



Σημείωμα πολιτικής

Ιούνιος 2026

Η ψυχική ανθεκτικότητα των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων στην κλιματική αλλαγή: Κατανόηση των αναγκών και αξιοποίηση των πόρων

Το πλαίσιο της μελέτης

- Τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα διατρέχουν δυσανάλογο κίνδυνο να βιώσουν επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία από γεγονότα που σχετίζονται με την κλιματική αλλαγή.
- Οι παρεμβάσεις μέχρι τώρα επικεντρώνονται μόνο στα ευάλωτα σημεία και τις αδυναμίες των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων.
- Οι ερευνητικές μελέτες που εστιάζουν σε μηχανισμούς αντιμετώπισης και ανθεκτικότητας συνήθως περιορίζουν το πεδίο τους σε μια μικρή μόνο ομάδα παραγόντων, κυρίως σχετικά με την κοινωνική υποστήριξη.

Σύνοψη ευρημάτων

- Τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα είναι ανθεκτικά απέναντι στην κλιματική αλλαγή με πολλαπλούς τρόπους, μπορούν να συμβάλουν στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας σε επίπεδο κοινότητας και κοινωνίας και θα πρέπει να αναγνωρίζονται ως ενεργά μέλη στον διάλογο για το κλίμα.
- Διαφορετικά επίπεδα ανάλυσης —ατομικό, κοινοτικό και κοινωνικό/περιβαλλοντικό— πρέπει να μελετώνται ως προς τις αλληλεπιδράσεις τους, ώστε να ενισχύεται η ψυχική ανθεκτικότητα των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων. Τα επίπεδα αυτά δεν αλληλοαποκλείονται, αλλά συμβάλλουν με συνεργιστικό τρόπο στην κλιματική ανθεκτικότητα.
- Οι φορείς χάραξης πολιτικής θα πρέπει να εναρμονίσουν τα προγράμματά τους για την υγιή γήρανση και την κλιματική ανθεκτικότητα, ώστε να προσφέρουν πολλαπλά οφέλη: από κατοικίες προσαρμοσμένες στη θερμότητα και πρόσβαση σε δροσερούς χώρους που ενισχύουν την κοινωνικοποίηση, έως και πρόσβαση σε χώρους πρασίνου και τη δημιουργία τρόπων μέσω των οποίων τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα μπορούν να συμβάλουν στον σχεδιασμό ανθεκτικών κοινοτήτων.

Εισαγωγή

Η κλιματική αλλαγή επιβαρύνει την ψυχική υγεία τόσο μέσω της μακροχρόνιας έκθεσης όσο και μέσω της βίωσης οξέων γεγονότων που σχετίζονται με την κλιματική αλλαγή (Lawrance et al., 2022). Τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα αντιμετωπίζουν αυξημένους κινδύνους και θα πρέπει να αποτελούν προτεραιότητα στον σχεδιασμό πολιτικών για το κλίμα και την υγεία (Romanello et al., 2022). Βιώνουν δυσανάλογες επιπτώσεις —από ασθένειες και θνησιμότητα που σχετίζονται με τη ζέστη έως απομόνωση και διαταραχή υπηρεσιών— με αποτέλεσμα οι ανταποκρίσεις να εστιάζουν συχνά μόνο στις ελλείψεις τους (Manrøddar, 2023). Τα στοιχεία καταδεικνύουν σαφώς τη σημασία της ενίσχυσης της εγγενούς ικανότητας και της ανθεκτικότητας, και όχι μόνο της αντιμετώπισης της ευαλωτότητας (Prina et al., 2024). Ωστόσο, οι παρεμβάσεις που αφορούν ειδικά τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα και την κλιματική αλλαγή είναι περιορισμένες, γεγονός που υπογραμμίζει την ανάγκη κλιμάκωσης και αξιολόγησης πρακτικών λύσεων (Patrick et al., 2025). Μια ισορροπημένη, συμπεριληπτική προσέγγιση μπορεί να προστατεύσει την ψυχική υγεία, αποφεύγοντας παράλληλα ηλικιακά στερεοτυπικές αναπαραστάσεις (ageist framings) και διασφαλίζοντας ότι τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα συμμετέχουν ως εταίροι στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας (Ayalon et al., 2022). Οι φορείς χάραξης πολιτικής θα πρέπει να εναρμονίσουν τα προγράμματά τους για την υγιή γήρανση και την κλιματική ανθεκτικότητα, ώστε να προσφέρουν πολλαπλά οφέλη: από κατοικίες προσαρμοσμένες στη θερμότητα και πρόσβαση σε δροσισμό σε χώρους που ενισχύουν την κοινωνικοποίηση, έως και πρόσβαση σε χώρους πρασίνου και τη δημιουργία τρόπων μέσω των οποίων τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα μπορούν να συμβάλουν στον σχεδιασμό ανθεκτικών κοινοτήτων.

