

# Ilmasto- ja ympäristöahdistus – mitä ne ovat?

Nämä kalvot on laadittu dosentti Panu Pihkala kalvojen pohjalta. Voit käyttää ja muokata niitä opetustyössä sinulle hyödyllisellä tavalla. Mainitsethan kalvoja käyttäessäsi kuitenkin lähteen: Panu Pihkala / Toivoa ja toimintaa. Kiitos!

**TOIVOA &  
TOIMINTAA**

*”Ymmärrän hyvin, että monella teistä on erilaisia vaikeita tunteita esimerkiksi ilmastonmuutoksen ja muiden kestäväen kehityksen kysymysten suhteen. Ne ovat niin suuria ja surullisia ongelmia, että meillä kasvattajillakin on monia vaikeita tunteita niiden suhteen. Niiden tunteiden kanssa voi kuitenkin oppia elämään yhdessä toisten kanssa.”*

**TOIVOA &  
TOIMINTAA**

# Mitä ovat ympäristötunteet?

Ilmastonmuutos ja muut kestävän kehityksen kysymykset aiheuttavat ihmisissä **monenlaisia tunteita**. Näitä ympäristökysymysten herättämiä tunteita voidaan kutsua ympäristötunteiksi. Tällä hetkellä julkisessa keskustelussa esiin nousee usein ilmastoahdistus. Ilmastoahdistus koostuu usein joukosta erilaisia tunteita ja tuntemuksia.

**TOIVOA &  
TOIMINTAA**

## Keskeisten ilmastotunteiden joukkoja

---



# Mitä on ympäristöahdistus?

- Ihmisillä on runsaasti erilaisia **vaikeita tunteita** ympäristötuhoihin liittyen
- Oireita voi kuvata skaalan tai janan kautta
- Todella yleistä on epämääräisen levottomuuden, alakuloisuuden ja ahdistuneisuuden kokemus
- Osa ihmisistä kokee psykofyysisiä oireita esim. kohdatessaan huonoja ympäristöuutisia: päänsärkyä, pahoinvointia, unihäiriöitä jne.
- **Ilmastoahdistus** = se osa ympäristöahdistuksesta, joka liittyy ilmastonmuutokseen

## Mielen ympäristökriisissä oleva ihminen

"Ahistaa", millaisia tunteita saattaa olla taustalla?



# Noin neljännes suomalaisista arvioi potevansa ilmastoahdistusta

- Ilmastonmuutoksen aiheuttamia pelkotiloja sanoo kokevansa 10% ja masentuneisuutta 9%: luvut ovat sangen korkeita
- Nuorista 22% kertoo kokeneensa masentuneisuutta ja 19% lamaantuneisuutta (ahdistusta 33%)
- Nuorista 31% kertoo kokevansa syyllisyyttä, kun yli 65-vuotiaista vain 17%; häpeän suhteen samat luvut ovat 26-12, katumuksen 26-10

(Sitran kysely, julkaistu 22.8.2019)

**TOIVOA &  
TOIMINTAA**

# Ilmastoahdistus ei ole sairaus!

”Ilmastoahdistus voi olla ongelma, jos se on niin voimakasta että henkilö lamaantuu, mutta lähtökohtaisesti ilmastoahdistus ei ole sairaus vaan ymmärrettävä reaktio maailman ympäristöongelmien suuruuteen.”



# Ilmastoahdistus voi olla myös voimavara

”Ilmastoahdistus on usein toiminut myös merkittävänä voimavarana, mutta tämä edellyttää sitä, että henkilö löytää yhdessä toisten kanssa

- a) riittävästi **aikaa ja tilaa tunteiden käsittelyyn** sekä
- b) riittävästi **toimintamahdollisuuksia** ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi.”

-> **Erilaisten tunteiden kohtaaminen ja arvostaminen on tärkeää!!!**

**TOIVOA &  
TOIMINTAA**

# Toiminta kohtuuden rajoissa auttaa

”On selvää, että toimintamahdollisuudet auttavat psyykkisessä jaksamisessa, mutta toiminnan (yli)korostamisessa on helppo nähdä myös piirteitä, jotka kumpuavat yleisestä tunteiden väistelyn tai jopa vähättelyn kulttuurista.”

