

İklim Değişikliği ve Kadın Ruh Sağlığına Yansımaları

Hilal Merve Belen¹

Meltem Meriç²

Özet

İklim değişikliği, toplumsal cinsiyet rolleri, sınırlı ekonomik kaynaklara erişim ve yapısal eşitsizlikler nedeniyle kadınların ruh sağlığı üzerinde orantısız ve daha ağır etkiler yaratmaktadır. Araştırmalar, çevresel stres faktörlerinin kadınlar için bir “risk çarpanı” olarak işlediğini ve mevcut toplumsal eşitsizlikleri artırarak ruhsal yükü arttırdığını göstermektedir. Özellikle su, gıda ve yakıt temini gibi ev içi sorumlulukların büyük ölçüde kadınlara ait olması, iklim değişikliğine bağlı kuraklık, sıcaklık artışı ve aşırı hava olayları karşısında kadınların iş yükünü ve stres düzeyini artırmaktadır. İklim kaynaklı stres yalnızca sosyal ve ekonomik alanlarda değil, aynı zamanda biyolojik ve fizyolojik süreçler üzerinden de kadın ruh sağlığını etkilemektedir. Aşırı sıcaklıklar, gıda güvensizliği ve çevresel belirsizlikler; kaygı, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikopatolojik sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Afetler sonrasında kadınların daha yüksek ruhsal travmanın gözlemlendiği, bunun ise sınırlı hareket özgürlüğü, finansal bağımsızlık eksikliği ve artan cinsiyete dayalı şiddet riskleriyle bağlantılı olduğu belirtilmektedir. Ayrıca iklim krizinin yarattığı eko-kaygı, kadınların üreme kararlarını yeniden değerlendirmesine neden olabilmekte; çevresel belirsizlikler anne ve perinatal ruh sağlığı üzerinde nesiller arası etkiler yaratabilmektedir. Bu nedenle iklim değişikliği ve kadın ruh sağlığı arasındaki ilişki, disiplinler arası ve cinsiyete duyarlı politikalar gerektiren çok boyutlu bir kriz olarak ele alınmalıdır. Kadınların sosyoekonomik engellerinin azaltılması, karar alma süreçlerine katılımlarının güçlendirilmesi ve iklim açısından savunmasız bölgelerde ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesi, daha adil ve dirençli toplumların oluşturulmasında kritik önem taşımaktadır.

- 1 Arş.Gör.Dr., Lokman Hekim Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği ABD, <https://orcid.org/0000-0002-3162-1649>
- 2 Doç.Dr., Lokman Hekim Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği ABD, <https://orcid.org/0000-0002-3146-5500>

İklim değişikliğinin kadınlar üzerindeki orantısız yükü, küresel olarak toplumlardaki konumlarıyla ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır. Cinsiyet, çevresel etkilerin nasıl deneyimlendiğinin birincil aracısı olarak hizmet eder; araştırmaların %68'i kadınların erkeklerden daha yüksek sağlık riskleriyle karşı karşıya olduğunu ortaya koymaktadır (1-5). Bu durum kırılganlık, cinsiyet rolleri, ev içi sorumluluklar ve kaynaklara kısıtlı erişimin bir araya gelerek artan bir risk durumu yarattığı sosyo-ekolojik bir çerçeveye dayanmaktadır (3). Çoğu kültürde kadınlar, su, yakıt ve gıda gibi temel kaynakların temininden sorumlu olan aile üyeleridir. Ancak yağış düzenindeki değişimler ve artan sıcaklıklar, bu kaynaklara erişimi giderek zorlaştırmakta ve kadınların bu sorumlulukları yerine getirmesini daha riskli ve güç hale getirmektedir (1, 4). Bu ortamlardaki kadınların ruh sağlığı, genellikle bu ev içi görevleri yerine getirme yeteneklerinin doğrudan bir yansımasıdır. Kuraklık veya seller tarımsal verimi veya su mevcudiyetini bozduğunda, ortaya çıkan iş yükündeki artış kronik fiziksel yorgunluğa ve psikolojik tükenmişliğe yol açmaktadır (3). Ayrıca kadınların sınırlı arazi mülkiyeti, finansal kaynaklara erişimdeki kısıtlılık ve karar alma süreçlerinden dışlanma gibi unsurlarla tanımlanabilecek düşük sosyoekonomik statüsü, iklim değişikliğine uyum sağlama kapasitelerini önemli ölçüde zayıflatmaktadır (1, 6). Şiddetli iklim olayları sırasında, bu engeller daha yüksek ölüm oranlarına ve daha ciddi ruh sağlığı travmalarına yol açar, çünkü kadınlar tahliye için finansal bağımsızlığa veya acil servis hizmetlerine erişmek için sosyal özerkliğe sahip olmayabilirler (5).