Summary of Research

Για να καθοδηγήσουμε τη δράση σχετικά με την κλιματική ανθεκτικότητα των ηλικιωμένων, χρησιμοποιήσαμε μεκτική μεθοδολογική προσέγγιση: συστηματική ανασκόπηση που εντόπισε παράγοντες ανθεκτικότητας, οι οποίοι συντέθηκαν σε ένα πρακτικό πλαίσιο το οποίο βελτιώθηκε μέσω συνεντεύξεων με ειδικούς από διαφορετικούς τομείς όπως κλιματικός ακτιβισμός στη γήρανση, αρχιτεκτονική, πολιτική τροφίμων, ιατρική, ιατρική κοινωνιολογία, παιδαγωγική, φυσικοθεραπεία, ψυχολογία και κοινωνιολογία, προκειμένου να εντοπιστούν στοιχεία που έλειπαν και να βελτιωθεί το μοντέλο. Το αποτέλεσμα είναι μια επικαιροποιημένη χαρτογράφηση των δυνατών σημείων, των πρακτικά αξιοποιήσιμων παραγόντων ανθεκτικότητας και των μεταξύ τους συνδέσεων επισημαίνοντας τομείς προτεραιότητας για πολιτικές παρεμβάσεις και τονίζοντας υπομελετημένα ζητήματα που χρήζουν στοχευμένης έρευνας και εφαρμογής.

Ερευνητικά Ευρήματα I- Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Η ανάλυση της βιβλιογραφίας αποκάλυψε ότι η ψυχική ανθεκτικότητα των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων απέναντι στην κλιματική αλλαγή βασίζεται σε έξι στοιχεία, που επικεντρώνονται στο άτομο και την κοινωνία:

- [1] **Συμπεριφορική ανθεκτικότητα**, η οποία αναφέρεται σε δράσεις ανάπτυξης της ανθεκτικότητας και περιλαμβάνει δραστηριότητες που σχετίζονται με την φύση, αξιοποίηση δεξιοτήτων και γνώσεων, κοινωνική συμμετοχή, αναζήτηση βοήθειας, διατήρηση μιας ρουτίνας, και φιλοπεριβαλλοντικές συμπεριφορές, ενισχύοντας την ελπίδα, την αίσθηση ελέγχου και την ανάκαμψη.
- [2] **Συναισθηματική ανθεκτικότητα** που συμπεριλαμβάνει τη διαχείριση συναισθημάτων, τη μετατροπή της δυσφορίας σε εποικοδομητική δράση, την καλλιέργεια συναισθηματικών δεσμών με άλλους και την ανάπτυξη αλληλεγγύης καθώς και δύναμης από την συναισθηματική σύνδεση με την περιοχή.
- [3] **Η Ανθεκτικότητα που σχετίζεται με αξίες και στάσεις** συμπεριλαμβάνει διαστάσεις όπως πνευματικότητα, θετική οπτική (ευγνωμοσύνη, ελπίδα) και αίσθηση νοήματος και σκοπού, που προστατεύουν από ψυχολογικές επιπτώσεις και υποστηρίζουν την προσαρμογή.
- [4] **Γνωστική ανθεκτικότητα** που αντλεί από τη μάθηση από προηγούμενα γεγονότα, τη γνωστική αναδόμηση (συμπεριλαμβανόμενης της αποδοχής και της εστίασης σε στόχους) και την εγγραμματοσύνη σε θέματα κλίματος/ περιβάλλοντος, συμπεριλαμβανόμενων της χρήσης τοπικών γνώσεων και γνώσεων των αυτόχthonων πληθυσμών.
- [5] **Οικονομική ανθεκτικότητα** — η οικονομική σταθερότητα και η ασφαλιστική κάλυψη μειώνουν το στρες και βοηθούν στην ανάκαμψη, ωστόσο δεν έχουν μελετηθεί αρκετά και αναφέρονται κυρίως σε περιβάλλοντα υψηλού εισοδήματος.
- [6] **Κοινωνική ανθεκτικότητα**, που εξαρτάται από τη συγγενική και κοινωνική υποστήριξη, την κατάλληλη για την ηλικία στήριξη από επαγγελματίες υγείας και πρόνοιας, και την αμοιβατικότητα, καθώς πολλοί ηλικιωμένοι προτιμούν να δίνουν αλλά και να λαμβάνουν υποστήριξη, υποδηλώνοντας την ανάγκη επισημοποίησης των ρόλων για τη συμβολή τους.

