

IMPACTUL STRESULUI TERMIC ASUPRA SĂNĂTĂȚII MINTALE

Ioana CALIGA

Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”, Republica Moldova

Autor corespondent: Ioana Caliga, e-mail: ioana.gradinari@gmail.com

Cuvinte-cheie: stres termic, val de căldură, temperatură ambientală ridicată, sănătate mentală.

Introducere. Organizația Mondială a Sănătății definește sănătatea umană ca incluzând bunăstarea fizică, mintală și socială, și nu doar absența infirmităților. De aici important de a pune accent pe determinantele sănătății mintale. Un factor de mediu cu implicații semnificative asupra sănătății mintale este temperatura aerului ambiental. Temperatura ridicată este un factor de stres natural care influențează o serie de funcții și comportamente fiziologice. O mai bună înțelegere a performanței cognitive în condiții de stres termic, o reflectare a bunăstării mintale poate ajuta și la îmbunătățirea calității vieții sociale.

Scopul. Evidențierea evenimentelor extreme legate de climă asupra sănătății mintale.

Material și metode. Studiu bibliografic prin căutarea îmbinărilor între cuvintele: „heat stress” și „mental health” în motorul de căutare disponibil gratuit, care oferă căutare de tip text-integral de publicații științifice – Google Scholar. Din cele peste 40 de surse selectate au fost analizate 27 care au făcut legătura dintre ambele noțiuni.

Rezultate. Expunerea la temperaturi ridicate afectează în mod direct bunăstarea, productivitatea, și performanța cognitivă de aceea prezintă o preocupare tot mai mare pentru sănătatea umană în legătură cu schimbările climatice globale. Un număr substanțial de surse bibliografice de specialitate documentează consecințele asupra sănătății mintale a evenimentelor extreme legate de climă. Ca rezultat, crește rata anxietății și tulburărilor de dispoziție, se dereglează somnul și apar idei suicidale. Un studiu realizat în SUA pe un eșantionat aleatoriu de două milioane de rezidenți între 2002 și 2012 a demonstrat că temperaturile lunare ale aerului ambiental între 25°C și 30°C, și mai mult de 30°C cresc probabilitatea unor devieri în sănătate mintală cu 0,5%, iar creșterea temperaturii cu 1°C timp de cinci ani este asociată cu o creștere de 2% a prevalenței bolilor mintale. Un segment al populației, deosebit de vulnerabil la stresul termic, este acel cu probleme de sănătate mintală preexistente. Valurile de căldură sunt cunoscute pentru exacerbarea bolilor psihice subiacente și tulburările de comportament, contribuind la rate mai mari de morbiditate, mortalitate și spitalizările, în special printre cei cu demență, schizofrenie și tulburări legate de consumul de medicamente, pe contul termoreglării slabe. Funcția cognitivă joacă un rol critic în securitatea, îndrumarea, luarea deciziilor și evitarea situațiilor periculoase. Stresul termic poate duce la atrofia hipocampului și la apariția deficitelor cognitive. Expunerea persoanelor la temperaturi ridicate afectează negativ performanța în efectuarea unei varietăți de sarcini. Subiecți umani sănătoși, în urma expunerii prelungite la valori ridicate ale temperaturii, pot prezenta abilități cognitive afectate, inclusiv discriminare perceptivă și memoria pe termen scurt.

Concluzii. Stresul termic afectează performanța cognitivă chiar și la persoanele sănătoase în urma expunerii prelungite la valori ridicate ale temperaturii. Totodată, impactul temperaturilor ridicate pe sănătatea mintală poate fi prevenit prin sporirea gradului de cunoștințe, promovarea bunelor practici în timpul valurilor de căldură, managementul corect al pacienților în timpul caniculei etc.