Tablo 1: Kadın Ruh Sağlığını Etkileyen Sosyoekonomik ve Yapısal Belirleyiciler

Belirleyici Faktörler	Ruh Sağlığı Etki Mekanizması	Uzun Vadeli Ruh Sağlığı Sonuçları
Ev İçi Bakım Roller	Kaynak edinimi için artan emek; stres altında aile refahının korunması (3, 4)	Kronik stres, tükenmişlik ve duygusal yorgunluk (3)
Ekonomik Dışlanma	Araziye, krediye ve sigortaya erişimin kısıtlanması (4, 6)	Çaresizlik, kadercilik ve sürekli finansal kaygı (7)
Kültürel Hareketlilik Engelleri	Erkek refakati olmadan evden çıkma veya barınaklara erişimin kısıtlanması (5, 8)	Akut travma, sosyal izolasyon ve artan TSSB riski (3)
Bilgi ve Eğitim Açıkları	Erken uyarı sistemlerine ve dijital sağlık araçlarına erişimi sınırlayan düşük okuryazarlık oranları (9, 10)	Felaketler sırasında panik, yönelim bozukluğu ve kontrol kaybı hissi (10)
Kaynak Bağımlılığı	Geçim için doğal çevreye yüksek bağımlılık (7, 11)	Solastalji, mesleki kimlik kaybı ve ekolojik keder (7, 12)

Cinsiyetin, yaş ve engellilik gibi diğer kimlik boyutlarıyla kesişmesi bu kırılğanlıkları daha da derinleştirmektedir. Marjinalleştirilmiş kadınlar, çevresel şoklardan kurtulma yeteneklerini engelleyen çok katmanlı ayrımcılık biçimleriyle karşı karşıya kalmaktadır (6, 7, 13). Bu gruplar açısından bakıldığında, topluluk altyapısının zarar görmesi ve sosyal dayanışma ağlarının zayıflaması yalnızca maddi kayıplara yol açmakla kalmamakta, aynı zamanda ruhsal dengeyi tehdit eden ciddi bir durum yaratmaktadır. Bu süreç, çoğu zaman derin bir “sıkışmışlık” duygusunun gelişmesine ve topluluk düzeyinde kolektif dayanıklılığın azalmasına neden olabilmektedir (7, 14)

İklim Değişikliğine Bağlı Stresin Biyolojik ve Fizyolojik Etkileri: Kadın Ruh Sağlığı Perspektifi

Sosyal ve ekonomik etkenlerin ötesinde, farklı biyolojik ve fizyolojik faktörler, iklimle ilgili ruhsal sağlık etkilerinin cinsiyete özgü doğasına katkıda bulunur. Isı düzenlemesi ve metabolik hızlardaki fizyolojik farklılıklar, kadınların yükselen sıcaklıkların fiziksel zorluğunu erkeklerden farklı şekilde deneyimlediği anlamına gelmektedir (1). Araştırmalar, kadınların daha yüksek bir çalışma metabolizma hızına ve terleme yoluyla daha az ısı dağılımına sahip olduğunu ve bu durumun onları ısıya bağlı morbiditeye karşı daha savunmasız hale getirdiğini göstermektedir (1). Aşırı sıcakla ilişkili fiziksel rahatsızlık sadece somatik bir sorun değildir; bu, psikolojik sıkıntının doğrudan bir tetikleyicisidir ve sinirliliğe, uyku yoksunluğuna ve duygusal düzenleme kapasitesinin azalmasına neden olmaktadır (15, 16). Beslenme yolları da ruh sağlığı sonuçlarının aracılık edilmesinde kritik bir rol oynar. İklim kaynaklı gıda güvensizliği, kaynak kıtlığı sırasında kalori alımını ilk azaltan kişiler olarak kadınları ve kız çocuklarını orantısız bir şekilde etkilemektedir (1, 17). Kronik makro ve mikro besin eksiklikleri, özellikle anemi, dikkat eksikliği, azalmış çalışma belleği ve duygusal düzenleme sorunları da dahil olmak üzere bilişsel bozukluklarla bağlantılıdır (1). Bu fizyolojik stres faktörleri, akut çevresel şoklarla kolayca kötüleşen bir kırılğanlık temeli oluşturarak, iklim açısından savunmasız bölgelerde yaşayan kadınlarda daha yüksek oranlarda ruhsal bozukluklarına ve bilişsel yorgunluğa yol açmaktadır (1, 4).