= toimintaa tarvitaan, mutta on myös tärkeää voida käsitellä muilla tavoin (puhumalla, kirjoittamalla, taiteen avulla tms.)

**TOIVOA &  
TOIMINTAA**

# Toivo ja merkityksellisyys

- Toivo-sana voi liittyä sekä tiettyihin toiveisiin että yleisemmin elämän merkityksellisyyteen. Toivo ei siis tarkoita välttämättä samaa kuin optimismi.
- Asiantuntijat (esim. Maria Ojala) ovat korostaneet, että voidaksemme elää sovussa ilmastonmuutokseen ja muihin globaaleihin haasteisiin liittyvien tunteiden kanssa, **tarvitaan sekä tunteiden kohtaamista että osallistavia toimintamahdollisuuksia: nämä yhdessä luovat merkityksellisyyden tunnetta ja sitä kautta toivoa.**

**TOIVOA &  
TOIMINTAA**

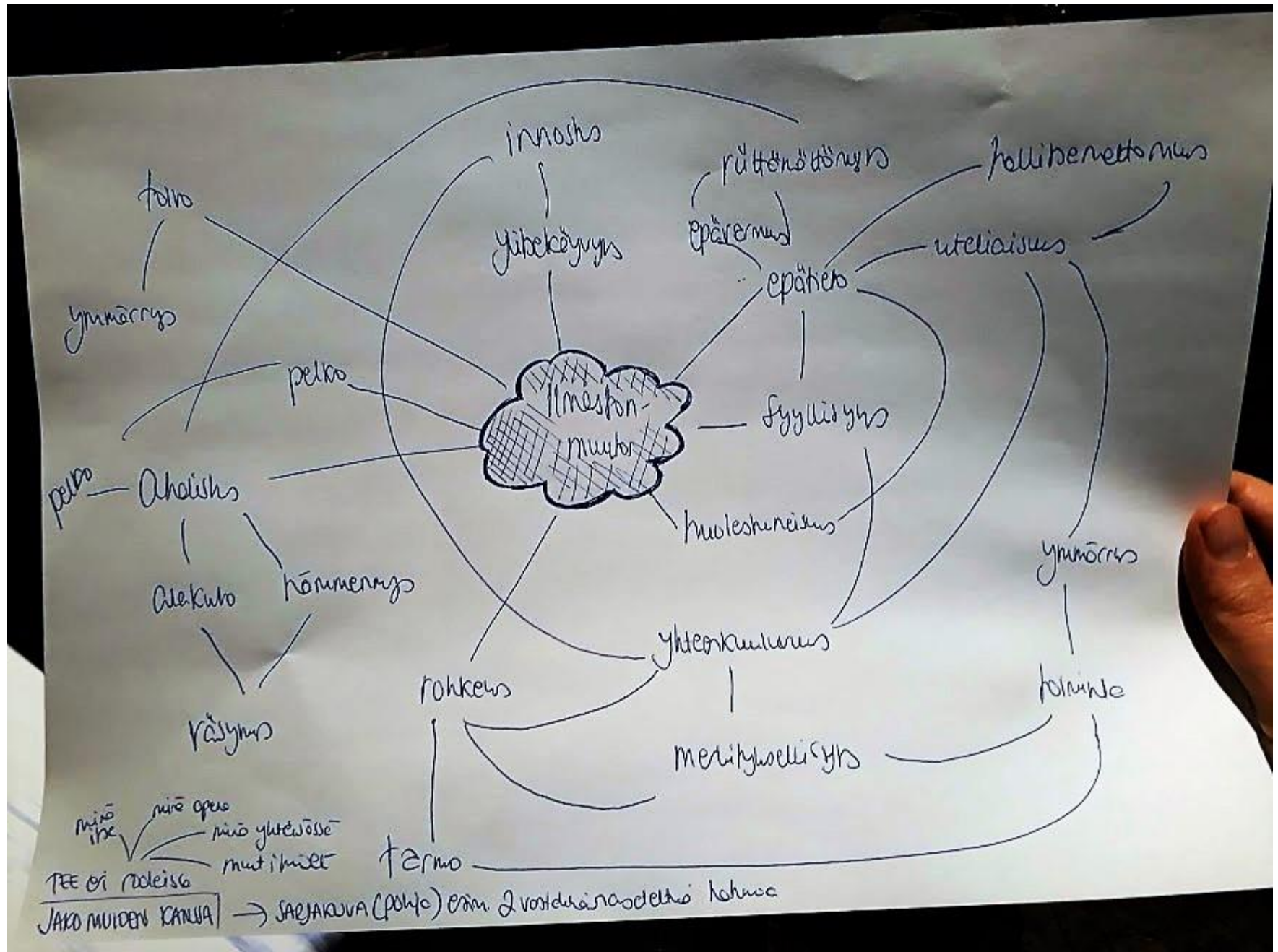
# 10 suositusta ympäristöahdistuneelle

- Älä koe itseäsi heikoksi tai epäonnistuneeksi, jos tunnet ympäristöahdistusta.
- Arvosta ja kunnioita ympäristöahdistustasi.
- Et ole yksin. Älä myöskään jää yksin.
- Toimi, mutta älä koko ajan.
- Etsi tasapainoa.
- Harjoita itsesäätelyä.
- Ystävysty tunteidesi kanssa.
- Kuuntele kehoasi.
- Kuuntele unia ja unelmia.
- Hyväksy mielen vuodenajat ja hyödynnä kahden tason näkökykyä.



# Tehtävä: Tunteiden käsitekartta

- Laadi tunnesanojen listan avulla mind map (käsitekartta) omista ilmastotunteistasi
- Poimi listasta tai keksi itse sanoja, jotka kuvaavat omia ilmastonmuutokseen liittyviä tunteitasi
  - sanoja voi kirjoittaa isolla tai pienellä, jos haluaa sillä tavoin kuvata yksittäisten tunteiden voimakkuutta
