

## Biến đổi khí hậu ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe tâm thần?

Gần đây, thuật ngữ “nỗi lo về biến đổi khí hậu - BĐKH” đã len lỏi vào mọi phương tiện truyền thông để mô tả rõ hơn những mối quan tâm ngày càng tăng của chúng ta về BĐKH. Trên thực tế, các bác sỹ chăm sóc sức khỏe tâm thần trên thế giới cũng đang ghi nhận sự hiện diện của chứng lo âu về BĐKH ở bệnh nhân của họ. Vậy chúng ta cần phải làm gì để hạn chế tình trạng này?

### Bệnh tâm thần và mối liên quan đến BĐKH

Vào giữa tháng 9/2020, khi phần lớn miền Tây nước Mỹ chìm trong biển lửa, Cơ quan Quản lý khí quyển và đại dương Mỹ thông báo rằng, Bắc Bán cầu vừa trải qua mùa hè nóng kỷ lục. Các báo cáo tương tự như vậy ngày càng phổ biến. Chính vì vậy, việc “lo lắng về BĐKH” đã len lỏi vào mọi phương tiện truyền thông để mô tả rõ hơn những mối quan tâm ngày càng tăng của chúng ta về BĐKH. Mặc dù có bằng chứng cho thấy chứng lo âu về BĐKH có thể được xác định và đo lường một cách đáng tin cậy, nhưng việc xác định nó liên quan như thế nào đến bệnh tâm thần thì chưa thực sự rõ ràng. Tuy nhiên, các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần trên toàn thế giới đều đang ghi nhận sự hiện diện của chứng lo âu về BĐKH ở bệnh nhân của họ.

Một trường hợp điển hình chịu ảnh hưởng tiêu cực của BĐKH đối với sức khỏe tâm



Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần trên toàn thế giới đều đang ghi nhận sự hiện diện của chứng lo âu về BĐKH ở bệnh nhân của họ (ảnh: UNICEF Việt Nam).

thần có thể kể ra ở một bệnh nhân 17 tuổi. Người này lo lắng về BĐKH nhiều đến mức anh ta tin rằng, nếu tiếp tục uống nước hoặc sử dụng nước cho các việc khác trong nhà, hàng triệu người sẽ chết sớm vì anh ta đã tiêu thụ nguồn cung cấp nước của họ. Tương tự, một nghiên cứu khác về các cá nhân mắc chứng rối loạn ám ảnh cho thấy, gần 1/3 số người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD)

ở Úc có các hành vi cưỡng chế bản thân tập trung vào việc kiểm tra tắt đèn, vòi nước, bếp và các vật dụng khác để giảm khí thải carbon.

Các nghiên cứu gần đây đang bắt đầu xem xét mối quan hệ giữa “nỗi lo về BĐKH” với bệnh tâm thần trong các mẫu lớn hơn để giúp hiểu rõ về xu hướng liên hệ giữa chúng. Một khảo sát của Mỹ với hơn 340

## Công nghệ, Sản phẩm và Đời sống

người được công bố gần đây kết luận rằng: những lo ngại về BĐKH có liên quan đến các triệu chứng trầm cảm và các hành vi vì môi trường như kêu gọi, thực hiện giảm tiêu thụ năng lượng có tác dụng tích cực đối với chứng trầm cảm. Tại Tuvalu (một quốc đảo ở Thái Bình Dương có nguy cơ bị tàn phá bởi BĐKH), các nhà nghiên cứu đã thực hiện một khảo sát và kết quả cho thấy: 87% người được hỏi lo lắng về BĐKH nghiêm trọng đến mức làm suy giảm khả năng thực hiện ít nhất một hoạt động trong cuộc sống hằng ngày. Tỷ lệ suy giảm hiệu quả làm việc trong một nhóm dân số cao như vậy cho thấy, các nhóm dân số lẻ sẽ có nhiều khả năng mắc bệnh tâm thần hơn do lo ngại về BĐKH khi hậu quả của nó ngày càng tiến gần đến họ.

Không có gì ngạc nhiên khi “nỗi lo về BĐKH” xuất hiện cao hơn ở những cá nhân quan tâm nhiều hơn đến các vấn đề môi trường và những người đã từng chịu ảnh hưởng trực tiếp của BĐKH. Đặc biệt, khi có kiến thức chuyên sâu về BĐKH cùng với nhiệm vụ khó khăn là cố gắng truyền đạt những tác động của BĐKH đến mọi người, các nhà khí hậu học cũng phải đối mặt với “nỗi lo về BĐKH”. Những người có mức độ rối



Giảm phát thải khí nhà kính là một trong những hành động thiết thực, có tác động tích cực đến sức khỏe tinh thần.

loạn thần kinh cao (một đặc điểm làm tăng khả năng mắc bệnh tâm thần) cũng có nguy cơ mắc bệnh cao.