İklim Felaketlerinin Psikopatolojisi: Akut ve Kronik Sonuçlar

İklim değişikliğinin ruh sağlığı sonuçları, aşırı hava olaylarından kaynaklanan akut travma ve uzun vadeli çevresel bozulmadan kaynaklanan kronik psikolojik acı olarak kategorize edilebilir. Kasırgalar, siklonlar ve seller gibi akut olaylar, terör, şok ve keder gibi ani tepkileri tetikleyen yoğun psikolojik stres faktörleri olarak işlev görmektedir (7). Bu tür olayların ardından, ilk duygusal tepkiler iyi yönetilmediğinde sonrasında travma sonrası stres bozukluğu (TSSB),

yaygın anksiyete bozukluğu ve majör depresyon gibi klinik durumlara dönüşebilmektedir (2, 7). ABD’nde gelişen Katrina Kasırgası sonrası elde edilen veriler, bu etkilerin ciddiyetini göstermektedir. Afetlerden etkilenen nüfus arasında intihar düşüncesinin yaygınlığının iki katından fazla arttığı ve hayatta kalanların yaklaşık yarısında duyu durum ya da anksiyete bozukluklarının geliştiği bildirilmektedir (7). Kadınların ise afet sonrasında bu tür ruhsal bozuklukları daha yüksek oranlarda deneyimlediği görülmektedir. Bu durumun, yer değiştirme süreçlerinde kişiler arası şiddete daha fazla maruz kalmaları ve ailelerin iyileşme sürecini yönetmede üstlendikleri birincil sorumluluklarla ilişkili olduğu düşünülmektedir (5, 8). Kişisel mülk, geçim kaynakları ve sosyal destek yapılarının kaybı, uzun vadeli ruh sağlığını baltalayan kalıcı bir güvensizlik durumu yaratmaktadır (7).

Tablo 2: Afet Sonrası Psikopatolojik Sonuçların Karşılaştırmalı Analizi

Olay/Afet	Birincil Nüfus Grubu	Ruh Sağlığı Etki	Temel İstatistiksel Bulgular
Katrina Kasırgası (ABD)	Genel Hayatta Kalanlar	TSSB, Depresyon, İntihar Eğilimi (5, 7)	%49’unda duyu durum veya anksiyete bozukluğu gelişti (7)
Idai Kasırgası (Mozambik)	Kamplardaki Kadınlar	Akut Stres Bozukluğu (ASD), Travma (10)	Yaygın ASD ve duygusal uyumsuzluk (10)
Bangladeş’te Seller	Kırsal Kesim Kadınları	Majör Depresif Bozukluk (MDD) (3)	%20’sinde MDD için pozitif tarama sonucu (3)
Küresel Sıcak Hava Dalgaları	Şehir Sakinleri	Saldırganlık, İntihar, Sinirlilik (14, 15)	Isı ve intihar oranları arasında pozitif korelasyon (14)
Muson/Seller (Pakistan)	Kırsal Kesim Kadınları	Stres, Kaygı, Depresyon (11)	%72 Stres, %68 Anksiyete, %56 Depresyon (11)

Bunun yanında sürekli kuraklık ya da deniz seviyesinin kademeli olarak yükselmesi gibi kronik çevresel stresörler ise farklı bir klinik tablo ortaya koymaktadır. Bu tür ‘yavaş gelişen’ çevresel değişimler, bireylerde çaresizlik, kadercilik ve “*solastalgia*” olarak tanımlanan yaşanılan çevrenin istenmeyen biçimde dönüşmesinden kaynaklanan ruhsal sıkıntı gibi duyguların gelişmesine yol açabilmektedir (7, 18). Özellikle sosyal ve mesleki kimlikleri belirli bir çevresel bağlama bağlı olan kadınlar açısından bu durum daha belirgin hale gelmektedir. Örneğin küçük ölçekli tarımla uğraşan kadınlar için doğal çevrenin

giderek bozulması yalnızca ekonomik kayıplara değil, aynı zamanda kimlik kaybı hissine ve geleneksel psikiyatrik sınıflandırmalarda her zaman karşılığı bulunmayan bir yas deneyimine de neden olabilmektedir (2, 7).

Eko-Kaygı ve Kadınların Üreme Kararlarının Değişimi

Çağdaş psikolojideki en derin değişimlerden biri, iklim değişikliğinin üreme konusunda karar verme üzerindeki etkisidir. “Eko-kaygı” veya “ekolojik keder”in ortaya çıkışı, birçok kadının geleceklerini ve potansiyel ebeveyn olarak rollerini nasıl hayal ettiklerini temelden değiştirmektedir (19, 20). Eko-kaygı, çevresel felakete dair kronik bir korku olarak tanımlanır ve araştırmalar, kadınların bu kaygı düzeyinin erkeklere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir (19, 21). Bu cinsiyet eşitsizliği, kaygı ve depresyonla ilgili daha geniş bulgularla tutarlıdır, ancak iklim değişikliği bağlamında, özel bir üreme boyutu kazanmaktadır (19). Ampirik veriler, eko-kaygı düzeyleri arttıkça, çocuk sahibi olmaya yönelik tutumların giderek daha olumsuz hale geldiğini göstermektedir (22, 23). Sistematik bir inceleme, 13 çalışmanın 12’sinde, iklim değişikliğiyle ilgili daha güçlü endişelerin, daha az çocuk sahibi olma isteği veya çocuksuz kalma kararıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (20). Bu değişimlerin nedenleri çok yönlüdür ve çocuğun yaşam kalitesiyle ilgili etik kaygılardan, üremenin sistemik çevresel eylemsizliğe karşı bir “grev” biçimi olarak görüldüğü siyasi duygulara kadar uzanmaktadır (20, 24).

