

## COM AFECTA LA CRISI CLIMÀTICA A LA SALUT MENTAL

Avui em toca parlar de la salut mental, ho voldria fer de la millor manera possible, ja que considero que és un tema molt delicat i intentaré fer-ho tan bé com pugui.

En concret, us parlaré de com afecta la crisi climàtica a les persones i de quina manera.

Estem vivint moments importants de canvis en els quals el clima és protagonista. No es tracta de ser pessimistes pel fet que hem d'afrontar problemes reals. Es tracta de conèixer-los i cercar millores i alternatives. El tema del clima es d'abast planetari .

Lo qual vol dir afecta a tots els països i governs del estats i de les nacions. Com sabem afecta a la temperatura del planeta i evitar que continuï augmentant. La manca del règim de pluges que havíem tingut fins ara, és el que es tradueix en un augment de la sequera que de retruc afecta als cultius i remats en quantitats menors de les que estem acostumats, el que provoca un alça dels preus a conseqüència de la escassetat.

La crisi climàtica segurament és, ara com ara, l'amenaça més important per al model de vida que coneixem fins al moment i que afectarà les classes populars de tot el món, especialment les més vulnerables. En relació amb això, en els darrers dies s'ha popularitzat el terme **ecoangoixa o ecoansietat**.

### Què és l'ecoangoixa?

Ecoangoixa o ecoansietat s'anomena a l'afectació de la salut mental provocada per l'estrès ocasionat per una preocupació excessiva pel medi ambient i canvi climàtic que afecta el benestar, les rutines quotidianes i la vida diària de les persones que la pateixen.

Afecta sobretot a joves i infants (3 de cada 4 joves afirmen tenir por pel seu futur). Davant els efectes del canvi climàtic veuen amb impotència, ràbia i frustració la manca de posicionament real de les

institucions i la passivitat de les classes polítiques mundials i la manca de resposta efectiva per solucionar l'emergència mediambiental actual que els hi quedarà un planeta inhabitable.

Per això moltes de les joves han decidit fins i tot, no tenir descendència. Segons una macro enquesta realitzada a 10.000 joves de 16 a 25 anys, 4 de cada 10 joves es planteja no tenir fills a causa de la situació climàtica.

### Quins són els símptomes?

Els símptomes varien segons les persones, però podem agrupar-les en tres grans blocs:

- Afectacions en la salut física: canvis en l'estat físic (aprimar-se o engreixar-se), augment d'al·lèrgies, etc.
- Afectacions en la salut mental: ansietat, depressió, estrès, irritabilitat, abús de substàncies, etc.
- Afectacions en la salut comunitària: increment de les agressions, augment de la irritabilitat social, etc.

### No hi ha planeta B

Per a moltes persones, és possible que el concepte de l'ecoangoixa els hi sembli una frivolidat, però el canvi climàtic és real i l'evidència científica confirma que si no s'actua contundentment, el planeta col·lapsarà. L'emergència climàtica és un dels reptes més importants que tenim com a espècie.

El capitalisme ens ha abocat a una crisi sistèmica a escala econòmica i social, i ha tingut un greu impacte en el medi natural. Canvi climàtic, contaminació i l'extinció d'espècies són algunes de les conseqüències generades per l'actual model socioeconòmic.

Necessitem doncs, un canvi de model que aposti per l'equitat entre pobles i la solidaritat intergeneracional pot revertir aquesta situació.

## El nostre posicionament

L'ús intensiu d'energies fòssils (com el carbó, gas, petroli i urani) genera forts impactes negatius en el medi ambient i a l'ésser humà. Per aquest motiu, creiem que hem d'apostar per una reducció de consums energètics, cercant l'eficiència, i substituir-les progressivament per noves fonts d'energia locals, renovables i no contaminants. Cal que l'Administració ofereixi facilitats a particulars per l'autoconsum basat en energies renovables, així com impulsar una reconversió industrial cap a una economia verda, facilitant la formació necessària a treballadores i aturades en un sector amb grans potencialitats d'ocupació i creixement econòmic. No s'entén que, per exemple, tot i ser un dels països amb més sol, no es faci una aposta clara per l'energia solar.