Συμπεράσματα

Η βελτίωση των κατηγοριών που εξήχθησαν από τη βιβλιογραφία, με τη συμβολή εμπειρογνομόνων, επιβεβαιώνει ότι η κλιματική ανθεκτικότητα των ηλικιωμένων είναι πολυεπίπεδη και αλληλοεξαρτώμενη. Σε ατομικό επίπεδο, παράγοντες όπως η επαφή με τη φύση, η αξιοποίηση της εμπειρίας από προηγούμενα γεγονότα, και η γνωστική αναδόμηση αλληλοενισχύονται, μετατρέποντας τις συμπεριφορές αντιμετώπισης σε συναισθηματική ανάκαμψη και ανάπτυξη. Σε μέσο-επίπεδο, η διανευρεακή ανταλλαγή αναδεικνύεται ως εάν ισχυρό αλλά υποχρησιμοποιούμενο εφόδιο, που ενισχύει την ψυχική υγεία, αντιμάχεται τον ηλικιακό ρατσισμό και ενδυναμώνει την ενεργητικότητα μέσω κοινών δραστηριοτήτων και συλλογικής δράσης. Σε μακρο-επίπεδο, η ανθεκτικότητα εξαρτάται από συστημικές, τοπικά προσδιορισμένες συνθήκες: την ποιότητα του βιωμένου περιβάλλοντος, τις ευκαιρίες κοινωνικής σύνδεσης και την πρόσβαση στην φύση. Οι λύσεις που βασίζονται στη φύση, όπως οι κοινοτικοί κήποι, προσφέρουν μια πρακτική, ολοκληρωμένη προσέγγιση, προωθούν τη διαγενεακή επαφή, την κοινωνική συνοχή και την ενασχόληση με τη φύση, συμβάλλοντας παράλληλα στην επισιτιστική ασφάλεια. Συνολικά, η οικοδόμηση της κλιματικής ανθεκτικότητας των ηλικιωμένων απαιτεί ολοκληρωμένες στρατηγικές που συνδέουν τις σε μικρο-επίπεδο δυνάμεις με τις υποστηρικτικές υποδομές της κοινότητας και συμπεριληπτικές ως προς την ηλικία πολιτικές. Η διατομεακή συνεργασία και βιώσιμη επένδυση είναι απαραίτητες για την εφαρμογή αυτού του πλαισίου και την υλοποίηση κλιμακούμενων και δίκαιων παρεμβάσεων.

Συστάσεις για πολιτικές

Η παρούσα ερευνητική μελέτη δείχνει ότι οι ηλικιωμένοι είναι δυνητικά ανθεκτικοί απέναντι στην κλιματική αλλαγή, μπορούν να συμβάλουν στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας σε επίπεδο κοινότητας και κοινωνίας και θα πρέπει να αναγνωρίζονται ως ενεργοί παράγοντες στον κλιματικό διάλογο (Setti et al., 2025). Επισημαίνει επίσης ότι διαφορετικά επίπεδα ανάλυσης, ατομικό, κοινοτικό και κοινωνικό/ περιβαλλοντικό, θα πρέπει να εξετάζονται ως προς τις αλληλεπιδράσεις τους, προκειμένου να ενισχυθεί η ψυχική ανθεκτικότητα τόσο των ηλικιωμένων όσο και διαγενεακά. Μπορούν να αντληθούν οι ακόλουθες συστάσεις για συγκεκριμένες δράσεις σε επίπεδο πολιτικής:

- **Επένδυση σε υποδομές συμπεριληπτικές ως προς την ηλικία, βασισμένες στη φύση και στην κινητικότητα:** ανάπτυξη κοινοτικών κήπων και προσβάσιμων δημόσιων χώρων που ενισχύουν τη διαγενεακή επαφή και την ενασχόληση με τη φύση, αντιμετώπιση των κενών κινητικότητας μεταξύ αστικών και αγροτικών περιοχών μέσω σκιερών διαδρομών, πρόσβαση σε δροσισμένους χώρους και εγγύτητα στις υπηρεσίες φροντίδας.
- **Ενίσχυση της κοινοτικής και υγειονομικής υποστήριξης πριν και μετά από κλιματικά γεγονότα:** Επισημοποίηση κατάλληλης για την ηλικία προσέγγισης από επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας, επέκταση κοινοτικών κέντρων και θεσμοθέτηση ευκαιριών ώστε οι ηλικιωμένοι να λαμβάνουν αλλά και να παρέχουν υποστήριξη, διατηρώντας έτσι σχέσεις αμοιβαιότητας.
- **Διεύρυνση της ψηφιακής συμπεριληψής για ανθεκτικότητα σε κρίσεις:** χρηματοδότηση αξιόπιστης συνδεσιμότητας και στοχευμένων προγραμμάτων ψηφιακής εγγραμματοσύνης για ηλικιωμένους ώστε να διατηρούν κοινωνικές σχέσεις και πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας και έκτακτης ανάγκης κατά τη διάρκεια καταστροφών.
- **Οικοδόμηση οικονομικής ανθεκτικότητας μέσω στοχευμένων εργαλείων:** εφαρμογή συστημάτων αποζημίωσης και επιχορηγήσεων για ανθεκτική κατοικία και υποδομές, προώθηση επαρκούς ασφαλιστικής κάλυψης και οικονομικών δικτύων ασφαλείας.
- **Ενσωμάτωση της ενεργητικότητας των ηλικιωμένων στη διακυβέρνηση:** χρήση συμμετοχικού σχεδιασμού για να δοθεί φωνή στους ηλικιωμένους σχετικά με την τοπική προσαρμογή, την προώθηση διαγενεακών πρωτοβουλιών για την καταπολέμηση του ηλικιακού ρατσισμού και την υποστήριξη της θεσμικής μάθησης για την ανθεκτικότητα.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Ayalon, L., Roy, S., Aloni, O., & Keating, N. (2022). A Scoping Review of Research on Older People and Intergenerational Relations in the Context of Climate Change. *The Gerontologist*, 63(5), 945-958. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac028>
2. Lawrance, E. L., Thompson, R., Newberry Le Vay, J., Page, L., & Jennings, N. (2022). The Impact of Climate Change on Mental Health and Emotional Wellbeing: A Narrative Review of Current Evidence, and its Implications. *International Review of Psychiatry*, 34(5), 443-498. <https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2128725>
3. Mavrodaris, A. (2023). Climate, extreme weather and the health of older people: An umbrella review and framework for action. *European Journal of Public Health*, 33(Supplement_2). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad160.167>
4. Patrick, R., Noy, S., McKew, M., Lee, S., Kanda, M., Edwards, S. J., Ali, A., & Bowen, K. (2025). Rapid review on healthy ageing interventions that incorporate action on climate change and sustainability in cities and communities. *Health & Place*, 93, 103435. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2025.103435>
5. Prina, M., Khan, N., Akhter, K. S., Caicedo, J., Peycheva, A., Seo, V., Xue, S., & Sadana, R. (2024). Climate change and healthy ageing: An assessment of the impact of climate hazards on older people. *Journal of Global Health* 14, 04101. <https://doi.org/10.7189/jogh.14.04101>
6. Romanello, M., Di Napoli, C., Drummond, P., Green, C., Kennard, H., Lampard, P., Scamman, D., Arnell, N., Ayeb-Karlsson, S., Ford, L. B., Belesova, K., Bowen, K., Cai, W., Callaghan, M., Campbell-Lendrum, D., Chambers, J., van Daalen, K. R., Dalin, C., Dasandi, N., . . . Costello, A. (2022). The 2022 report of the Lancet Countdown on health and climate change: health at the mercy of fossil fuels. *The Lancet*, 400(10363), 1619-1654. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01540-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01540-9)
7. Setti, A., Stitzel, A., Ottoboni, G., & McCarthy, N. (2025). A Dynamic Approach to Climate Resilience in Ageing. In T. Skillington & A. Setti (Eds.), *Climate Change Resilience Across Societal Contexts: Challenges, Potentials and Visions for the Future* (pp. 91-108). Springer Nature Switzerland. <https://doi.org/10.1007/978-3->

This brief was produced by Dipl. Psych. Andrea Stitzel and Dr. Annalisa Setti for the chAnGE Alliance as part of the research conducted for the Erasmus+ Partnership for Innovation project: Climate change and healthy AgeinG: co-creating E-learning for resilience and adaptation.

Acknowledgements and funding:

The chAnGE project is co-funded by the European Union. Project ID: 101109005 in the ERASMUS2027 programme.