Tablo 3: İklim Krizi Sürecinde Üreme Kararlarını Etkileyen Temalar

Tema	Temel Motivasyon	Bağlamsal Yansıma
Gelecek Belirsizliği	Çürümüş bir dünyada çocuğun refahı için özgeci kaygı (20, 24)	Küresel Kuzey ülkelerinde birincil itici güç (24)
Çevresel Ayak İzi	Aşırı nüfus ve aşırı tüketimle ilgili endişeler (20, 24)	Yüksek etkili eylem algısı (bir çocuk daha az) (24)
Geçim Güvenliği	Tarımsal gerileme sırasında temel ihtiyaçları karşılayamama korkusu (24)	Zambiya ve Etiyopya gibi bölgelerde rapor edildi (24)
Siyasi Eylemlilik	Üreme seçimini siyasi protesto yöntemi olarak kullanmak (20, 24)	Sistematik değişiklik gerçekleşene kadar üremeyi reddetme (20)
Ekolojik Keder	Doğal manzaraların kaybına duygusal tepki (24)	"Solastalgia"nın gelecek görünümü üzerindeki etkisi (18, 24)

Türk hamile kadınlar ile yapılan bir çalışmada, katılımcıların %48,2’sinin hamilelik sırasında iklim değişikliğiyle ilgili herhangi bir endişe duymadığını bildirdiği, buna karşılık daha yüksek eğitim ve ekonomik statüye sahip

kadınların iklim değişikliği konusunda anlamlı düzeyde daha yüksek kaygı puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir (18). Bu bulgu, bilgiye erişimin ve küresel iklim değişikliğinin gidişatına ilişkin farkındalığın artmasının, konuya ilişkin bilişsel duyarlılığı yüksek bireylerde paradoksal biçimde psikolojik sıkıntıyı artırabileceğini düşündürmektedir (18).

Buna ek olarak, aynı çalışmada iklim değişikliği kaygısının temel alt boyutlarından biri olan çaresizlik duygusunun, gebelik sürecinde artan stres, kaygı ve depresyon belirtileriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu da belirlenmiştir (18).

Çevresel Stresin Anne ve Perinatal Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Hamilelik ve doğum sonrası ilk yılı kapsayan perinatal dönem, akut psikolojik ve fizyolojik bir hassasiyet evresidir. İklim değişikliği, anne ruh sağlığı kırılma noktalarını artıran aşırı sıcaklık, hava kirliliği ve gıda güvensizliği gibi bir dizi çevresel stres faktörü ortaya koymaktadır (12, 25) Aşırı ısıya maruz kalma özellikle endişe verici olup; erken doğum, düşük doğum ağırlığı ve ölü doğum gibi olumsuz doğum sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir (12, 16, 17). Bu fiziksel sonuçlar ise annelerin bebeklerinin sağlığına ilişkin endişe yaşamaları ve zorlayıcı doğum deneyimlerinin yarattığı travmayla baş etmeye çalışmaları nedeniyle anne psikolojik sıkıntısının önemli öncülleri arasında yer almaktadır (12, 16).

Psikolojik olarak değerlendirildiğinde, doğmamış bir çocuğun aşırı sıcaklık gibi çevresel koşullardan etkilenebileceğine yönelik korku ya da orman yangını dumanının yenidoğan üzerindeki olası etkilerine ilişkin kaygı, anne-fetüs bağlanma sürecini olumsuz etkileyebilir ve doğum öncesi stres düzeyini artırabilir (12, 16). Düşük ve orta gelirli ülkelerde bu yük daha da belirgin hale gelmektedir; şiddetli çevresel ve sosyoekonomik zorlukların yaşandığı bölgelerde perinatal ruhsal bozuklukların yaygınlığının %53,6'ya kadar ulaşabildiği bildirilmektedir (25). Ağır vakalarda bu durum intihara kadar varabilmekte ve intihar bazı bölgelerde anne ölümlerinin önde gelen nedenlerinden biri olarak ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte, orta düzeydeki psikolojik sıkıntı dahi emzirme ve bakım süreçlerini olumsuz etkileyerek çocuk için kırılma döngüsünün oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir (25).

