

20 novembre 2023 10:04

Il cambiamento climatico potrebbe indurre a consumare alcol e altre droghe

di [Redazione](#)

Il cambiamento climatico influenzerà ogni aspetto della nostra [salute e del nostro benessere](#). Ma i suoi potenziali danni vanno oltre la capacità del corpo di gestire il calore estremo, per quanto importante sia.

Gli eventi meteorologici estremi, come inondazioni, siccità, tempeste e incendi, stanno diventando sempre più frequenti e gravi. Questi influenzano la nostra [salute mentale](#) in molti [modi](#).

Affrontare il cambiamento climatico può essere travolgente. A volte, la cosa migliore che si può fare è cercare rifugio nell'alcol, nel tabacco, nei farmaci da banco e con prescrizione medica o in altre sostanze psicoattive. Ciò è comprensibile, ma pericoloso e può avere gravi conseguenze.

Descriviamo [cinque modi](#) in cui il cambiamento climatico potrebbe aumentare il rischio di uso di sostanze nocive.

1. La salute mentale è danneggiata

Forse il modo più ovvio in cui il cambiamento climatico può essere collegato all'uso di sostanze nocive è il danno alla salute mentale. Ciò [aumenta il rischio](#) di un uso nuovo o peggiore della sostanza.

Le persone con un disturbo mentale corrono un [rischio elevato](#) di avere anche un [disturbo da uso di sostanze](#). Questo spesso precede i loro problemi di salute mentale. Gli aumenti legati al cambiamento climatico nel numero e nella natura degli eventi estremi, a loro volta, stanno aumentando i rischi per la salute mentale.

Ad esempio, il caldo estremo è collegato a un aumento del [disagio](#) nell'intera popolazione. In condizioni di caldo estremo, sempre più persone si recano al [pronto soccorso](#) per problemi psichiatrici, compreso l'uso di [alcol](#) e [sostanze in generale](#). Questo è vero anche per [una singola giornata molto calda](#).

Il disturbo da stress post-traumatico, la depressione, l'ansia e altri [problemi di salute mentale](#) sono [comuni](#) in occasione di eventi meteorologici estremi e possono persistere per mesi, anche anni dopo, soprattutto se le persone sono esposte a [molteplici eventi](#). Ciò può [aumentare](#) la probabilità di utilizzare sostanze come modo per far fronte.

2. La preoccupazione aumenta

Con la [crescente consapevolezza diffusa](#) di come il cambiamento climatico stia mettendo a repentaglio il benessere, le persone [sono sempre più preoccupate](#) per ciò che accadrà se rimarrà incontrollato.

Preoccuparsi non equivale a manifestare sintomi per un disturbo mentale. Ma i [sondaggi](#) mostrano che il cambiamento climatico genera risposte emotive complesse, [soprattutto nei bambini](#). Oltre ai sentimenti di preoccupazione, c'è ansia, paura, senso di colpa, rabbia, dolore e impotenza.

Alcuni [stati emotivi](#), come la [tristezza](#), sono collegati all'uso di tabacco a lungo termine e rendono più probabile la [ricaduta](#) nell'uso della sostanza.

3. Le lesioni fisiche ci danneggiano in molti modi

Le lesioni fisiche causate da eventi meteorologici estremi – come l'inalazione di fumo, ustioni e tagli e infezioni legate alle inondazioni – aumentano il rischio di uso di sostanze nocive. Ciò è in parte dovuto al fatto che [aumentano il rischio](#) di disagio psicologico. Se gli infortuni causano malattie o disabilità a lungo termine, i conseguenti sentimenti di disperazione e depressione possono spingere alcune persone ad automedicarsi con alcol o altri farmaci.

L'uso stesso della sostanza può anche generare danni fisiologici a lungo termine, disabilità o altri problemi di salute cronici. Questi sono collegati a [tassi più elevati](#) di consumo di sostanze nocive.

4. La nostra vita quotidiana cambia

Un singolo evento catastrofico, come una tempesta o un'alluvione, può devastare vite umane da un giorno all'altro e cambiare il modo in cui viviamo. Lo stesso vale per i cambiamenti più sottili del clima e del tempo quotidiano. Entrambi possono interrompere il comportamento e le routine in modi che rischiano di rischiare un uso nuovo o peggiore di sostanze, ad esempio utilizzando stimolanti per far fronte alla stanchezza.

Prendiamo, ad esempio, le temperature più calde, che interrompono il [sonno](#), minano il [rendimento scolastico](#), riducono [l'attività fisica](#) e promuovono un [linguaggio ostile](#) e un [comportamento violento](#).

5. Destabilizza le comunità

Infine, il cambiamento climatico sta destabilizzando i [sistemi](#) socioeconomici, naturali, edificati e geopolitici da cui [dipende il benessere umano](#) – anzi la sopravvivenza.

Le infrastrutture danneggiate, le perdite agricole, la chiusura delle scuole, i senzatetto e gli sfollamenti sono [fonti significative di disagio](#) psicosociale che provocano risposte allo stress acuto (a breve termine) e cronico (a lungo termine).

Lo [stress](#), a sua volta, può [aumentare](#) il rischio di [uso di sostanze nocive](#) e aumentare le probabilità di ricaduta.

Perché siamo così preoccupati?

I disturbi legati all'uso di sostanze sono economicamente e socialmente [molto costosi](#). Anche l'uso rischioso di sostanze che non soddisfa i criteri per una diagnosi formale [può essere dannoso](#).

A parte il danno fisico diretto, l'uso di sostanze nocive compromette [l'istruzione](#) e [l'occupazione](#). Aumenta il rischio di [incidenti](#) e [criminalità](#) e mina la coesione sociale, le relazioni, [unioni intime](#) e [funzionamento familiare](#).

I politici prendano nota

Mentre ci dirigiamo verso [i colloqui globali sul clima della COP28 a Dubai](#), il cambiamento climatico è destinato a tornare sui titoli dei giornali ancora una volta. I politici sanno che il cambiamento climatico sta minando la salute e il benessere umano. È ormai giunto il momento di insistere affinché agiscano.

Come abbiamo visto per le popolazioni nel loro complesso, esistono molteplici modi in cui i cambiamenti climatici possono causare un aumento del consumo di sostanze nocive. Ciò significa che sono necessarie [strategie di prevenzione](#) multidimensionali. Oltre ad affrontare il cambiamento climatico in modo più ampio, abbiamo bisogno di strategie che comprendano:

- sostenere le persone vulnerabili, [in particolare i giovani](#), e le comunità emarginate, che sono [più colpite](#) da eventi meteorologici estremi;
- concentrare le politiche sanitarie maggiormente sulla promozione della salute su larga scala, ad esempio, su

un'alimentazione più sana, sui trasporti attivi e sul sostegno alla salute mentale con il supporto della comunità;
- investire in infrastrutture resilienti al clima, come edifici resistenti al calore e città più verdi, per prevenire ulteriori effetti destabilizzanti e stress che contribuiscano ai problemi di salute mentale e all'uso di sostanze nocive.

Al momento non esiste [un percorso credibile](#) per evitare pericolosi cambiamenti climatici. Tuttavia, se si considera [l'aumento dei tassi](#) di proteste climatiche, il mondo potrebbe finalmente essere pronto per un cambiamento radicale – e forse per una riduzione dell'uso di sostanze nocive.

*(Helen Louise Berry - Honorary Professor, Centre for Health Systems and Safety Research, Macquarie University
-, Francis Vergunst
- Associate Professor, Psychosocial Difficulties, University of Oslo -, su The Conversation del 18/11/2023)*

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)
La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)