

I NXEHTI EKSTREM DHE SHËNDETI MENDOR: NJË RREZIK QË NUK DUHET INJORUAR

Si ndikon i nxehti ekstrem në shëndetin mendor?

- Temperaturat e larta mund të ndikojnë negativisht në **mirëqenien mendore**, duke shkaktuar vështirësi me gjumin, irritim dhe stres.
- I nxehti ekstrem lidhet me:
 - Rritje të vdekshmërisë tek personat me çrregullime të shëndetit mendor.
 - Më shumë shtrime në spital dhe vizita urgjente për probleme psikiatrike.
 - Rritje të rrezikut për vetëvrasje.

Mbrojtja nga temperaturat e larta është një pjesë e rëndësishme e kujdesit për shëndetin mendor.

Ndikimet negative të të nxehtit ekstrem në shëndetin mendor

- Temperaturat ekstreme mund të ndikojnë negativisht në shëndetin mendor dhe mirëqenien emocionale.
- Valët e të nxehtit lidhen me:
 - Rritje të emocioneve negative në popullatë.
 - Më shumë shtrime në spital dhe vizita urgjente për probleme të shëndetit mendor.
 - Rritje të sjelljeve vetëdëmtuese dhe rrezikut për vetëvrasje.

Si ndikon i nxehti?

- **Faktorë biologjikë:** ndryshime fiziologjike dhe ndikimi i disa medikamenteve.
- **Faktorë psikologjikë:** çrregullime të gjumit, irritim, shqetësim dhe ndryshime në përdorimin e substancave.
- **Faktorë socialë:** izolim social, stres familjar, vështirësi ekonomike, pasiguri ushqimore dhe reduktim i aktiviteteve fizike.

Grupet më të prekura:

- Fëmijët dhe të rinjtë.
- Të moshuarit.
- Personat me probleme të shëndetit mendor ose përdorim të substancave.
- Personat pa strehim ose me kushte të pasigurta banimi.
- Punonjësit në ambiente të jashtme dhe grupet vulnerabël sociale.
- Gratë gjatë shtatzënisë.
- Komunitetet që përballen me diskriminim ose pabarazi.

Mbrojtja nga nxehtësia ekstreme kërkon vëmendje të veçantë ndaj grupeve vulnerabël dhe integrimin e masave të shëndetit mendor në planet për përballimin e ndryshimeve klimatike.

Mbështetja psikosociale gjatë valëve të të nxehtit: Kujdes për grupet në rrezik

- **Krijimi i sistemeve të kontaktit të drejtpërdrejtë** për personat me probleme të shëndetit mendor, veçanërisht ata me çrregullime të rënda:
 - Telefonata të rregullta për kontroll.
 - Vizita në banesë nga ekipet e shëndetit mendor.
 - Programe mbështetjeje në komunitet gjatë valëve të të nxehtit.
- **Sigurimi i linjave të ndihmës** gjatë periudhave me temperatura ekstreme për të adresuar:
 - Vetminë dhe izolimin.
 - Dhunën me bazë gjinore.
 - Përdorimin problematik të substancave.
 - Sjelljet vetëdëmtuese.
- **Forcimi i lidhjeve sociale** përmes aktiviteteve të sigurta dhe të aksesueshme:
 - Aktivitete në orët më të freskëta të ditës.
 - Hapësira publike të freskëta si biblioteka dhe qendra komunitare.
 - Mbështetje nga bashkëmoshatarët dhe komuniteti.
- **Sigurimi i mbështetjes psikologjike dhe sociale** për grupet më të prekura:
 - Persona me probleme të shëndetit mendor.
 - Të pastrehë ose persona në institucione.
 - Fëmijë, të rinj dhe të moshuar.
 - Persona me sëmundje kronike.
 - Punonjës që ekspozohen ndaj temperaturave të larta.
- **Përgatitja dhe reagimi i koordinuar** ndërmjet shërbimeve shëndetësore, komunitetit dhe institucioneve ndihmon në reduktimin e ndikimeve të të nxehtit ekstrem në shëndetin mendor.

Rekomandime për parandalimin e sëmundjeve të lidhura me të nxehtin tek personat me çrregullime të rënda të shëndetit mendor

- **Profesionistët e shëndetit mendor** duhet të trajnohen për të njohur, parandaluar dhe menaxhuar sëmundjet e shkaktuara nga temperaturat e larta.
- **Personat me rrezik të lartë** duhet të identifikohen dhe të monitorohen gjatë valëve të të nxehtit.
- **Pacientët dhe kujdestarët** duhet të informohen për shenjat paralajmëruese dhe masat mbrojtëse ndaj të nxehtit.
- **Shërbimet shëndetësore** duhet të ofrojnë materiale informuese dhe të lehtësojnë aksesin në pajisje ftohëse kur është e nevojshme.
- **Duhet të promovohet** hidratimi i rregullt, qëndrimi në ambiente të freskëta dhe shmangia e ekspozimit të zgjatur ndaj temperaturave të larta.
- **Bashkëpunimi** ndërmjet shërbimeve të shëndetit mendor, shërbimeve sociale dhe komunitetit duhet të forcohet për të mbështetur personat më vulnerabël.
- **Politikat publike** duhet të sigurojnë kushte të sigurta termike në banesa, veçanërisht për grupet me rrezik.
- **Planet e gatishmërisë** për valët e të nxehtit duhet të përfshijnë masa specifike për mbrojtjen e personave me çrregullime të rënda të shëndetit mendor.