Tablo 4: Çevresel Stres Faktörlerinin Anne ve Bebek Sağlığı Üzerindeki Etkisi

Çevresel Stres Faktörleri	Anne Sağlığı Sonuçları	Bebek/Fetal Sağlık Sonuçları	Ruh Sağlığı Sonuçları
Aşırı Sıcaklık	Rahim kasılmaları, plasental kan akışında azalma (16, 25)	Erken doğum, düşük doğum ağırlığı, ölü doğum (12, 17)	Akut kaygı, uyku yoksunluğu ve ajitasyon (16)
Hava Kirliliği	Gebelik diyabeti, preeklampsi (12, 17)	Alerji riski, nörogelişimsel gecikme (12, 17)	Kronik stres ve anne-fetus bağlanma sorunları (12)
Gıda Güvenliği Sorunu	Beslenme kaynaklı anemi, bilişsel yorgunluk (1)	Yetersiz beslenme, gelişimsel gerilik (1, 25)	Çaresizlik hissi ve doğum sonrası depresyon (12)
Ani Afetler	Doğum bakımına erişim eksikliği, fiziksel travma (1)	Yenidoğan ölüm oranında artış (25)	TSSB ve travmayla ilişkili duygu durum bozuklukları (2, 12)

Bu stresin nesiller arası etkileri oldukça derindir. Doğal afetlerle ilişkili prenatal anne stresinin, çocukların bilişsel, motor ve sosyo-duygusal alanlardaki nörogelişimlerini olumsuz yönde etkileyebildiği gösterilmiştir (12). Bu durum, iklim değişikliğinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin yalnızca mevcut nesille sınırlı kalmadığını; aynı zamanda gelecek kuşaklar için gelişimsel ve psikolojik zorlukların aktarılmasına yol açabilecek bir miras oluşturduğunu göstermektedir.

İklim Değişikliği ve Cinsiyete Dayalı Şiddetin Artması

İklim değişikliği ve kadın sağlığının en kritik ve sıklıkla göz ardı edilen kesişim noktalarından biri, cinsiyete dayalı şiddetin artışıdır. Çevresel krizler doğrudan şiddete neden olmaz, ancak şiddeti mümkün kılan sosyal, ekonomik ve psikolojik etkenleri şiddetlendirmektedir (8). Literatür, küresel olarak artan sıcaklıklar ile kadınlara yönelik şiddet oranları arasında açık bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir (15, 26). Küresel sıcaklıktaki her artışın, eşler arası şiddet oranlarında da belirli bir yüzdelik artışla ilişkili olduğu bildirilmektedir (13, 27). Bu artışı açıklayan mekanizmalardan biri, sıcaklığa bağlı fizyolojik stresin (örneğin artan iritabilite ve azalan öz denetim) saldırgan davranış olasılığını artırdığını öne süren ‘sıcaklık–saldırganlık hipotezi’ne dayanmaktadır (15). Ek olarak, “rutin aktivite teorisi”, çevresel değişikliklerin sosyal etkileşimleri değiştirdiğini ve çatışma potansiyelini artırdığını öne sürmektedir. (15). Aşırı hava olayları sırasında ve sonrasında, sosyal düzenin bozulması, aşırı kalabalık ve güvensiz barınaklara yer değiştirme ve geçim

kaynaklarının kaybı, şiddetin daha sık meydana geldiği ve daha az rapor edildiği ortamlar yaratmaktadır (8, 26).

Yakın partner şiddetinin ötesinde, iklim değişikliği kadınlara yönelik diğer sömürü ve şiddet biçimlerinin ortaya çıkmasına da zemin hazırlayabilmektedir. Tarımsal üretimin başarısız olduğu bölgelerde bazı ailelerin, bakmakla yükümlü oldukları kişi sayısını azaltmak amacıyla bir hayatta kalma stratejisi olarak çocuk evliliğine başvurduğu bildirilmektedir (8). Benzer şekilde, kuraklık ve çölleşmenin neden olduğu yer değiştirme süreçlerinin ardından insan ticareti ve cinsel istismar vakalarında artış görüldüğü belirtilmektedir (13, 27). Bunun yanı sıra, madencilik faaliyetleri ve tahrip edici arazi kullanımı gibi uygulamalara karşı ses yükselten kadın çevre ve insan hakları savunucuları da hedefli taciz ve fiziksel saldırılarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu durum, iklim değişikliğiyle ilişkili şiddetin yalnızca toplumsal değil aynı zamanda politik bir boyuta da sahip olduğunu göstermektedir (13, 28).