Alhora, cal abandonar el paradigma de les grans infraestructures d'aigua i energia centralitzades que disposen de grans xarxes de distribució, i apostar per l'estalvi i per una producció energètica més sostenible i descentralitzada, amb l'objectiu de millorar-ne l'eficiència i la transparència. Per exemple, creiem que cal democratitzar un sector estratègic fonamental com el de l'energia, on el control recaigui en el govern i/o a la societat en lloc dels actuals oligopolis energètics, per tal de posar fi a situacions d'injustícia com la pobresa energètica o a ineficiències que castiguen la ciutadania.

Cada cop hi ha més evidència científica de l'impacte del canvi climàtic en la salut física, però també en la mental. Investigadors de l'Hospital Clínic-IDIBAPS han trobat diferents relacions com, per exemple, que l'augment de la temperatura genera un malestar emocional que afegit a altres factors fa augmentar les taxes dels suïcidis.

## La calor agreuja els problemes de salut mental

Dr. Vieta explica que l'estudi no tracta de demostrar que la idea del suïcidi aparegui quan puja la temperatura, sinó que "és una idea que ja tens per un malestar emocional intens d'una patologia psiquiàtrica i això genera un estrès afegit que al final és el que desemboca en això."

Una altra conclusió de molts estudis és la relació entre certs contaminants atmosfèrics com dissolvents i monòxids amb l'augment de risc de demència a llarg termini, segons Joaquim Raduà, cap del grup en Imatge dels trastorns relacionats amb l'estat d'ànim i l'ansietat (IMARD) de l'IDIBAPS.

A més, exposar-se durant el segon trimestre de l'embaràs a substàncies de combustibles fòssils i activitats industrials, pot incrementar els casos de depressió postpart. "I també en el cas de les persones amb esquizofrènia, l'exposició amb diòxid de sofre vam veure que augmentava el risc de recaiguda a curt termini", diu Raduà

Per això insisteixen en la urgència d'impulsar iniciatives globals per lluitar contra el canvi climàtic.

### Augment de la temperatura

- Augment de la temperatura i increment del nombre i la intensitat de les onades de calor
  - Establiment i proliferació de vectors i reservoris d'agents infecciosos
  - Afectació sobre la disponibilitat i la qualitat dels aliments
  - Reducció de la disponibilitat i la qualitat de l'aigua • Empitjorament de la qualitat de l'aire
- Mobilitat contaminant, poc saludable i poc segura
- Increment i intensificació de la pobresa energètica
- Afectació de la salut mental deguda als efectes directes i indirectes del canvi climàtic i a la incertesa del futur

### Quina és la situació actual a Barcelona?

En el cas de Barcelona, es preveu un augment mitjà de les temperatures per a l'any 2100 d'1,7 °C si es dona l'escenari compromès (RCP4.5) i de 3 °C si l'escenari és passiu (RCP8.5). Pel que fa a les

onades de calor, s'estima que a Barcelona, en el període 1982-2015, es produïa una onada de calor cada quatre anys i s'espera que a finals de segle es produeixin dues onades de calor cada any en un escenari compromès (RCP4.5) i de quatre a cinc onades de calor anuals en un escenari passiu (RCP8.5). Segons les previsions climàtiques per a finals de segle, també es Canvi climàtic i salut a la ciutat de Barcelona 42 preveu que s'incrementaran altres indicadors relacionats amb les temperatures extremes, com els dies càlids (temperatura màxima > 30 °C), els dies tòrrids (temperatura màxima > 35 °C), les nits tropicals (temperatura mínima >20 °C) i les nits tòrrides (temperatura mínima > 25

Les temperatures extremes afecten directament la salut, ja que comprometen la capacitat del cos per regular la seva temperatura interna. La pèrdua de control de la temperatura interna es relaciona amb una sèrie d'efectes negatius sobre la salut, com per exemple la insolació, l'esgotament per calor, les rampes per calor i el cop de calor (Patz et al., 2000). De la mateixa manera, la temperatura extrema també pot causar o empitjorar les malalties cardiovasculars, les respiratòries, les cerebrovasculars, les gastrointestinals (en infants), la diabetis, els trastorns renals (inclosa la insuficiència renal), els trastorns mentals, els conductuals i els cognitius, i el naixement prematur. Molts d'aquests efectes de la calor sobre la salut de les persones fins i tot poden acabar produint la mort (Comelli et al., 2015; Dominic Royé et al., 2019). Així, doncs, és important remarcar que tan sols una petita part de les morts atribuïbles a la calor estan directament causades per un cop de calor, mentre que la majoria estan relacionades amb un empitjorament de malalties cròniques a causa de la calor. És important tenir en compte aquest fet per quantificar l'impacte real de la calor sobre la mortalitat.

