

Emberek millióinak lelkét betegíti a környezet

Lég-, fény vagy zajszennyezés, klímaváltozás, az extrém időjárási események, a városi, épített környezet, vagy a kémiai szennyező anyagok, fémek, műanyagok és gyógyszerek, bizonyítottan akár komoly lelki betegségeket okozhatnak. A Covid19 most különösen aktuálissá teszi a problémát: ugrásszerűen nőtt meg a szorongás, depresszió, de az öngyilkosságok száma is, főleg az aktív korúak körében. Ma csak hazánkban milliós nagyságrendben vannak az érintettek. Európában közös fellépés indult azért, hogy minél hatékonyabb lépések történjenek a környezet védelmében, ezáltal lelki állapotunk megóvása érdekében. Radó Iván a Pszichiátriai Érdekvédelmi Fórum elnöke szerint most az oltópontokhoz hasonló segítőhelyekre lenne szükség, hogy megelőzzük a „lelki katasztrófát”. A járvány megannyi szereplőt számos módon visel meg lelkileg, ami hadipszichiátriai helyzethez vezethet, bár erre fel lehet készülni. Rezidensek, pszichológusok és szakorvosok együttes munkája -de akár jól képzett önkéntesek is- sokat tehetnek azért, hogy a járvány mentális hatása is megoldódjon.

Európa döntéshozói, szakmai szervezetei fogtak össze, hogy a környezetvédelem a mentális egészség érdekében is nagyobb teret kaphasson. Az Európai Parlament Mentális Egészség és Jólét Koalíciója, a Mental Health Europe és az Európai Környezetpolitikai Intézet (IEEP) szervezésében elindult a közös európai fellépés azért, hogy minél hatékonyabb lépések történjenek a környezet védelmében, lelki állapotunk megóvása érdekében. A megbeszélés középpontjában az állt, hogy az európai politikákban miként lehet tükrözni a természeti környezet és az emberek mentális egészsége közötti összefüggést. Mert a zöld környezet mindenkinek alapjoga, anyagi helyzetétől függetlenül.

Depresszió, szorongás, szomorúság, személyiségzavarok, posztraumás stressz, alvászavar – sokáig nem gondoltuk, hogy kialakulásukban komoly szerepe van a légszennyezésnek, a klímaváltozásnak, az extrém időjárási eseményeknek, a városi, épített környezetnek, a zajszennyezésnek, vagy a kémiai szennyező anyagok, fémek, műanyagok és vegyszerek környezetünkbe kerülésének. A gyógyszerekhez már annyira hozzászokott az emberiség, hogy egy köhintésre tíz étrend kiegészítőt és azonnal antibiotikumot szednek, ami csak az immunrendszert gyengíti, illetve rezisztenssé teszi a baktériumokat az amúgy jó időben bevett szerekekkel szemben.

Az elmúlt években a környezeti ártalmak és a mentális egészség közötti kapcsolat egyre egyértelműbbé vált, a COVID-19 válság pedig ráerősített, hogy mind sürgetőbb megoldásokat találni, közös politikai döntésekre van szükség. A folyamatban lévő válság és annak társadalmi-gazdasági következményei már jelentősen növelték a mentális egészség emberi, illetve gazdasági költségeit, ez várható az elkövetkező években is.

A nemzetközi kutatások szerint már most ugrásszerűen nőtt a depresszióval, szorongással élők, vagy az öngyilkosságok száma egy olyan járvány okán, amire nem is lehettünk felkészülve. Az eddig végzett átfogó kutatások drámai képet mutatnak, van, ahol háromszorosára nőtt a mentális problémákkal küzdők száma, miközben egyre több bizonyíték van arra, hogy a természethez való hozzáférés rendkívül pozitív hatással lehet az emberek mentális egészségére. A környezetromlás, beleértve az éghajlatváltozást és a szennyezést, komoly veszélyt jelent érzelmi állapotunkra és jólétünkre. A szennyezés csökkentése és a környezet védelme szintén hozzájárulhat a többreű egyenlőtlenségek csökkentéséhez.