İklimle Baş Etme Stratejileri: Dirençli Kadınlar, Duyarlı Politikalar

Değişen iklimde kadınların ruh sağlığı krizini ele almak, kadınları yalnızca savunmasız kurbanlar olarak görmekten çok onları değişimin ve direncin kritik aktörleri olarak tanımaya doğru bir geçiş gerektirmektedir (1, 33). Olumsuz psikolojik etkileri azaltmanın temel anahtarı, sosyal destek ağları ve toplumsal uyum yoluyla direnç oluşturmaktır (7, 11). Araştırmalar, bir felaket sırasında ve sonrasında daha yüksek sosyal destek seviyelerinin, psikolojik sıkıntı oranlarında önemli ölçüde düşüşle ilişkili olduğunu göstermektedir (7).

Bu nedenle, kadınların mevcut dayanıklılık ve baş etme kapasitelerini güçlendirebilmek için geliştirilecek uyum stratejilerinin cinsiyete duyarlı bir yaklaşımla tasarlanması ve ulusal iklim politikalarına entegre edilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu yaklaşım, kadınların karar alma süreçlerinde eşit biçimde temsil edilmesini ve iklim fonlarının cinsiyete duyarlı sağlık ve ruh sağlığı girişimlerine yönlendirilmesini içermektedir (4, 33). Buna karşın mevcut veriler önemli bir boşluğa işaret etmektedir; iklimle ilişkili kalkınma yardımlarının yalnızca %0,04'ü cinsiyet eşitliğini birincil odak alanı olarak ele almaktadır (17, 27).

Araştırmalar, iklimle ilgili bilgiye erişim, karar alma süreçlerine katılım ve uyum kaynaklarından yararlanma olanaklarının toplumsal cinsiyet temelli iletişim ağları, yönetim yapıları ve sosyoekonomik konum tarafından önemli ölçüde etkilendiğini ortaya koymaktadır (4,34). Bu bulgular, iklim yönetiminde toplumsal cinsiyete ilişkin daha bütüncül ve bağlamsal bir yaklaşımın gerekliliğini vurgulamaktadır.

Tablo 5: Cinsiyete Duyarlı Ruh Sağlığı Uyarılma Stratejileri

Stratejik Düzey	Uygulanabilir Öneri	Hedeflenen Psikolojik Sonuç
Ulusal Politika	Ulusal Adaptasyon Planlarına (UAP) ruh sağlığı ve cinsiyet eşitliğini entegre edin (14, 33)	Sistemik finansman ve cinsiyete dayalı ruh sağlığı risklerinin tanınması.
Sağlık Altyapısı	Doğum öncesi ve sonrası hizmetlere ruh sağlığı taramasını dahil edin; ön saflarda çalışanları eğitin (25, 34)	İklimle ilişkili depresyon ve travmanın erken teşhisi ve yönetimi.
Toplumsal Direnç	Akran destek grupları ve çocuk merkezli psikososyal programlar oluşturun (10, 32)	Azaltılmış sosyal izolasyon ve geliştirilmiş toplumsal başa çıkma mekanizmaları.
Ekonomik Güçlendirme	Kadınlar için STEM eğitimi ve yeşil ekonomi işlerine erişim sağlayın (9, 28)	Artan finansal özerklik ve azalmış çaresizlik.
Kent Planlaması	Güvenli parklara, yeşil alanlara ve serinleme merkezlerine erişimi genişletin (7, 26)	Düşürülmüş saldırganlık seviyeleri ve iyileştirilmiş duygusal düzenleme.

Başetme süreçlerinde teknolojik ve taban düzeyindeki yenilikler de etkili olduğunu kanıtlamaktadır. Örneğin, CliMent çerçevesi, iklimle ilişkili göstergeleri ve ses kalıplarını izleyerek annelerde erken dönem psikolojik sıkıntı belirtilerini belirlemek amacıyla yapay zekâdan yararlanmaktadır. (25). Benzer şekilde Pakistan’da yürütülen *mParesban* projesi, selden etkilenen topluluklara ulaşmak için uygulama tabanlı psikolojik danışmanlık hizmetleri sunmakta ve teknolojinin ruh sağlığı hizmetlerindeki altyapı boşluklarını gidermede önemli bir araç olabileceğini göstermektedir (31, 35).

İklim değişikliği ve kadınların ruh sağlığı arasındaki ilişki, kapsamlı ve disiplinler arası bir yanıt gerektiren çok boyutlu bir krizdir. Mevcut kanıtlar, çevresel stres faktörlerinin temel bir “risk çarpanı” olarak işlev gördüğünü, önceden var olan cinsiyet eşitsizliklerini şiddetlendirdiğini ve olumsuz etkilenen ruh sağlığı için yeni yollar yarattığını göstermektedir. Doğal afetlerin akut travmasından ekolojik kaygının kronik sıkıntısına ve cinsiyete dayalı şiddetin fiziksel ve duygusal sonuçlarına kadar uzanan geniş bir yelpazede, kadınların ruh sağlığı üzerindeki etkiler yaygın olup hem sosyal hem de biyolojik sistemlere derinlemesine yerleşmiştir.

