

## 2) Ympäristö- tunteet



Seuraavissa osioissa  
viitataan usein dosentti  
Panu Pihkalaan.

---

# Mitä ovat ympäristötunteet?

-> Ilmastonmuutos ja muut kestäväen kehityksen haasteet aiheuttavat ihmisissä **monenlaisia tunteita**.

-> Mikä olisi hyvä sana muille **globaalien haasteiden** herättämille tunteille?



# Mitä on ympäristö**ahdistus**?

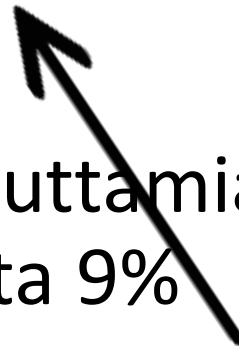
- Ihmisillä on runsaasti erilaisia **vaikeita tunteita** ympäristötuhoihin ta niiden uhkaan liittyen
- Oireita voi kuvata skaalan tai janan kautta
- **Todella yleistä on epämääräisen levottomuuden, alakuloisuuden ja ahdistuneisuuden kokemus**
- Ahdistus koostuu usein monista tunteista.

## "Ahistaa", millaisia tunteita saattaa olla taustalla?



Lähde: Pihkala, Panu (2019).  
*Mieli maassa? Ympäristötunteet*  
s. 68

# Noin **neljännes** suomalaisista arvioi potevansa ilmastoahdistusta



- Aikuisista ilmastonmuutoksen aiheuttamia pelkotiloja sanoo kokevansa 10% ja masentuneisuutta 9%
- Nuorista 22% kertoo kokeneensa masentuneisuutta ja 19% lamaantuneisuutta (**ahdistusta 33%**)

(Sitran kysely, julkaistu 22.8.2019)

# Noin **neljännes** suomalaisista arvioi potevansa ilmastoahdistusta

- Aikuisista ilmastonmuutoksen aiheuttamia pelkotiloja sanoo kokevansa 10% ja masentuneisuutta 9%
- Nuorista 22% kertoo kokeneensa masentuneisuutta ja 19% lamaantuneisuutta (**ahdistusta 33%**)

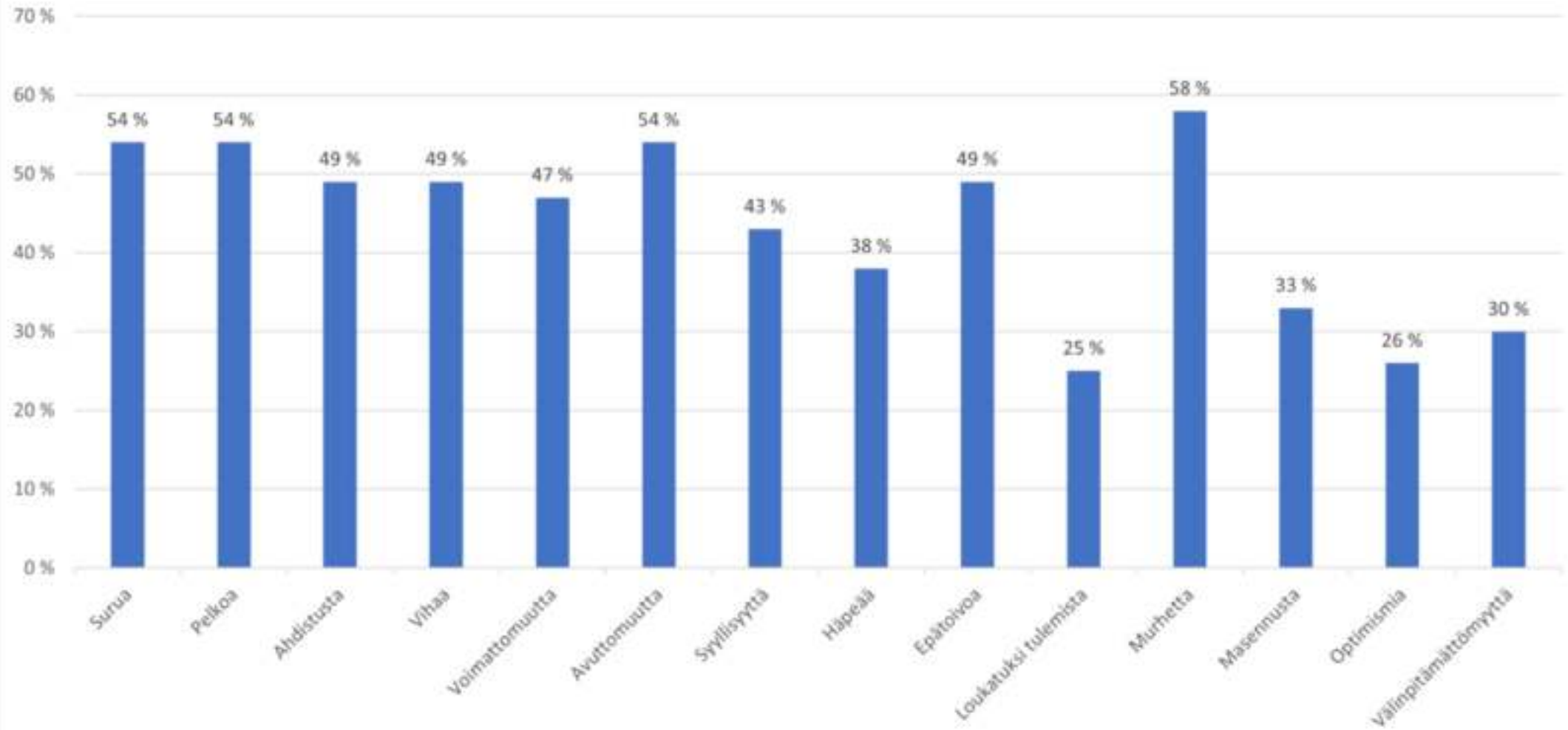
(Sitran kysely, julkaistu 22.8.2019)