[chAnGE Website](#) | [chAnGE Youtube channel](#)

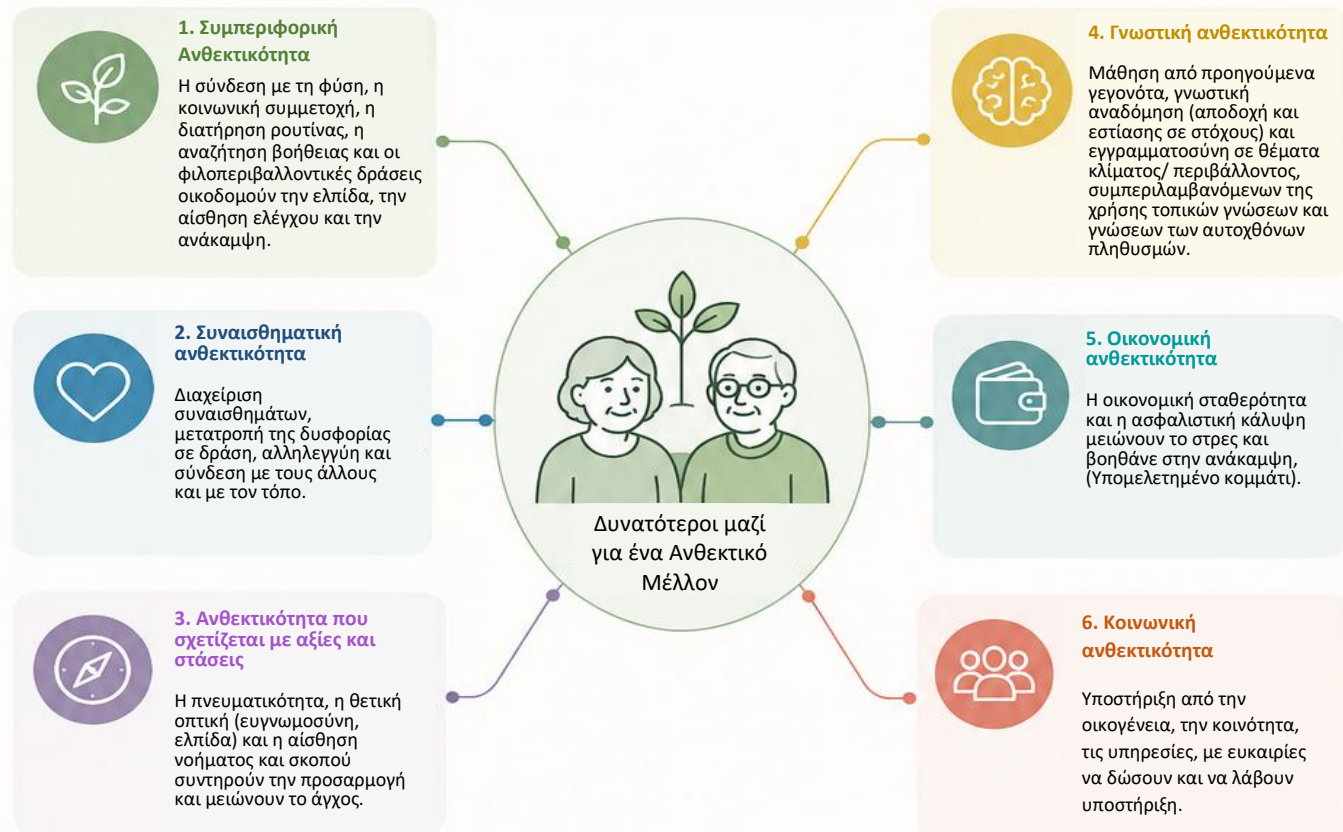
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αυτές του συγγραφέα ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τη θέση της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης, Οπτικοακουστικών Θεμάτων και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές τις γνώμες.

Ψυχική ανθεκτικότητα των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων στην κλιματική αλλαγή

Κύρια ευρήματα της έρευνας

Τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα είναι ανθεκτικά με πολλαπλούς τρόπους και είναι ενεργοί φορείς για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας της κοινότητας και της κοινωνίας.

6 ΕΙΔΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ ΧΑΡΑΞΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Εναρμόνιση των σχεδίων για την υγιή γήρανση και την κλιματική ανθεκτικότητα για την επίτευξη κοινών οφελών.



Εξετάστε τα ατομικά, κοινοτικά και κοινωνικά επίπεδα από κοινού - αλληλεπιδρούν και συμβάλλουν συνεργιστικά στην οικοδόμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των τόμων μεγαλύτερης ηλικίας απέναντι στην κλιματική αλλαγή.

