

SERYE PARA SA KAAYUSAN NG KLIMA



# Pagbaha, Mental Health at kapakanan ng komunidad



Likhang Sining ni Megan Wise

# Klima at Pagbaha

Ang pagbaha ay isa sa mga pinakamadalas na sakunang nangyayaring kaugnay sa klima.

Ang mabilis na pagbabago ng klima dahil sa aktibidad ng mga tao ay kadalasang nagdudulot ng mas matinding pagbaha.

Nangyayari ito dahil sa pagsunog ng petrolyo, pagtotroso, pagkasira ng mga gusali at pagpapalawak ng mga kalsada at lungsod.

Ang mas malubhang pagbaha ay sanhi rin ng pagtaas ng lebel ng dagat, matinding pag-ulan, mabilis na pagtunaw ng nyibe at pagguho ng lupa dahil sa bagyo.



# Mga Epekto ng Pagbaha sa Komunidad

Kabilang sa mga epekto ang pagkawala ng buhay, ari-arian, pananim o alagang hayop. Maaari ring masira ang mga linya ng komunikasyon, supply ng kuryente, mga kalsada at mga tulay. Dahil dito, maaaring mahinto ang pangekonomiyang aktibidad at mapilitang umalis ang mga residente sa kanilang tahanan.

Ang pagbaha ay nakakaapekto sa lahat ng tao. Maaari itong maging sanhi ng pangungulila, kahirapan sa hanapbuhay, 'behavioural distress' ng mga bata, pagdalas na paggamit ng droga, pagtaas ng bilang ng karahasan, at pagpapalala ng umiiral na hamon sa mental health.

Ang pagtaas ng epekto ng mga sakuna, tulad ng pagbaha, ay nagbibigay-diin sa kahalagahan ng pagpapalano para sa komunidad at, sa pagbibigay ng epektibo at napapanahong pampublikong suporta sa mental health, at bayanihan ng komunidad.

# Mental Health, Kapakanan at Pagbaha

Ang mga antas at lebel ng pagkabalisa, PTSD, pangungulila, paggamit ng droga, karahasan at depresyon ay kadalasang tumataas pagkatapos ng pagbaha at kawalan ng tirahan.