# Vaikeat ilmastotunteet ovat yleisiä joka puolella maailmaa

- Korkeinta ilmastohuoli on niissä maissa, joissa **ilmastokriisin vaikutukset ovat jo nyt suurimpia** (Filippiinit 84%, Intia 68 %, Brasilia 67 %, Portugali 65 %)
- 31 % suomalaisista vastaajista koki, että ilmastonmuutos on vaikuttanut jollain tavalla negatiivisesti **päivittäiseen toimintakykyyn** (esimerkiksi työkyky tai unen laatu). (45%)
- 43 % suomalaisista vastaajista ajatteli, että **ihmiskunta on tuhoon tuomittu**. (56%)
- 42 % suomalaisista vastaajista koki, että ilmastonmuutos on tuottanut heille **epäröintiä lasten hankkimishalun** suhteen. (39%)



## Saako ilmastonmuutos sinut tuntemaan? Kyllä



Lue lisää: Nuorten ilmastotunteet ja heidän näkemyksensä hallitusten ilmastotoiminnasta

# Tutkimus: Suomalaisnuoret ovat lähes maailman ahdistuneimpia ilmastonmuutoksesta

Tutkimuksen mukaan Suomessa nuoret näyttävät saavan hyödynnettyä ahdistuksen ja huolen ilmastonmuutosta estävään toimintaan.



Suomessa oli vertailumaista lähes eniten huolta ja ahdistusta ilmastonmuutoksesta (2. ja 3. sija).  
KUVA: TIMO JAAKONAHO

## Highlights

- This study examines negative emotional responses to climate change in 32 countries.
- Climate anxiety is positively related to pro-environmental behaviour and environmental activism.
- Climate anxiety is inversely related to mental wellbeing.
- Climate anxiety is more strongly related to pro-environmental actions in individualistic and wealthier countries.

Helsingin Sanomien (14.10.2022) juttu viittaa seuraavaan tutkimukseen: Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries (Ogunbode et al. 2022)

# Nuorisobarometri 2021

"Tunnen surua luonnon monimuotoisuuden heikentymisestä ja lajien sukupuutosta" (%)



"Saan hyvän olon kestävien valintojen tekemisestä" (%)



"Koen haikeutta sellaisista elinympäristöni tai paikkakuntani muutoksista, joihin ympäristökriisi on vaikuttanut" (%)



"Koen riittämättömyyttä oman ilmastokäyttäytymiseni suhteen" (%)






Legend:  
Täysin samaa mieltä (Dark Green)    Samaa mieltä (Light Green)    Ei samaa eikä eri mieltä (Grey)  
Täysin eri mieltä (Pink)    Eri mieltä (Dark Pink)    Ei osaa sanoa (Black)

# Ilmastonmuutoksella on merkittäviä vaikutuksia ympäri maailmaa.

Ilmastonmuutos on jo vaikuttanut monin tavoin yhteiskuntaan esimerkiksi vesipulaan ja ruuantuotantoon, terveyteen ja hyvinvointiin sekä kaupunkeihin ja infrastruktuuriin.