Thanh niên là đối tượng nhân khẩu học được quan tâm đặc biệt. Một khảo sát gần đây cho thấy, những thay đổi về BĐKH khiến 57% thanh thiếu niên Mỹ cảm thấy sợ hãi và 43% cảm thấy tuyệt vọng. Có một khoảng cách lớn giữa các thế hệ trong mối quan tâm về BĐKH. Phần lớn người trẻ tuổi tin rằng BĐKH sẽ gây ra mối đe dọa nghiêm trọng đối với cuộc sống của họ. Những người trẻ

tuổi cũng báo cáo tình trạng suy giảm chức năng thứ phát do nỗi lo lắng về khí hậu nghiêm trọng hơn so với người lớn tuổi.

Khi những người trẻ tuổi ngày càng hiểu rõ rằng, họ có thể sẽ phải thừa hưởng một hành tinh đang chết dần, rất nhiều người cân nhắc việc không sinh con để giảm lượng khí thải carbon. Những lo lắng của họ đặc biệt đáng báo động khi tỷ lệ tử tự ngày càng tăng ở thanh thiếu niên (tỷ lệ tử tự ở nhóm tuổi 10-14 trong giai đoạn 2007-2017 tăng gấp 3 lần so với giai đoạn 10 năm trước đó). Các nhà

ngiên cứu chưa rõ liệu “nỗi lo về BĐKH” có thể ảnh hưởng đến tỷ lệ tự tử trên hay không, nhưng đây rõ ràng là một vấn đề cần quan tâm. Chúng ta phải khẩn trương giúp đỡ những người đang bên bờ vực của sự lo lắng. Để thực hiện được điều này, đòi hỏi nhiều phương pháp tiếp cận, chẳng hạn như cung cấp liệu pháp nhận thức - hành vi cho những người bị ảnh hưởng nghiêm trọng nhất, để chứng minh cho toàn bộ dân số thấy rằng, có thể thay đổi tình trạng thông qua các nỗ lực nhằm giảm dấu vết carbon của các tổ chức khí hậu.

### **Cần triển khai nhiều hành động**

Vì BĐKH có khả năng ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần theo nhiều cách nên chúng ta bắt buộc phải thực hiện một số bước để giảm bớt sự nóng lên toàn cầu hoặc phát triển các biện pháp để đối phó với những thách thức được đặt ra trong suốt quá trình thích ứng.

*Giảm phát thải khí nhà kính:* ít phụ thuộc hơn vào nhiên liệu hóa thạch, phát triển và sử dụng các nguồn năng lượng hiệu quả thay thế; giảm sự xâm phạm đến lớp phủ xanh của Trái đất và các biện pháp tương tự khác. Có một quan điểm toàn cầu đang phát triển là chúng ta

cần thiết phải giảm lượng khí thải carbon trên đầu người trong vài thập kỷ tới và phải giải quyết sự bất bình đẳng giữa các quốc gia giàu và nghèo. Đối phó với thách thức của BĐKH đòi hỏi sự hợp tác liên ngành và quốc tế để thực hiện các chính sách giảm phát thải khí nhà kính.

*Học tập Kế hoạch hành động quốc gia vì BĐKH (NAPCC) của Ấn Độ:* các sứ mệnh được tập trung bao gồm: năng lượng mặt trời, nâng cao hiệu quả sử dụng năng lượng, môi trường sống bền vững, đảm bảo nguồn nước sạch, duy trì hệ sinh thái Himalaya, Ấn Độ xanh, nông nghiệp bền vững, kiến thức chiến lược đối với BĐKH. Mỗi nhiệm vụ đều nhằm mục đích giảm thiểu quá trình hoặc giảm tác động của BĐKH. Hiệu quả của các chính sách này cần được phát huy để nâng cao khả năng các quốc gia cân nhắc trong quá trình đấu tranh với BĐKH.

*Tiến hành cung cấp đầy đủ các phương tiện điều trị để quản lý sức khỏe tâm thần:* điều này đặc biệt cần thiết đối với các vấn đề liên quan đến thiên tai khi mức độ dễ bị tổn thương do căng thẳng trở nên nghiêm trọng, cần sự giúp đỡ của các chuyên gia và trang thiết bị y tế phù hợp.

*Luyện tập nhằm tăng cường sức khỏe tinh thần:* khả năng phục hồi và đối phó của con người có thể làm giảm tác động của căng thẳng về sức khỏe tâm thần do BĐKH gây ra. Các hoạt động như Yoga có thể là cách thức gần gũi và dễ thực hiện để đối phó với căng thẳng.

*Xóa nợ hoặc hỗ trợ kinh tế cho nông dân chịu tác động của BĐKH:* nợ nần do hậu quả thứ phát của BĐKH cũng là một trong những nguyên nhân gây nên căng thẳng, ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần. Việc trợ cấp và đảm bảo thu nhập trong mùa hạn hán, lũ lụt có thể giúp nông dân bớt căng thẳng hơn về vấn đề kinh tế và tâm lý.

Có nhiều quan điểm về những gì có thể và cần phải làm để ứng phó với BĐKH, nhưng có thể sẽ hữu ích nếu kết hợp những giải pháp tốt nhất để đưa ra một phản ứng thống nhất, có thể thực hiện hiệu quả đối với các mối quan tâm do BĐKH gây ra. Các giải pháp cuối cùng sẽ được tinh chỉnh sao cho tốt nhất với bằng chứng có hệ thống được tích lũy theo thời gian ✍

**Đào Thị Hải Yến**

(theo *Scientific American*)