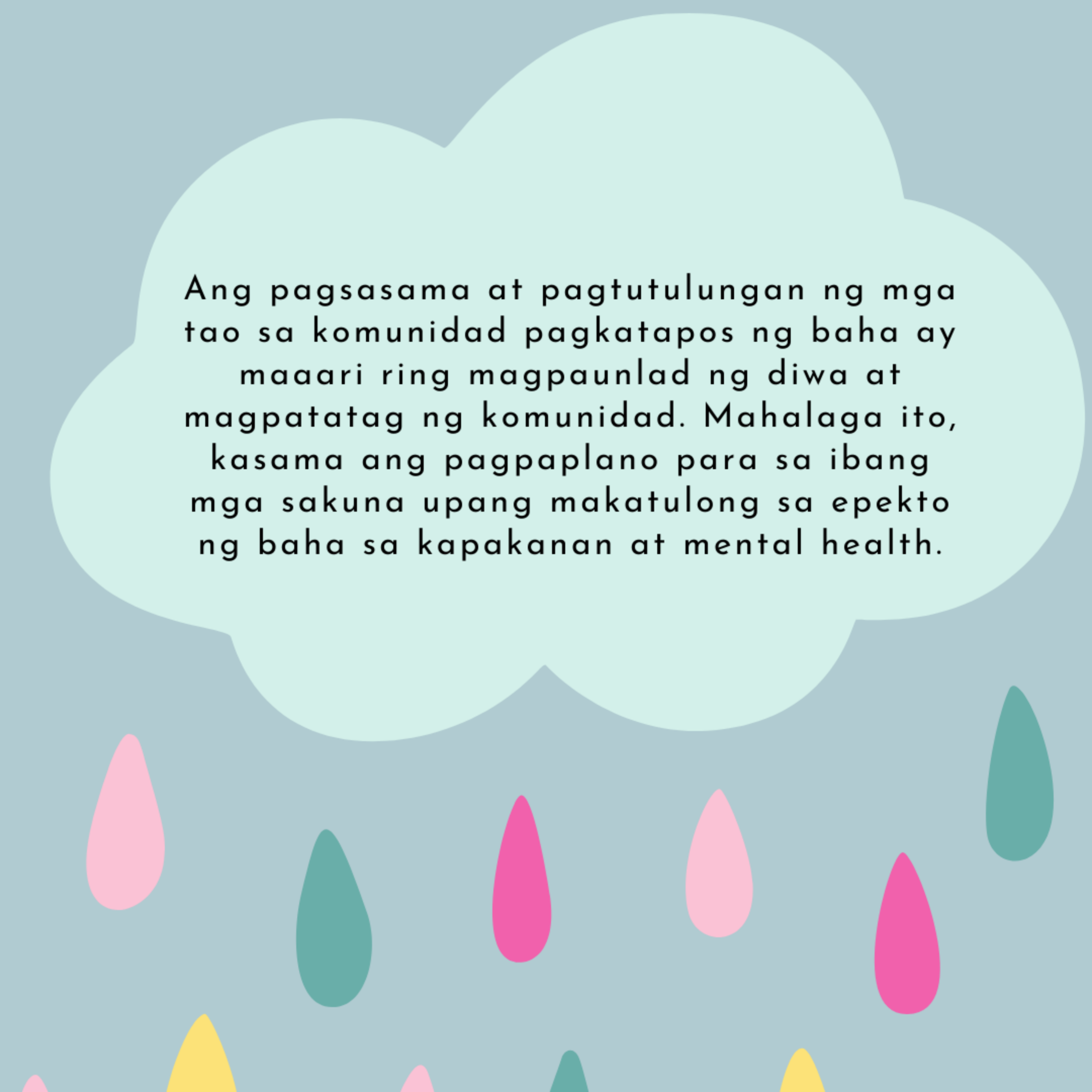


Ang maruming tubig na dulot ng baha ay maaaring magpakalat ng mga sakit, katulad ng paglala ng sakit sa paghinga, balat, ugat at 'gastrointestinal'. Ang pagtubo ng amag pagkatapos ng baha ay nagdudulot din ng alerhiya at hika.



Ang pagtaas ng antas ng atake, stroke at kawalan ng tubig sa katawan pagkatapos ng pagbaha ay dahil din sa kakulangan ng serbisyong medikal.





Ang pagsasama at pagtutulungan ng mga tao sa komunidad pagkatapos ng baha ay maaari ring magpaunlad ng diwa at magpatatag ng komunidad. Mahalaga ito, kasama ang pagpapalano para sa ibang mga sakuna upang makatulong sa epekto ng baha sa kapakanan at mental health.