La salut mental es pot veure afectada de manera directa, amb l'exposició a esdeveniments extrems, l'augment de les temperatures, les sequeres o l'increment del nivell del mar, però, també, de manera indirecta, a causa de les conseqüències ambientals i socials del canvi climàtic. Tot i la transversalitat dels efectes del canvi climàtic sobre la salut mental, són els menys coneguts i sovint s'ignoren. Aquest

desconeixement es deu principalment a la dificultat de monitorar, avaluar i predir les implicacions del canvi climàtic sobre la salut mental, però també a la falta d'atenció general i a l'estigmatització de la salut mental com a part fonamental de la salut (Hayes i Poland, 2018). Quan es parla de salut mental, no es fa referència només a la malaltia mental, és a dir, als problemes i trastorns mentals. La salut mental també inclou els estats de benestar mental, la resiliència emocional i el benestar psicosocial, entès com la interacció entre el benestar psicològic i el benestar social (Berry et al., 2014; Hayes et al., 2018). Per tant, els efectes del canvi climàtic sobre la salut mental poden ser molt diversos i extensos (Levy i Patz, 2015).

L'evidència científica mostra que els desastres naturals influenciats pel canvi climàtic, com les tempestes extremes, les inundacions, els huracans o els incendis, s'associen a un ampli ventall de problemes de salut mental, com per exemple el trastorn d'estrès posttraumàtic, els trastorns somàtics, la depressió major, l'ansietat, els trastorns adaptatius, l'abús d'alcohol i d'altres substàncies, el suïcidi o la ideació de suïcidi, la pèrdua d'identitat i de pertinença, la tensió en les relacions socials i els sentiments de desesperació i impotència (Hayes i Poland, 2018; Hrabok et al., 2020; Levy i Patz, 2015).

Després d'haver viscut catàstrofes relacionades amb el canvi climàtic, és normal que es produeixin reaccions d'estrès agut que es manifestin a través d'estats d'hipervigilància, por, sentiments de culpa o flashbacks. Si la simptomatologia perdura després de la catàstrofe, es pot desenvolupar un trastorn d'estrès posttraumàtic, que es caracteritza per un deteriorament mental, records intrusius, un estat d'ànim negatiu, dissociació, evitació i un estat d'excitació augmentat (trastorns del son, comportament irritable i hipervigilància) (Levy i Patz, 2015). Els trastorns d'estrès posttraumàtic s'han descrit després de quasi tota classe de desastres naturals a tots els continents i a totes les cultures. Poden afectar una proporció àmplia de la població i són més freqüents en dones que en homes, en persones grans que en persones joves, i en persones amb un nivell socioeconòmic baix o amb problemes de salut mental preexistents (Hrabok et al., 2020). Mentre que l'estrès agut i el trastorn d'estrès posttraumàtic tendeixen a ser efectes immediats

dels fenòmens climàtics extrems, els símptomes depressius poden aflorar en les poblacions afectades al cap d'un temps (Hrabok et al., 2020). Un cop més, els sentiments de tristesa i dol són normals després d'un esdeveniment extrem. Ara bé, si els símptomes depressius, com la tristesa intensa, l'insomni, la falta d'apetit o la pèrdua de pes, provoquen un deteriorament important que perdura en el temps, poden complir criteris de diagnòstic d'episodis depressius majors (Levy i Patz, 2015). Cal afegir-hi que la literatura científica també descriu alguns efectes positius sobre la salut mental després de la vivència de catàstrofes naturals. Els principals efectes identificats són el desencadenament de compassió i altruisme i de creixement posttraumàtic, és a dir, quan l'experiència traumàtica s'afronta amb força personal, sentit de pertinença, gratitud per l'existència, esperança i transformació (Weissbecker, 2011).