## Havaitut vaikutukset

Havaitut vaikutukset		Maailma	Eurooppa	Arktinen alue	Varmuusaste:
<b>Vesivarat ja ruuantuotanto</b> 	Veden saatavuus	↑↓	↑↓	↑↓	Korkea Keskimääräinen Matala
	Kasvinviljely	↓	↑↓	↑↓	
	Eläintuotanto ja tuotantoeläinten terveys	-	↓	↓	
	Kalastus ja kalantuotanto	↓	↑↓	↓	
<b>Terveys ja hyvinvointi</b> 	Infektiotaudit	↑	↑	↑	<b>Muutoksen suunta:</b> ↑ Kasvaa ↓ Vähenee - Ei riittävästi tietoa arvioinnin pohjaksi
	Terveys ja ravitsemus	↓	↓	↓	
	Mielenterveys	↓	↓	↓	
	Muuttoliikkeet	↑	↑	↑	
<b>Kaupungit, asuinalueet ja infrastruktuuri</b> 	Talvavahingot ja myrskytuhot rannikoilla	↑	↑	↑	
	Vahingot infrastruktuurille	↑	↑	↑	
	Vahingot tärkeille taloudellisille sektoreille	↑	↑	↑↓	
	Talvavahingot sisämailla	↑	↑	↑	

# Kolmiportainen malli ilmastotunteiden käsittelyyn

**Tarjota mahdollisuus syvempään käsittelyyn, jos koet pystyväsi.**

Opetuksessa tarjotaan kokonaisvaltaisempia käsittelymahdollisuuksia, kuten osallistavaa draamaa ja erilaisia kehollisuutta sisältäviä metodeja.

**Tarjota turvallinen tila.**

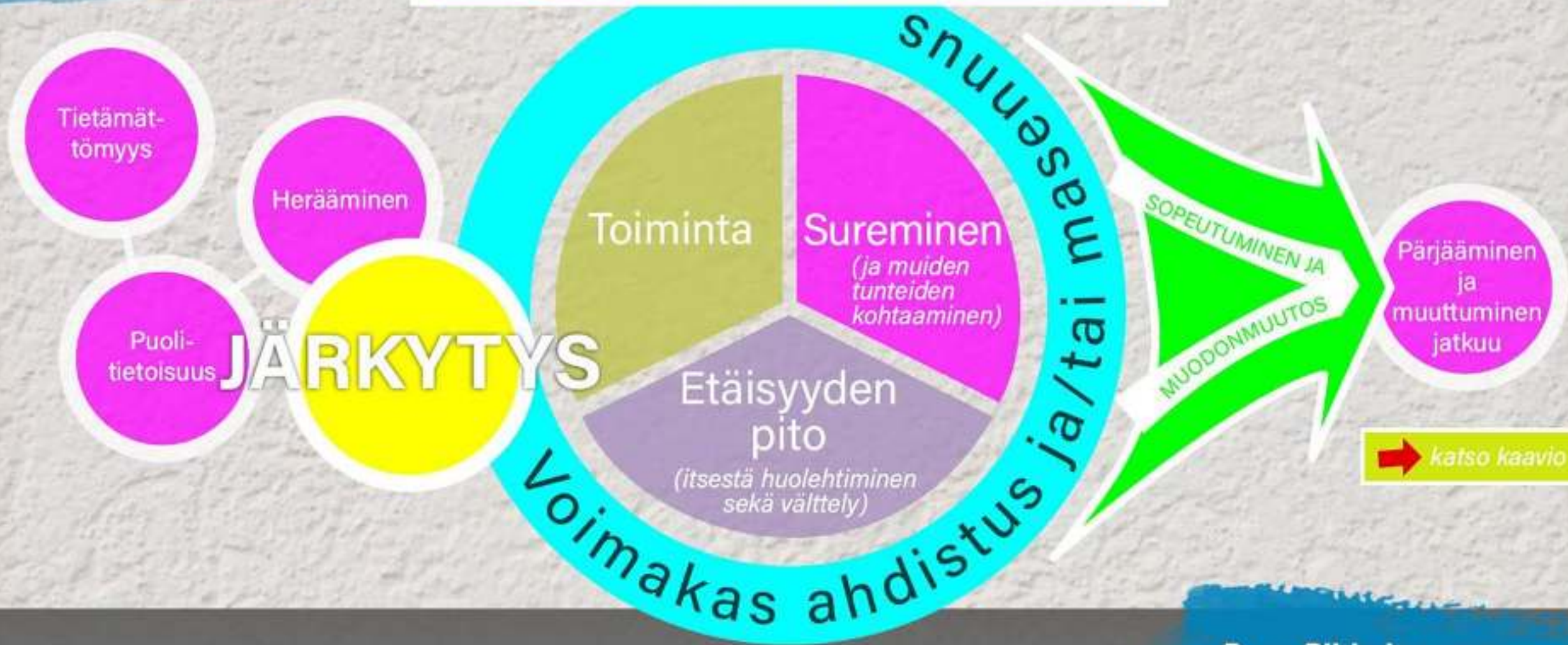
Opetuksessa toteutetaan maltillisia luovia menetelmiä, kuten ilmastotunteista keskustelua, kirjoittamista tai niiden ilmaisemista piirtämällä.