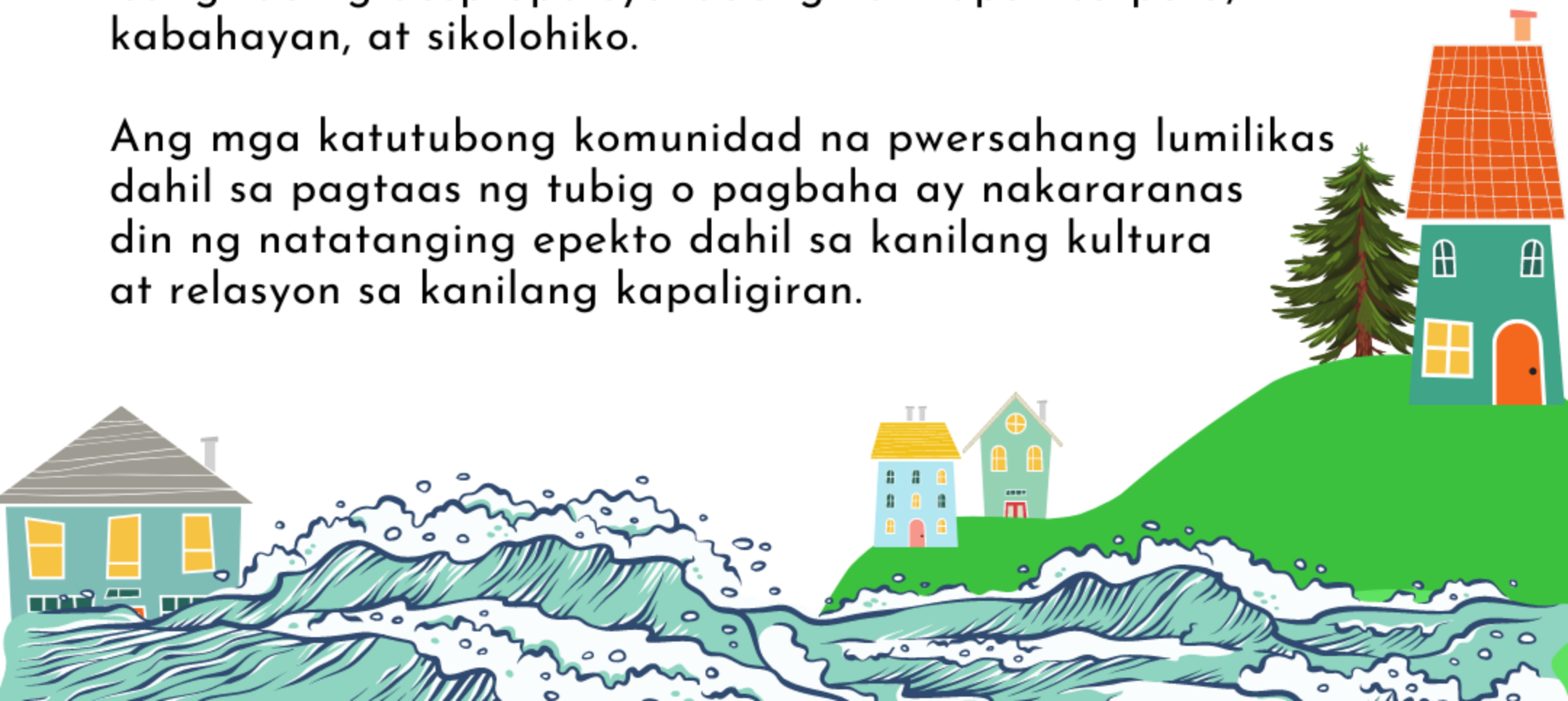
# Managed Retreat

Ang patuloy na pagbaha at pagtaas ng lebel ng tubig sa dagat ay nangangahulugan din na ang mga komunidad sa mga mas mabababang lugar at baybayin ay kailangang gumawa ng plano para lumikas sa mga delikadong lugar.

Ang paglikas sa baha ay nakakaapekto rin sa diwa at pagiging kabilang ng tao sa isang komunidad.

Naiiba ang karanasan ng mga tao sa mga baha at paglikas depende sa kanilang katayuan sa mga sistema ng kolonyalismo, patriyarka, rasismo, kapitalismo, neoliberalismo, klase, edad, kabuhayan, kasarian o kakayahan. Maaaring makaranas ang isang tao ng desproporsyonadong kahirapan sa pera, kabahayan, at sikolohiko.

Ang mga katutubong komunidad na pwersahang lumilikas dahil sa pagtaas ng tubig o pagbaha ay nakararanas din ng natatanging epekto dahil sa kanilang kultura at relasyon sa kanilang kapaligiran.