Üreme kararlarına ilişkin algı ve tutumlarda meydana gelen değişimler, kadınların küresel ısınmanın etik ve varoluşsal sonuçlarıyla yüzleşirken deneyimledikleri derin ruhsal dönüşümü ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, iklim stresinin anne ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin nesiller arası sonuçları,

günümüzde alınan kararların yalnızca mevcut kuşağı değil, aynı zamanda gelecekteki nesillerin psikolojik ve gelişimsel iyilik hâlini de şekillendirebileceğini göstermektedir.

İklim adaletini sağlamak ve dirençli bir gelecek güvence altına almak için ülkeler, cinsiyete duyarlı ruh sağlığı politikalarına öncelik vermelidir. Bu, kapsayıcı karar alma taahhüdünü, kadınların uyum sağlama kapasitesini sınırlayan sosyoekonomik engellerin ortadan kaldırılmasını ve iklim açısından savunmasız bölgelerde ruh sağlığı hizmetleri için fonlamanın önemli ölçüde artırılmasını gerektirir. Kadınların karşı karşıya kaldığı özgün ruh sağlığı risklerinin tanınması ve bu risklerin etkin biçimde ele alınması, küresel toplumun 21. yüzyılın en önemli çevresel sorunlarından biri olan iklim değişikliğine daha adil ve dirençli bir yanıt geliştirmesine katkı sağlayabilir. Bu bağlamda ilerleyen süreç, güvenliğin ve eşitliğin güçlendirilmesi ile kadınların yalnızca desteklenen bireyler değil, aynı zamanda kendi dayanıklılıklarının ve içinde buldukları toplulukların direncinin aktif kurucuları olarak güçlendirilmesi üzerine temellenmelidir.

Kaynaklar

1. Sorensen, C., Murray, V., Lemery, J., & Balbus, J. (2018). Climate change and women's health: Impacts and policy directions. *PLOS Medicine*, *15*(7), e1002603.
2. Nkoulete, P. K. (2025). The impact of Climate Change on Women and Mental Health. *Pharos Journal of Theology*, *106*(2).
3. Goudet, J. M., Binte Arif, F., Owais, H., Uddin Ahmed, H., & Ridde, V. (2024). Climate change and women's mental health in two vulnerable communities of Bangladesh: An ethnographic study. *PLOS Global Public Health*, *4*(6), e0002080.
4. Anjum, G., & Aziz, M. (2025). Climate change and gendered vulnerability: A systematic review of women's health. *Women's health (London, England)*, *21*, 17455057251323645. <https://doi.org/10.1177/17455057251323645>
5. Dunne, D. (2020, November 2). *Mapped: How climate change disproportionately affects women's health*. UN Women Women's Research and Data Hub. <https://wrđ.unwomen.org/explore/insights/mapped-how-climate-change-disproportionately-affects-womens-health> (Erişim Tarihi: 01 Mart 2026)
6. Eastin, J. (2018). Climate change and gender equality in developing states. *World development*, *107*, 289-305.
7. Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L. (2020). The impact of climate change on mental health: a systematic descriptive review. *Frontiers in psychiatry*, *11*, 490206.
8. Van Daalen, K. R., Kallesøe, S. S., Davey, F., Dada, S., Jung, L., Singh, L., ... & Nilsson, M. (2022). Extreme events and gender-based violence: a mixed-methods systematic review. *The Lancet Planetary Health*, *6*(6), e504-e523.
9. Aziz, M., & Anjum, G. (2024). Transformative strategies for enhancing women's resilience to climate change: A policy perspective for low-and middle-income countries. *Women's Health*, *20*, 17455057241302032.
10. Ribeiro, N., & Chaúque, A. (2010). Gender and climate change: Mozambique case study. *Heinrich Böll Foundation Southern Africa*, *42*.
11. Daraz, U., Khan, Y., Alsawalqa, R. O., Alrawashdeh, M. N., & Alnajdawi, A. M. (2024). Impact of climate change on women mental health in rural hinterland of Pakistan. *Frontiers in Psychiatry*, *15*, 1450943.
12. Das, A., Mall, M., Behera, B., Dash, R., Lenka, B., Sahoo, S., & Sahoo, S. (2025). The Impact of Climate Change and Environmental Stressors on Maternal Mental Health: A Narrative Review. *Cureus*, *17*(7).
13. Quinones, L. (2025). Climate crisis driving surge in gender-based violence, UN study finds. UN Women.
14. Levy, B. S., Sidel, V. W., & Patz, J. A. (2017). Climate change and collective violence. *Annual review of public health*, *38*(1), 241-257.