Les temperatures altes s'han relacionat amb un augment de l'agressivitat (Miles-Novelo i Anderson, 2019). Aquesta agressivitat pot anar dirigida cap als altres, cas en què pot comportar un augment de la violència i els homicidis, o cap a un mateix o una mateixa, cas en què augmenta el risc de suïcidi (Burke et al., 2018; Carleton, 2017; Williams et al., 2015). Les dades també mostren que, quan les temperatures són més altes, augmenten les hospitalitzacions associades als problemes de salut mental

Entre les possibles explicacions hi ha l'augment de l'estrès i la frustració associats a condicions desagradables, la dificultat de practicar l'activitat física normal o l'alteració del son (Obradovich i Fowler, 2017; Obradovich i Migliorini, 2018). Es veuen especialment afectades les persones que pateixen trastorns de l'estat d'ànim, d'ansietat, psicòtics o del comportament. També són especialment vulnerables les persones amb alteracions de la termoregulació, les persones que prenen certes medicacions (liti, neurolèptics i anticolinèrgics), les persones amb abús

El canvi climàtic també es relaciona amb una qualitat de l'aire inferior. Tot i que l'evidència encara és escassa, alguns estudis mostren que la contaminació de l'aire s'associa amb malestar psicològic i amb una

disminució de la felicitat i de la satisfacció amb la vida (Lu, 2020). D'altra banda, la mala qualitat de l'aire es vincula a un endarreriment del desenvolupament cognitiu dels infants (Castagna et al., 2022) i a un risc de demència més elevat

### Els investigadors es van interessar per estudiar Bangladesh per les altes taxes de depressió.

A Bangladesh, aquest país asiàtic aquestes taxes ascendeixen fins al 16,3%. El mateix passa amb els nivells d'ansietat, que a Bangladesh arriben a ser del 6%, gairebé el doble que a la resta del món (3,6%).

A més del vincle entre l'augment de temperatures i la salut mental, l'equip també va trobar una estreta relació entre la humitat en l'aire i aquestes taxes de depressió i ansietat. Així mateix, l'exposició a inundacions va augmentar les probabilitats que es donés un problema de salut mental. La depressió va augmentar en un 31%, l'ansietat en un 69% i els dos trastorns alhora en un 87%.

Per tant, «aquests resultats ens fan presagiar que l'impacte serà cada vegada més greu en la nostra salut mental col·lectiva a escala mundial», recalca.

### Dos milions de persones afectades als EUA

Un estudi va establir que la probabilitat de desenvolupar problemes associats a la salut mental creixien un 2% per cada grau d'escalfament que es produís cada cinc anys. L'exposició a un desastre natural com l'huracà 'Katrina' es va associar amb un augment dels problemes de salut mental en un 4%.

Aquestes investigacions, segons els autors, poden servir per prendre mesures primerenques i reduir l'efecte que tindran la calor i els esdeveniments extrems en la salut mental de la població mundial en un futur pròxim.



Al llarg del temps, múltiples estudis han demostrat la relació entre la salut i l'entorn que ens envolta. La salut de l'ésser humà no està únicament determinada per l'assistència sanitària o els factors genètics. El medi ambient, la natura o el context socioeconòmic que vivim, influeixen en la salut i en el benestar de les persones.

### Resumint una mica

El canvi climàtic i els seus efectes adversos estan causant problemes de salut mental com l'ecoansietat i la solastalgia, especialment entre els joves compromesos amb l'activisme medi ambiental. Aquests estats poden identificar-se per un augment de l'interès i la preocupació pels temes climàtics, canvis emocionals, i dificultats per a dormir. Es recomana abordar aquests sentiments, expressant-los amb els altres, connectant amb la natura, adquirint hàbits sostenibles i sobretot buscant ajuda professional en cas que fos necessari.

La nostra salut no es pot deslligar de l'entorn on vivim. Has patit alguna vegada canvis d'humor segons el dia que fa? Quantes vegades hem sentit a dir a algú quan el dia és rúfol: «Avui estic com el dia»? El temps afecta la nostra salut física i també l'emocional.

Cada vegada estem més conscienciats i tenim més informació sobre els efectes del canvi climàtic. Els joves estan especialment compromesos per protegir el futur del nostre planeta i lideren moviments a escala mundial. Activistes climàtics com la sueca Greta Thunberg o les catalanes Olivia Mandle i Maria Serra fan sentir la seva veu i es manifesten per exigir mesures urgents sobre la crisi mediambiental i climàtica d'una manera mai

Tenir consciència i defensar aquesta causa és fonamental per garantir un futur millor, però també pot ser un motiu de sentir-nos malament constantment i que afecti el nostre estat anímic i benestar emocional.