**Oikeuta ilmastotunteiden olemassaolo.**

Opetuksessa sanoitetaan ääneen ilmastonmuutokseen liittyviä tunteita.

Kronologinen järjestys →

# Yritys pärjätä ja muuttua



→ katso kaavio 4

Ympäristöahdistuksen ja –surun prosessimalli

Panu Pihkala  
Marraskuu 2022

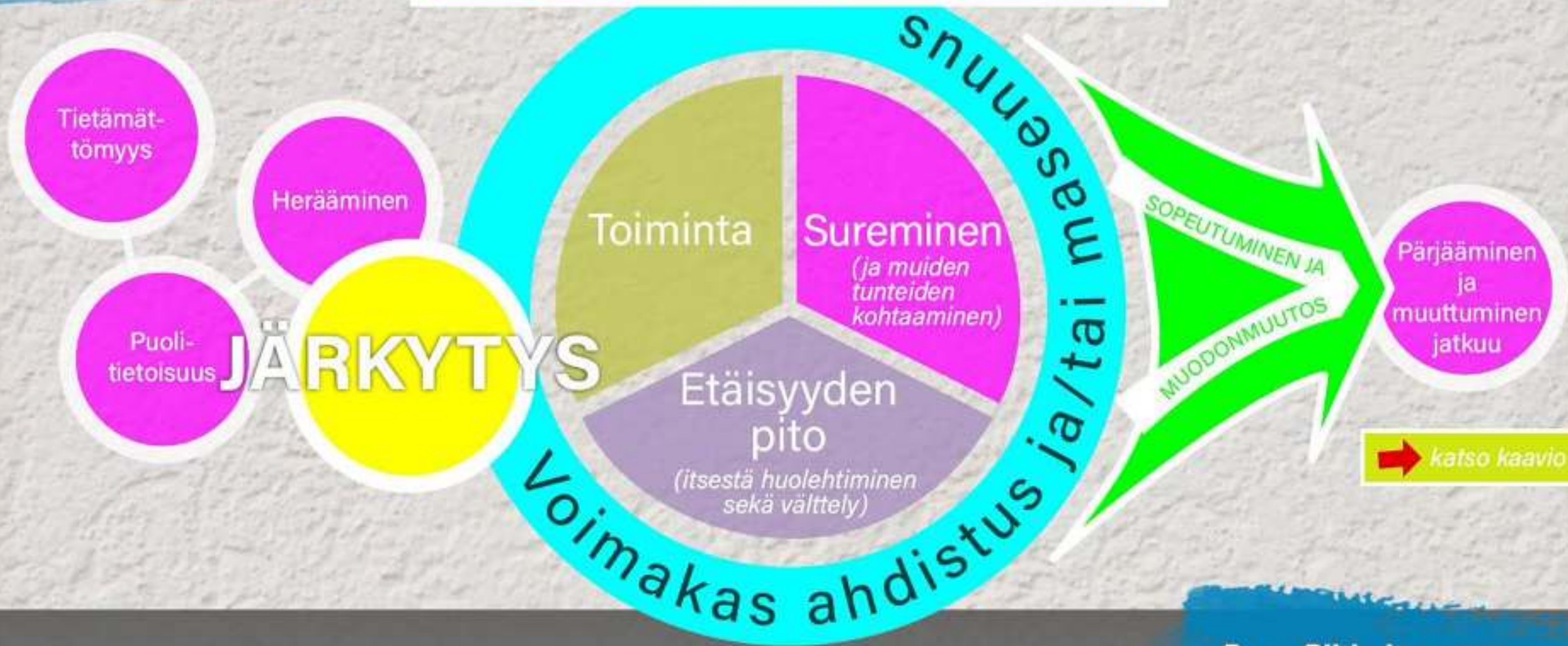
# Mallin lähtökohdat



- Maailman ympäristötilanteen kohtaaminen herättää erilaista ahdistusta ja erilaista surua
