

气候环境福利系列



水灾、心理健康 和气候环境福利



艺术作品：Meghan Wise

气候与水灾

水灾是最频繁与气候有关的灾害事件之一。

人类不停地燃烧化石燃料、砍伐森林、破坏湿地、扩大铺设道路和城市增建，迅速地产生气候变化而增加了重大洪水事件的规模和频率。

与气候变化有关的海平面上升、风暴涨潮、极端的降雨事件、快速的积雪融化和飓风因气候变化而在陆地上停滞不前，正在产生更具破坏性的社区洪水。



水灾对社区的影响

水灾的影响可能包括生命、财产、农作物或牲畜的损失。它可能破坏通信联系、电力供应、道路或桥梁。经济活动可能停止，人们可能被迫离开他们的家园。

水灾影响到所有年龄段的人。它可能导致丧亲之痛、家庭的经济挑战、儿童的行为困扰、药物使用或滥用的增加、家庭暴力的增加、以及加剧或诱发现有心理健康挑战。

由于受到越来越多的气候灾害影响，如洪水之灾，我们应该要强调社区规划，有效地和及时提供公共心理健康支持网络。这些的重要性，可以互助和促进社区气候适应力。

心理健康、气候环境福利 和水灾的关系

当人口或社区经历了水灾和流离失所时，焦虑、创伤后应激障碍、丧亲、药物使用、家庭暴力和抑郁症的比率往往会上升。



水灾还可以传播水媒疾病，引发呼吸系统、皮肤、神经系统和胃肠道疾病。水灾后的霉菌生长也会产生过敏和哮喘问题。



水灾过后，由于服务和系统可能难以应付当地的医疗需求或要求，心脏病发作、中风和脱水的比率往往也会增加。



在气候冲击之后，团结一致的关怀**互助**和社区支持可以促进社区精神、凝聚力、共同目标和气候适应力。社区关怀和未来规划是驾驭水灾对心理健康和安康快乐影响的重要药方。

