copernicus: "هذه أعلى درجات الحرارة في تاريخ البشرية".

الحر يؤثر على الصحة النفسية

ومن جهته، قال الدكتور علي أردوغان، أستاذ الصحة النفسية بمستشفى كلية الطب البشري في جامعة أفديز التركية بولاية أنطاليا، إن الارتفاع الشديد في درجات الحرارة يؤثر سلبيًا على الصحة النفسية للبشر [3]

وذكر أردوغان في مقابلة مع الأناضول أن أزمة التغير المناخي باتت تلقي بظلالها على العالم بأسره، كما أن الأرصاد الجوية سجلت خلال السنوات الماضية درجات حرارة مرتفعة فاقت كل المعدلات [4]

وأشار إلى أن درجات الحرارة شديدة الارتفاع تتسبب بحدوث اضطرابات نفسية مثل الغضب والاكتئاب، إضافة إلى مجموعة من مشاكل الصحة العقلية [5]

وأوضح أنه "في درجات الحرارة الشديدة، تزداد اضطرابات النوم وتنخفض جودته ما يتسبب في زيادة أمراض مثل الاكتئاب والقلق".

وقال إن "الناس الذين يجدون صعوبة في التنفس خلال الطقس الحار، يعانون من العديد من المشاكل الصحية وفي مقدمتها اضطراب خفقان القلب وزيادة معدلات نوبات الهلع [6]

أمراض وحوادث مرور

وأكد أردوغان أن ارتفاع درجات الحرارة تتسبب في ازدياد معدلات التوتر والحالة العصبية عند الناس، ما يزيد من نسبة المشاجرات والمواقف ذات الأجواء المتوترة [7]

وقال: "ارتفاع درجات الحرارة فوق معدلاتها الطبيعية يمكن أن يتسبب بالغضب والتهيج والتوتر بين الأفراد [8] درجات الحرارة المرتفعة لا تجعل أجسامنا تتعرق فحسب، بل تؤثر سلبيًا على صحتنا السيكولوجية أيضًا".

وأضاف: "يمكن أن يؤدي الطقس الحار أيضًا إلى زيادة حوادث المرور، لأن الطقس الحار يسبب حدوث جملة من الاضطرابات في الانتباه والتركيز".

وتابع: "مع اضطرابات الانتباه والتركيز، يمكن ملاحظة زيادة في حوادث المرور، وخاصة في المناطق التي تتطلب تركيزًا عاليًا [9] توازن درجات الحرارة مسألة مهمة للغاية على الصحة النفسية".

وفق أردوغان، تؤثر أزمة المناخ علينا جميعًا جسديًا ونفسيًا لذلك علينا الانتباه إلى تحذيرات الخبراء والمشاركة في الجهود الرامية لمكافحة أزمة المناخ [10]

ويقول: "نوصي الأفراد الذين يدركون أنهم يعانون من اضطراب في النوم أو يعانون من العصبية زيارة إحدى عيادات الصحة النفسية أو العصبية للحصول على دعم تخصصي خاصة في فترات ارتفاع درجات الحرارة فوق معدلاتها الطبيعية".

النساء الأكثر تضرراً

كما ذكر أردوغان أنهم شهدوا زيادة في عدد المرضى الذين يعانون من مشاكل عصبية خلال فترات الطقس الحار، وأن الدراسات العلمية التي أجريت حول العالم تؤكد الأثر السلبي لارتفاع درجات الحرارة على الصحة العصبية [] ولفت إلى أن الإحصاءات تظهر زيادة بنسبة 10% في عدد الزيارات للأطباء النفسيين في قسم الطوارئ خلال فترات الارتفاع الشديد في درجات الحرارة [] وقال: "تعتبر الزيادة البالغ نسبتها 10% نسبة خطيرة، خاصة خلال الطقس الحار، حيث تزداد أعداد النوبات العصبية وبعض الأمراض النفسية المزمنة وحالات التوتر، فضلاً عن أن الارتفاع الشديد في درجات الحرارة قد يزيد من نسبة نوبات مثل الفصام والاضطراب ثنائي القطب". وأضاف: "ننصح الأشخاص المصابين بمثل هذه الأمراض المزمنة توخي مزيد من الحذر خاصة في الطقس الحار، والحصول على دعم طبي في حال تعرضهم لنوبات خلال الارتفاع الشديد في درجات الحرارة". وأشار أردوغان إلى أن كبار السن يصابون بالتوتر أكثر من غيرهم خلال فترات ارتفاع درجات الحرارة [] وختم أردوغان قائلاً: "من ناحية أخرى، نرى أن النساء أكثر عرضة للآثار السلبية لارتفاع درجات الحرارة، لذا عليهن الحذر أكثر من الرجال من التعرض لدرجات حرارة شديدة أكبر من المعدلات السنوية الطبيعية".