Els més joves, senten tristesa crònica sobre el fet que a causa dels efectes devastadors del canvi climàtic ja no tornaran a veure de la mateixa manera els paisatges de la natura. Aquesta sensació s'anomena **solastàlgia**. Altres persones senten angoixa quan observen l'impacte del canvi climàtic sobre el nostre planeta sense que ningú els pugui evitar, i els preocupa el seu futur i el de les properes generacions. Això es coneix com a **ecoansietat**.

Per poder reconèixer si tenim **ecoansietat o solastàlgia**, podem identificar si la preocupació pel futur del planeta té efectes en la nostra conducta, els nostres pensaments i emocions com, per exemple:

- Que cada vegada t'interessin més les notícies sobre el canvi climàtic i sobre les accions per intentar revertir les seves conseqüències o minimitzar-les.
- Estar irritable i respondre més enfadat de l'habitual, sobretot al parlar sobre el clima.
- Pensar sovint en les conseqüències irrevocables del canvi climàtic.
- Fer-te preguntes sobre el canvi climàtic o les catàstrofes ambientals o meteorològiques amb més freqüència.
- Tenir por dels fenòmens meteorològics.
- Sentir frustració quan hi ha fenòmens mediambientals sobre els quals no es pot o no es vol actuar.
- Estar trist o sentir-te malament i no saber per què.
- Donar moltes voltes sobre el mateix i que et costi dormir.

## Algunes pautes que proposen experts en salut mediambiental de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

La pediatra Elena Codina, sobre com podem actuar per promoure la nostra salut mediambiental, són:

- Expressa com et sents. Parla'n amb els pares o professors i comparteix el teu estat d'ànim. Fes-los les preguntes sobre tot allò que t'inquieti.
- Suma't a les activitats d'acció climàtica que s'organitzin al teu barri, centre educatiu, esplai o municipi. Com per exemple, fes-te voluntari mediambiental, participant en recollides de residus a les platges o la muntanya, o a les pedalades col·lectives per anar a l'escola per reduir les emissions com el Bicibús.
- Surt de la ciutat per estar en contacte amb la natura. Fes excursions en família o amics a la muntanya o a prop del mar. D'aquesta manera, no perdràs el contacte amb la natura. Les persones sentim la necessitat d'estar en contacte amb la naturalesa, però de vegades ni ens n'adonem que ho necessitem.
- Demana a la teva família que t'ajudi a plantar arbres, flors o a conrear verdures. Veure com creix un arbre o una flor que hem plantat nosaltres, que l'hem cuidat i regat, fa que connectem millor amb la Terra i ens desperta emocions positives de gratitud i abundància.
- Involucra les persones del teu entorn en els canvis i ajuda a promoure una major consciència climàtica entre elles.
- Aporta el teu granet de sorra per disminuir els efectes del canvi climàtic, et farà sentir millor. Algunes de les mesures que estan al teu abast són:
  - Reduir el consum d'aigua.
  - Reciclar de manera adequada.
  - Fer servir envasos reutilitzables i reduir l'ús de plàstic.
  - Anar amb bicicleta a l'escola o amb transport públic.
  - Escollir productes fets amb materials que es puguin reciclar.

- Comprar en botigues locals i de proximitat.
- Fer canvis en l'alimentació perquè sigui més sostenible. Si reduïm el consum animal i basem la nostra alimentació en aliments vegetals, de proximitat i no processats, aconseguim una dieta saludable alhora que reduïm l'impacte mediambiental que comporta.
- Fer un ús racional del consum energètic a casa. Evita una temperatura molt freda a l'estiu ni massa càlida a l'hivern.
- Utilitzar roba de segona mà o de botigues que facin servir materials sostenibles.
- Demanar menys regals als pares de coses que potser no són necessàries.

<https://plataformazeo.com/com-afecta-el-canvi-climatic-la-salut-mental/>

<https://avalot.cat/ecoangoixa-ecoansietat-canvi-climatic/>

<https://www.rtve.es/television/20240604/canvi-climatic-afecta-salut-mental/16133002.shtml>

[https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2023/02/ASPB-Canvi-climatic-salut\\_230210.pdf](https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2023/02/ASPB-Canvi-climatic-salut_230210.pdf)

<https://www.som360.org/ca/blog/tinc-angoixa-pel-canvi-climatic-faig>

<https://www.diaridegirona.cat/canvi-climatic/2023/03/09/afecta-escalfament-global-salut-mental-84360156.html>