Eppen ezért sürgető az igény Európában, hogy megerősítse gazdasági, egészségügyi, társadalmi és ökológiai ellenálló képességét. A környezeti állapotromlás kezelése egy nyereséges megoldás a mentális egészség javítására és a COVID-19 gazdasági fellendülésének elősegítésére. Az Európai Parlament Mentális Egészségügyi és Jólét Koalícióját, képviselőik, az Európai Bizottságot (beleértve a Környezetvédelmi Főigazgatóságot), a tagállamok állandó képviselőit, valamint a környezet és az egészségügy egyéb érintett szereplőit fogadták el a „Planetary Health” koncepciót,

amely felismeri az emberek egészségi állapota és a különböző fenntartható fejlődés közötti összefüggéseket.

Radó Iván a Pszichiátriai Érdekvédelmi Fórum elnöke szerint már itthon is láthatók a járvány mentális hatásai, amit időben kezelni kell, hogy ne zúduljanak tömegek az ellátórendszerre.

„Az elmúlt egy év fókuszba hozta a mentális betegségeket, csak hazánkban milliókat érint a probléma. Jelenleg leginkább a Covid 19-hez kapcsolódó aktuális, illetve utóhatásaira kell felkészülnünk, lehetőleg megelőznünk a nagyobb egészségügyi katasztrófát. Hiszen nemcsak maga a betegség, vagy az attól való rettegés, de a gyász, a bezártság, a munkanélküliség is megannyi lelki feladatot hoz. Viszont ennek kapcsán előtérbe került, hogy maga a környezet milyen komoly károkat tud okozni a lelkünkben. A tiszta, zöld környezetre mindenkinek szüksége van. A rossz levegő, a zaj, a klímaváltozás, az extrém időjárási események, a városi, épített környezet, vagy például, amiről alig hallani, a fényszennyezés komoly kockázatot jelent a mentális egészségünkre. Pedig alig van olyan tevékenysége az emberi fajnak, amivel látványosabban változtatná meg bolygónk egészséges viszonyait, mint a mesterséges megvilágítások használata. A Földön az élet a nappalok és az éjszakák váltakozásának rendszerében alakult ki, s a világon minden élőlény ennek a rendnek megfelelően foglalta el helyét az ökoszisztémában. Az éjszakai sötét időszak periódusa eredetileg a mi számunkra is a nappali aktivitást követő pihenés, a feltöltődés, a regenerálódás időszaka volt. Ezt azonban felülírták a modern ember és a modern társadalmak elvárásai, s így az éjszakát is felhasználhatjuk már a mesterséges megvilágítások fényénél, hogy tovább tevékenykedhessünk, szórakozhassunk, dolgozhassunk, alakítsuk társasági életünket és személyes kapcsolatainkat. Bele sem gondolunk, de mérni lehet a hatalmas, villódzó fényreklámok, az állandó kivilágítás lelki következményeit. Amikor az emberek például túl sok fényt – pontosabban fény fotonokat – kapnak az alvás során, akkor a melatonin termelés lecsökken, ez pedig szorongáshoz, felfájáshoz, stresszhez, idővel akár komolyabb mentális problémákhoz vezethet” — hoz egy kevésbé ismert példát az elnök.

Az ENSZ Emberi Jogi Főbiztosának Irodája

Elemzés: hogyan viszonyul a klímaváltozás és a testi és lelki egészség elérhető legmagasabb szintjének élvezetére való emberi joghoz

A lelki egészség nem-gazdasági mérőszámai közé tartozik az életminőség, a jóllét és a boldogság, amelyek fontos szerepet játszanak a lelki egészség -mint az ökoszisztémát érintő szolgáltatás-értékelésében. A szakpolitikai környezetben, döntéshozatali utakban és várostervezési kontextusban fontos teljes mértékben figyelembe vennünk az ökoszisztéma hozzájárulását a lelki egészséghez. A korábban ismertetett elérési utakat, amelyek révén a természeti környezet befolyásolhatja a lelki egészséget s azokat a tényezőket, amelyek megszabhatják, milyen mértékben válhat javára ez a környezet a lelki egészségnek (például a természeti jellegzetességek, a kitettség és a tapasztalás), gondosan figyelembe kell venni annak érdekében, hogy olyan városi környezetet teremtsünk, amely a legkedvezőbbben hat a lakosság többségének lelki egészségére, s eközben elősegíti a biodiverzitás fennmaradását és a klímával összefüggő célkitűzések elérését.

