

19 Ιουλίου 2022

Καύσωνας: Η ζέστη «θολώνει» το μυαλό; - Ποιοι είναι πιο ευάλωτοι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η κλιματική αλλαγή μας αφήνει «κληρονομιά» τις ακραίες καλοκαιρινές θερμοκρασίες, με αποτέλεσμα να δοκιμάζεται τόσο το σώμα όσο και η ψυχή και η διάθεση



Man refreshing with electric fan against summer heat

Μια πραγματικότητα για την ανθρωπότητα φαίνεται πως θα είναι από εδώ και στο εξής οι ακραίες μεταβολές της θερμοκρασίας επηρεάζοντας όχι μόνο τη σωματική μας υγεία αλλά και την ψυχική. Τα διαθέσιμα στοιχεία το επιβεβαιώνουν, καθώς όταν οι θερμοκρασίες φτάνουν ή υπερβαίνουν το ανώτερο 5% του φυσιολογικού εύρους θερμοκρασιών, σημειώνεται τουλάχιστον 10% αύξηση των επισκέψεων στα τμήματα επειγόντων περιστατικών των νοσοκομείων.

Επικίνδυνος όμως αποδεικνύεται ο καύσωνας και για την εξέλιξη των ψυχικών ασθενειών, όπως επισημαίνουν με άρθρο τους στο *The Conversation* ο Laurence Wainwright, Λέκτορας του Τμήματος Αειφορίας, Επιχειρήσεων και Περιβάλλοντος

από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης και η Eileen Neumann Μεταδιδακτορική ερευνητική συνεργάτις στις Νευροεπιστήμες του Πανεπιστημίου της Ζυρίχης. Ειδικότερα, οι ακραίες θερμοκρασίες, καθώς και άλλα καιρικά φαινόμενα όπως οι πλημμύρες και οι πυρκαγιές, αυξάνουν τα καταθλιπτικά συμπτώματα σε ασθενείς με κατάθλιψη. Αντίστοιχα, αυξάνουν τα αγχώδη συμπτώματα σε άτομα με γενικευμένη διαταραχή άγχους.

Ακόμα, οι υψηλές θερμοκρασίες συσχετίζονται με τις αυτοκτονίες και τις απόπειρες αυτοκτονιών. Κατά προσέγγιση, για κάθε αύξηση της μέσης μηνιαίας θερμοκρασίας κατά 1°C, οι θάνατοι που σχετίζονται με την ψυχική υγεία αυξάνονται κατά 2,2%. Η υγρασία οδηγεί εξίσου σε υψηλότερα περιστατικά αυτοκτονιών.

Τόσο η υγρασία όσο και η αύξηση της θερμοκρασίας, έχουν συνδεθεί επίσης με την αύξηση των μανιακών επεισοδίων σε άτομα με διπολική διαταραχή. Αυτή η κατάσταση προκαλεί σημαντικές βλάβες και μπορεί να οδηγήσει σε νοσηλεία μετά από ένα ψυχωσικό επεισόδιο και αυτοκτονικές σκέψεις.

Παράλληλα, η φθίνουσα αποτελεσματικότητα των φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία ψυχιατρικών ασθενειών την περίοδο ενός καύσωνα επιτείνουν περισσότερο τον κίνδυνο. Είναι ήδη γνωστό ότι ορισμένες αγωγές, όπως τα αντιψυχωσικά, αυξάνουν τον κίνδυνο θανάτου λόγω ζέστης, επειδή καταστέλλουν τη δίψα, οδηγώντας σε αφυδάτωση. Επιπλέον, υπάρχουν και φάρμακα που δρουν διαφορετικά ανάλογα με τη θερμοκρασία του σώματος και την αφυδάτωση, όπως το λίθιο, που συνταγογραφείται συχνά σε άτομα με διπολική διαταραχή ως σταθεροποιητικό της διάθεσης.

Η ζέστη «θολώνει» την κρίση

Όσον αφορά τον υγιή ψυχικά πληθυσμό, η διάθεση δεν παραμένει ακέραιη σύμφωνα με τους δύο ειδικούς. Από τη ζέστη επηρεάζονται οι περιοχές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για την επίλυση σύνθετων γνωστικών εργασιών. Έρευνα σε φοιτητές στη Βοστώνη το αποδεικνύει, καθώς όσοι βρίσκονταν σε δωμάτια χωρίς κλιματισμό κατά τη διάρκεια του καύσωνα είχαν 13% χειρότερες επιδόσεις από τους συνομηλίκους τους σε γνωστικά τεστ και 13% πιο αργό χρόνο αντίδρασης.

Όταν η σκέψη «θολώνει» από τη ζέστη, οι άνθρωποι ενδέχεται να γίνουν πιο επιθετικοί. Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, ακόμα και μια αύξηση της θερμοκρασίας περιβάλλοντος κατά 1 ή 2°C μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση των βίαιων επιθέσεων κατά 3-5%. Μάλιστα, μέχρι το 2090, εκτιμάται ότι η κλιματική αλλαγή θα μπορούσε να είναι υπεύθυνη για αύξηση έως και 5% σε όλες τις

κατηγορίες εγκλημάτων, σε παγκόσμιο επίπεδο.

Η εξήγηση πίσω από αυτές τις αυξήσεις περιλαμβάνουν μια σύνθετη αλληλεπίδραση ψυχολογικών, κοινωνικών και βιολογικών παραγόντων. Για παράδειγμα, η σεροτονίνη, η οποία, μεταξύ άλλων, διατηρεί υπό έλεγχο τα επίπεδα επιθετικότητας, επηρεάζεται από τις υψηλές θερμοκρασίες.

Εν τέλει, οι δύο ειδικοί επισημαίνουν ότι οι επιπτώσεις αυτές του καύσωνα στην ψυχική υγεία είναι μια καλή υπενθύμιση για να δράσουμε άμεσα για την κλιματική αλλαγή.

Πηγή: ygeiamou.gr