- On olemassa sekä yksittäisempiä surun ja ahdistuksen lähteitä että kokonaisvaltaisempi prosessi
- Prosessi ei ole suoraviivainen, vaan siihen sisältyy mielialojen ja vaiheiden vaihtelua

Kronologinen järjestys →

# Yritys pärjätä ja muuttua



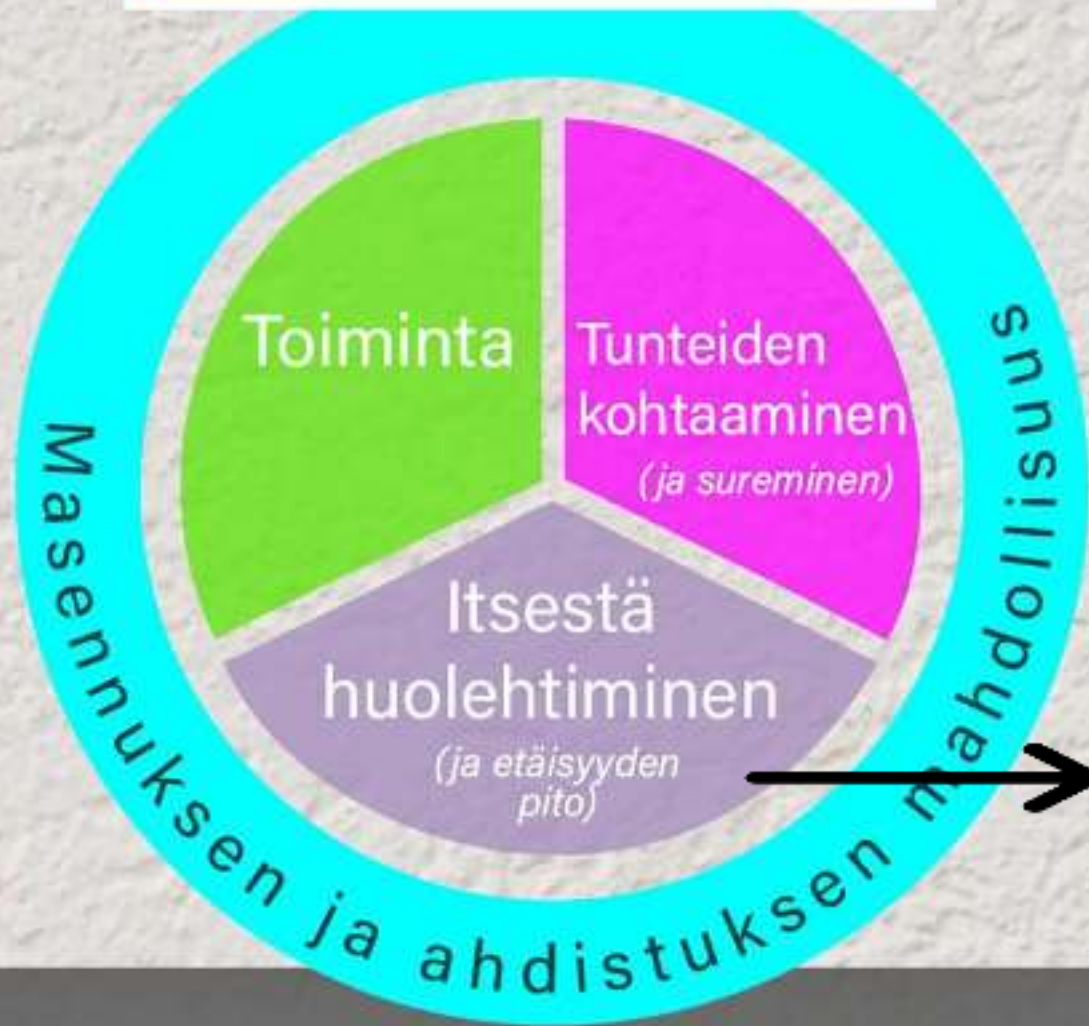
Millaiset mahdollisuudet ja taidot henkilöllä on toimintaan, suremiseen ja etäisyyden pitoon?