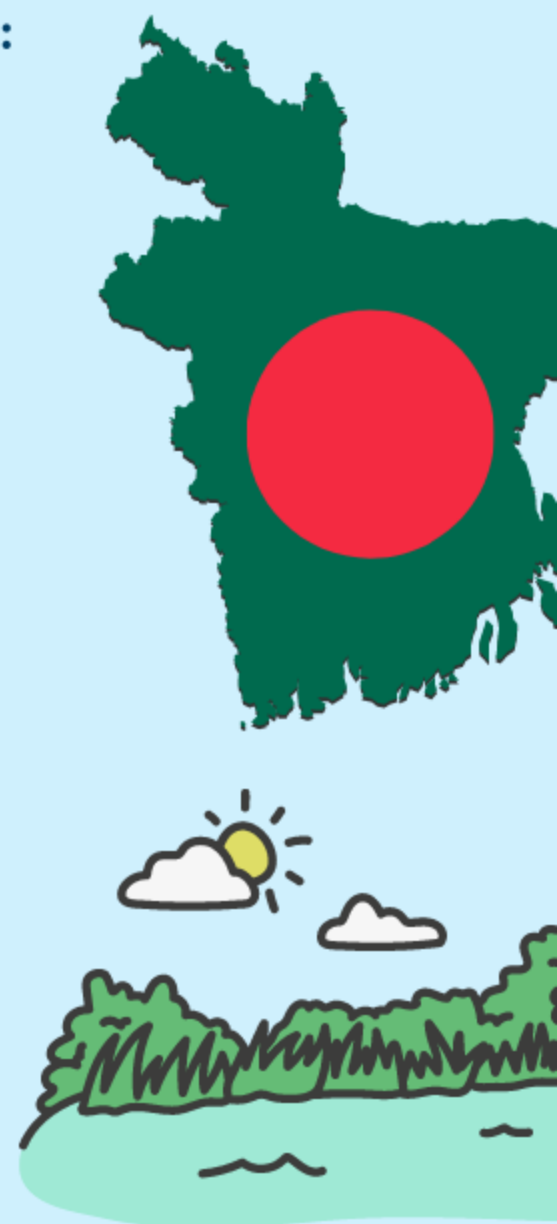


# Mga katuturan mula sa danas ng mga tao

Ang mga bansang tulad ng Bangladesh, ay matagal nang nakararanas ng matinding pagbaha dulot ng klima. Nagdulot na ito ng mga inobasyon sa komunidad at ang pagsentro ng Katutubong kaalaman para sa tuluyang solusyon sa pagbabago ng klima.

**Kabilang sa mga angkop na estratehiya ay ang:**

- Pagpapalano at pagpapatatayo ng mga komunidad sa mataas na lugar at malayo sa daluyan ng baha.
- Pagpapanumbalik at pangangalaga ng lawa na nagsisilbing pagkontrol sa baha
- Paggamit ng materyales sa mga kalsada at imprastruktura na mayroong resistensya sa matinding tubig
- Pamamahala ng mga kontrol sa pagtaas ng tubig sa mga ilog
- Pag-aaral kung paano magplano para sa matinding pagbaha, na kabilang sa planong pagbangon ng komunidad



# Panandaliang mga Aksyon



Ang pagbabahagi ng kaalaman at mekanismo para malunasan ng pagkabahala ay maaaring magbigay ng lakas at kahandaan sa mga komunidad para sa epekto at panganib ng baha sa kapakanan at mental health.

- Gumawa ng sariling plano sa pagbaha, kabilang ang mga kinakailangang gamit, ruta ng paglikas, paraan ng komunikasyon kung mahiwalay sa pamilya at paraan ng pagtulong sa mga may kapansanan.
- Maglatag ng malinaw na pampublikong mensahe tungkol sa panganib ng pagbaha at kung paano ito malalagpasan.
- Magbigay ng paunang babala tungkol sa posibleng pagbaha upang mabawasan at maiwasan ang pag-aalala ng mga naapektuhan.





# Medium Term na mga Aksyon

- Magtatag ng samahan na kabilang ang mga lokal na Katutubong komunidad upang bumuo ng patakaran at plano sa pagbaha.
- Magtayo ng mga imprastrakturang matibay at kayang kalabanin ang sa matinding pagbaha.
- Isulong ang bayanihan sa komunidad sa pamamagitan ng pakikinig sa mga karanasan ng mga nabibilang nitong miyembro.
- Bumuo ng epektibong plano na tumutugon sa pampublikong pangangailangan sa mental health at kapakanan, na dulot ng epekto ng baha.



# Pangmatagalang Aksyon



- Tugunan ang hindi pagkakapantay-pantay sa pamamagitan ng pagbibigay pansin sa mga sistemang sumusuporta sa mga taong nasa mapanganib na sitwasyon, katulad ng mga mahihirap, LGBTQ2IA, IBPOC, mga bata, kababaihan, at matatanda.
- Unahin ang maagang paglikas habang binibigyang boses sa pagplano ang mga tao sa komunidad
- Hangan ang paggamit ng petrolyo sa komunidad. Simulang gumamit ng mga nakababagong enerhiya upang pagtuunang pansin ang mga sanhi ng pagbabago ng klima.

# Mga sanggunian

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>