15. Mulambo, C. H., Thakur, R., & Mathew, S. (2025). Hot weather and violence against women: a global scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(7), 1069.
16. Barkin, J. L., Van Rhijn, S., & Johnson, C. M. (2025). The connection between climate change and perinatal mental health. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1515895.
17. Khurshid, H., & Bokhari, A. (2024). Climate Change Adaptation and Maternal Health through Legal Frameworks and Policy. *NUST Journal of Social Sciences and Humanities*, 10(3), 73-94.
18. Bezgin, S., & Akgül Kartal, S. (2026). The Relationship Between Climate Change Worry and Symptoms of Stress, Anxiety, and Depression in Turkish Pregnant Women: A Cross-Sectional Study. In *Healthcare*. 14 (4), 493.
19. Kos, A., Novak Zabukovec, V., & Jug, V. (2025). The role of eco-anxiety in reproductive wish during emerging adulthood. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 1-16.
20. Schneider-Mayerson, M. (2022). The environmental politics of reproductive choices in the age of climate change. *Environmental Politics*, 31(1), 152-172.
21. Pinho, M. (2025). Climate change anxiety and pro-environmental behaviours: disentangling gender disparities. *Frontiers in sociology*, 10, 1589501.
22. Özkan, A., Kolcu, M., Yilmaz, A., & Akbaş, G. (2025). Is Ecological Anxiety Due to Climate Change Associated With the Fertility Preferences of Women?. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 31(1), e14265.
23. Kos, A., Novak Zabukovec, V., & Jug, V. (2025). The role of eco-anxiety in reproductive wish during emerging adulthood. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 1-16.
24. Dillarstone, H., Brown, L. J., & Flores, E. C. (2023). Climate change, mental health, and reproductive decision-making: A systematic review. *PLOS Climate*, 2(11), e0000236.
25. Make Mothers Matter. (2025). *Climate change: A maternal, physical and mental health emergency* (Policy Brief). <https://makemothersmatter.org/wp-content/uploads/2015/11/202510-Policy-Brief-Climate-Change-and-Maternal-Health-FV.pdf>. (Erişim Tarihi: 4 Mart 2026).
26. Fapohunda, T., Stiegler, N., & Bouchard, J. P. (2025, January). Climate change and violence against women. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 183, No. 1, pp. 112-122).
27. Spotlight Initiative. (2025, April). *Colliding crises: How the climate crisis fuels gender-based violence*. https://www.spotlightinitiative.org/sites/default/files/publication/2025-04/Colliding%20Crises%20How%20the%20climate%20crisis%20fuels%20gender-based%20violence_0.pdf. (Erişim Tarihi: 6 Mart 2026).
28. Goli, I., Omidi Najaf Abadi, M., Lashgarara, F., Tanaskovik, V., Chukaliev, O., Viira, A. H., ... & Azadi, H. (2023). Women and climate change adap-

- tation behaviour: What's the problem and solution?. *Climate and Development*, 15(6), 535-552.
29. Anjum, G., Aziz, M., Hamid, H. (2023). Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civil-ians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Front Psychol* 14: 1129299
 30. Türkiye Psikiyatri Derneği. (2023). *Türkiye Psikiyatri Derneği Bülteni*, 26(3). https://psikiyatri.org.tr/uploadFiles/publicationsFile/file/TPD_bulten%2026-3_HR.pdf. (Erişim Tarihi: 6 Mart 2026).
 31. Lawrance, E. L., Massazza, A., Pantelidou, I., Newberry Le Vay, J., El Omrani, O., Nabarro, D., Otto, F., Jennings, N., Rao, M., Meinsma, N., Howitt, P., Sakalauskas, D., Boyce, N., Thomson, M., Watson, C., & Hore, R. (2024). Connecting Climate Minds: A shared vision for the climate change and mental health field. *Nature Mental Health*, 2(2), 121–125. <https://doi.org/10.1038/s44220-023-00199-w>
 32. Farmer, A. H. (2025). Migrating with Dignity: A Human Rights Case for Facilitated, Community-Led Financial Interventions in Climate-Vulnerable Areas.
 33. Bryan, E., Bernier, Q., Espinal, M., & Ringler, C. (2018). Making climate change adaptation programmes in sub-Saharan Africa more gender responsive: insights from implementing organizations on the barriers and opportunities. *Climate and Development*, 10(5), 417-431.
 34. Lau, J.D., Kleiber, D., Lawless, S. *et al.* Gender equality in climate policy and practice hindered by assumptions. *Nat. Clim. Chang.* 11, 186–192 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41558-021-00999-7>
 35. Das, J. K., Gaffey, M. F., Ansari, Z. N., Mirani, M., Tabassum, F., Niaz, M., ... & Bhutta, Z. A. (2025). Community-based mental health screening & referral for flood-affected women in rural Pakistan: an intervention feasibility study protocol. *BMJ open*, 15(10), e104759.