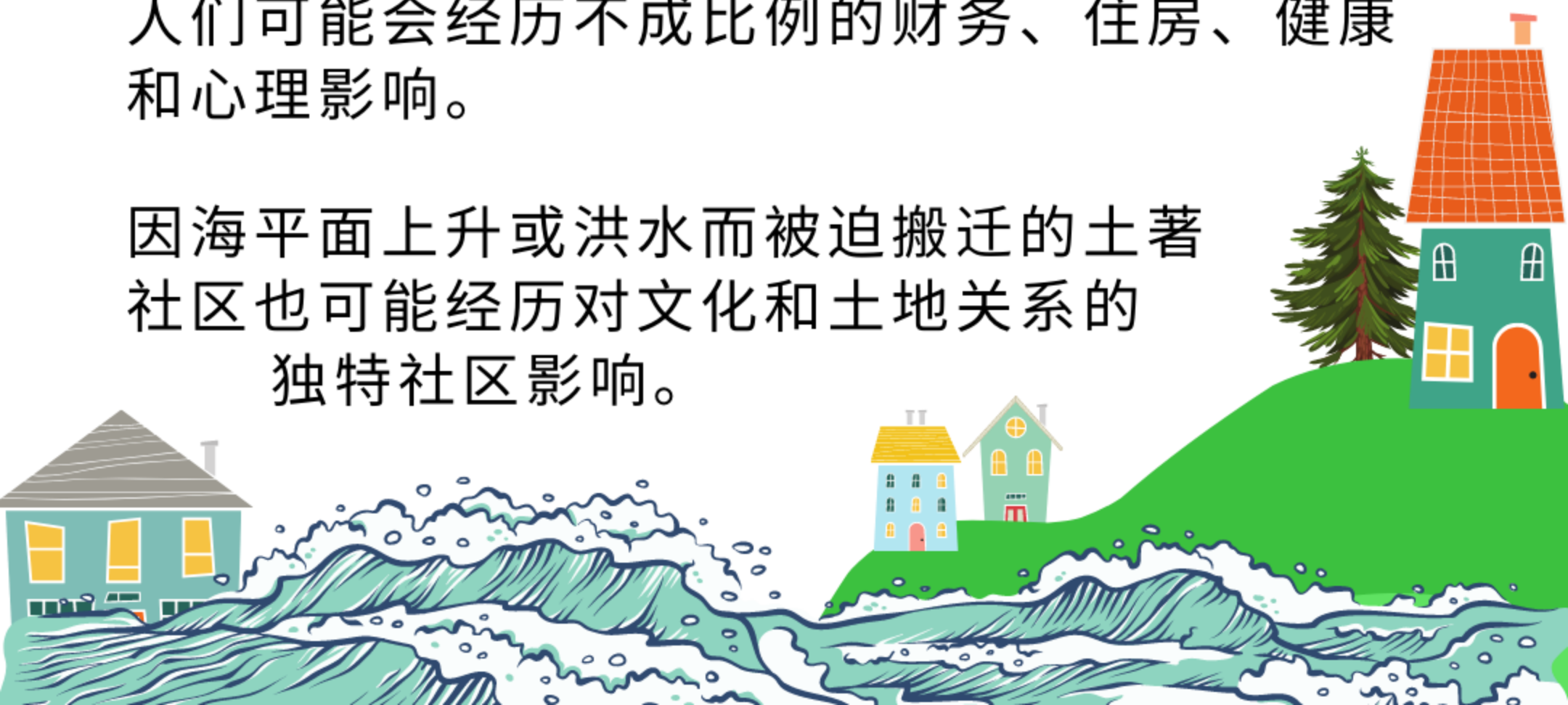
有序地撤退

持续的气候洪灾和海平面上升也意味着低地和沿海社区面临着有计划或有管理的撤退或从高风险地区搬迁的需要。

洪水中的流离失所会影响社区的归属感和地方感。

人们如何体验洪水和管理性撤退，这取决于一个人在殖民主义、父权制、种族主义、资本主义、新自由主义、性别或能力主义体系中的处境。人们可能会经历不成比例的财务、住房、健康和心理影响。

因海平面上升或洪水而被迫搬迁的土著社区也可能经历对文化和土地关系的独特社区影响。



从生活经验中学习

像孟加拉国这样的国家，长期以来一直遭受水灾危害。恶劣的气候变化使水灾危害情况变得更加严重。这导致了社区范围内的创新，并将传统的土著知识集中在可持续的社区气候解决方案上。

适应和缓解战略包括：

- 规划和建设社区，有序地撤退，远离水灾区
- 恢复和保护关键的湿地和沼泽地，作为当地的天然建筑防洪系统
- 使用能够承受在长期潮湿的道路和社区基础设施的建筑材料
- 管理膨胀的河流系统
- 规划被气候恶化的水灾来作为社区气候适应力的一部分



短期计划



分享知识和应对策略可以增强社区的能力，使其为洪水风险和对心理健康和安康快乐的影响做好准备。

- 制定个人防洪计划，概述所需的必需品，疏散路线，如果与家人分开，如何与家人保持联系，安全的住宿地点，以及支持残疾人的计划。
- 教育大众关于水灾风险和应对策略。
- 提供有关潜在水灾的预先警告，以减少受洪水影响的心理痛苦。



中期计划

- 与当地土著社区建立合作关系，制定当地防洪规划和政策。
- 创造适应洪水的建筑环境和基础设施。
- 通过与社区合作，倾听社区的声音和生活经验，促进社区信任和抗洪能力。
- 制定有效的公共卫生应对计划和支持网络，在短期和长期内解决洪水带来的心理健康影响。



长期计划



- 解决不平等的问题，保护那些在水灾事件中最易受伤的群体：包括无房者，那些留在贫困中的人，女同性恋者，男同性恋者，双性恋者和变性和不同种族的群体，以及儿童，妇女和老人。
- 尽早在水灾区域开始计划有序地撤退，同时优先考虑社区的声音参与决策和规划。
- 通过发展和实践再生能源系统，解决气候变化的根本原因，使社区从化石燃料中过渡出来。

参考资料

What are the consequences of floods?, Office of the Queensland Chief Scientist.

<https://www.chiefscientist.qld.gov.au/publications/understanding-floods/flood-consequences>

The effects of flooding on mental health: Outcomes and recommendations from a review of the literature. By, Carla Stanke et al. PLOS Currents.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3461973/>

Community Resilience & Wellbeing Amid Climate Crisis: Meghan Wise

<https://sustain.ubc.ca/about/resources/community-resilience-wellbeing-amid-climate-crisis>

说明： 参考文献未翻译，因为它们是从英文来源。