  - sanoja voi yhdistää toisiinsa viivoilla, katkoviivoilla tai nuolilla
  - käsitekarttaan voi halutessaan lisätä myös kuvia tai muita graafisia elementtejä
- Aikaa n. 15 min. (jonka jälkeen esitellään toisille)



# Ohjeet harjoituksen purkuun

- Esitellään käsitekartat toisille 2–3 hengen ryhmissä
- Jokainen esittelee vuorotellen oman käsitekarttansa ja kertoo omista tunteistaan **sen verran kuin kokee hyväksi.**
- Toisten tehtävänä on **aktiivinen ja kunnioittava kuuntelu.**
- Kun esittely on valmis, saa kysyä tarkentavia kysymyksiä.



# Aktiivinen ja kunnioittava kuunteleminen

- En hyökkää ketään vastaan enkä arvostele kenenkään tunnekokemusta
- En kerro keskustelussa esiin tulleita kommentteja ulkopuolisille ilman asianomaisen lupaa
- Minulla on oikeus valita itselleni sopiva henkilökohtaisuuden taso
- Vältän ylemmyyden ja alemmuuden tunteita



Yhdessä: mitä ajatuksia ja tunteita  
työskentely herätti?

**TOIVOA &  
TOIMINTAA**

*”Ymmärrän hyvin, että monella teistä on erilaisia vaikeita tunteita esimerkiksi ilmastonmuutoksen ja muiden kestäväen kehityksen kysymysten suhteen. Ne ovat niin suuria ja surullisia ongelmia, että meillä kasvattajillakin on monia vaikeita tunteita niiden suhteen. Niiden tunteiden kanssa voi kuitenkin oppia elämään yhdessä toisten kanssa.”*

**TOIVOA &  
TOIMINTAA**

# LOPUKSI:

- Nouse seisomaan, pyörittele olkapäitä ja ravistele kehosi rennoksi, jotta jännitykset pääsevät poistumaan kehostasi
- Voit myös kuunnella musiikkia tai lähteä pienelle kävelyllä!