A természetre alapozott lelki egészség és jóllét gazdasági haszna:

A gazdaságnak és a társadalomnak egyaránt érdeke, hogy befektessen a rossz lelki állapot és a mentális betegségek leküzdésébe, mivel ezek jelentős költségekkel járnak. Az európai térségben a kormányok 2016-ban fejenként átlag 22 dollárt költöttek lelki egészséget érintő programokra és szolgáltatásokra, jóllehet országonként ebben jelentős eltérések vannak (az újonnan függetlenné vált államok fejenkénti 1 dollárjától az EU államok csaknem 200 dollárjáig) (WHO, 2019b). Az

Egészségügyi Világszervezet szerint bár a lelki egészség állapota globálisan jelentős gazdasági terhet jelent, a WHO európai régiójában az ezzel kapcsolatos ráfordítások a kormányok teljes egészségügyi ráfordításainak csupán 1%-át teszik ki (WHO 2019b). A természetre alapozott kezelés ezért költséghatékony megközelítést kínálhat, amikor ezekről a súlyos lelki egészséggel kapcsolatos problémákról van szó. Egyrészt csökkenthetők a mentális betegségekkel összefüggő költségek, másrészt a boldogsággal, jóléttel jelentős gazdasági előnyük járnak. Chisholm és munkatársai (2016) kimutatták, hogy a depresszió és a szorongásos betegségek hatékony kezelésével minden elköltött 1 dollár 4 dolláros hasznot generál a helyreállított egészség és az érintett egyének ebből következő megnövekedett termelékenységé miatt (Chisholm és munkatársai 2016). A védett területek szintén jelentős lelki egészségbeli hasznot hoznak az érintettek számára – ezt globálisan évi 6 trillió dollárra becsülik (Bucklex és társai 2019). A természetközelség és a zöld területek megközelíthetősége értékes és költséghatékony módja az egészségügyi kockázatok csökkentésének és kezelésének. Az Egyesült Államokban a zöld területekhez való hozzáférés megkönnyítése az egészségügyi kiadások csökkenésével jár együtt, igaz, ezen összefüggés végérvényes bizonyításához még további kutatások szükségesek (Becker és társai 2019). A lelki egészség fokozásának gazdaságon kívüli eszközeihez az életminőség is hozzátartozik.

A lelki egészség fokozását meghatározó tényezők:

Végül, számos adat mutat rá, miképpen működnek azok a mechanizmusok, amelyek révén a természetes környezet, például a zöldterületek és a vizek pozitívan hatnak a lelki egészségre. E hatás mértéke azonban több tényezőtől függhet. A zöld- és vizes területekre vonatkozó kutatások középpontjában gyakran e területek közelsége áll, s nem annyira azok sajátos tulajdonságai. A terület természeti adottságai (például nagyság, típus, minőség), a környezettel való kapcsolat időtartama (például a természetközelség és a természettel való kapcsolatban eltöltött idő), valamint az ezekre vonatkozó tapasztalat (például a természettel való kölcsönhatás és annak mértéke) (Bratman és munkatársai 2019) befolyásolhatja, hogy a természetes környezettel való interakciók milyen mérvű javulást okoznak a lelki egészségben (2. ábra). Ezen kívül a lelki egészség „haszon” függhet a társadalmi-gazdasági státustól, a preferenciáktól, a lakóhelytől, a foglalkozástól, a személyiségvonásoktól, a műveltségtől, a nemtől és életkortól (Bratman és munkatársai 2019). E vonásoktól függően a zöld- és kék területek használata és a természet befogadása jelentősen eltérhet, ami megnehezíti, hogy oly kutatásokat találjunk, amelyek a természetes környezetnek a lelki egészségre és jólétre való pozitív hatásait általánosságban dolgozná fel (Gascon és munkatársai 2015).

Az új fogalmi keret, amely a környezetnek való (az egészségre nézve káros és pozitív) kitettség plauzibilis viszonyait foglalja magába, a különböző (a közeli és távoli kontextuális környezetekbe) – városi élet, természet, természeti katasztrófák és klímaváltozás – ágyazott biofizikai környezeti stresszorok és ütközőpontok összetett kölcsönhatásain alapul, továbbá azon, hogy ezek a tényezők milyen kölcsönhatásban állnak az agy centrális struktúráival és funkcióival, ily módon befolyásolva a különböző mentális státuszok, például a depresszió neurobiológiáját (lásd 1. ábra)