Panu Pihkala  
Marraskuu 2022



## Kaavio 4

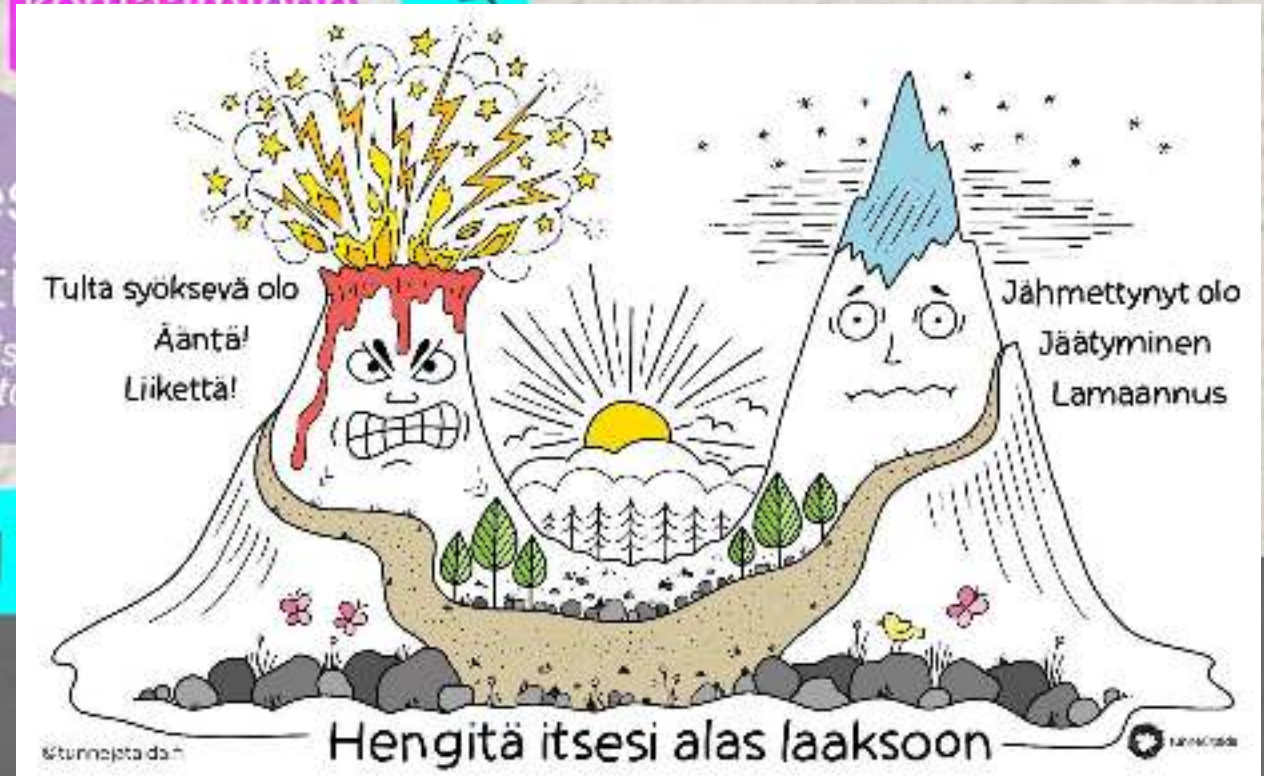
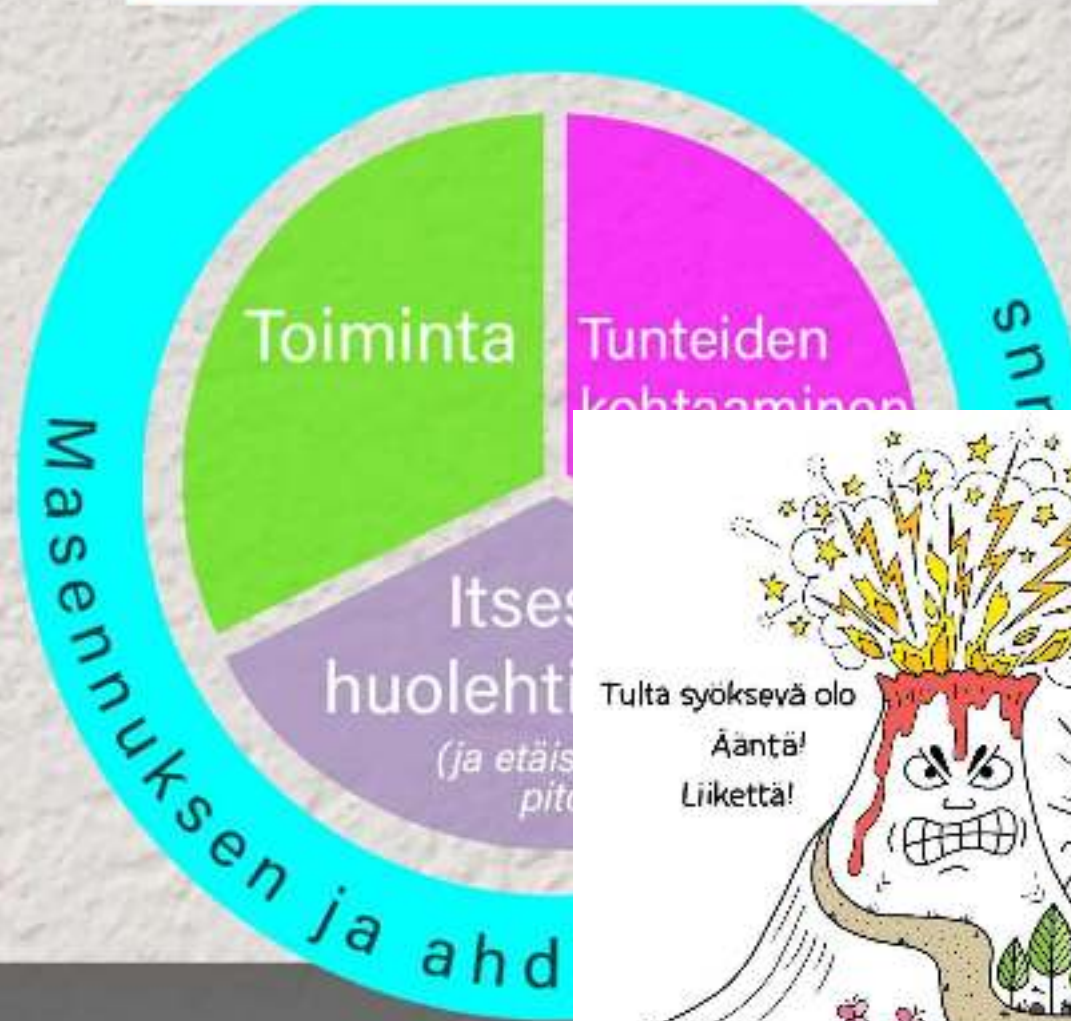
Ympäristö-  
kriisin  
kanssa  
eläminen



- Riittävä uni
- Ravitseva ruoka
- Harrastukset
- Luonnossa liikkuminen
- Ruutuajan säätely
- Keskustelut ystävien kanssa
- Rauhoittumistaidot

# Kaavio 4

Ympäristö-  
kriisin  
kanssa  
eläminen



# Vinkkejä ympäristöahdistuneelle

- Pidä huolta kehostasi: syö hyvin, nuku, liiku
- Juttele kaverille, turvalliselle aikuiselle tai vaikka kriisipuhelimeen
- Tutustu tunteisiisi: harjoittele tunteiden tunnistamista, sanoittamista, sietämistä, säätelystä ja ilmaisemista
- Muista että vaikeidenkin tunteiden kanssa voi oppia elämään
- Toimi ja vaikuta, mutta älä koko ajan
- Säättele uutisten lukemista ja ruutuaikaa
- Hyväksy **mielen vuodenaajat** ja hyödynnä **kahden tason näkökykyä**

[Lähde: http://ekoahdistus.blogspot.com/2018/09/10-suositusta-ymparistoahdistuneelle.html](http://ekoahdistus.blogspot.com/2018/09/10-suositusta-ymparistoahdistuneelle.html)

# 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.”

# Toivo on...

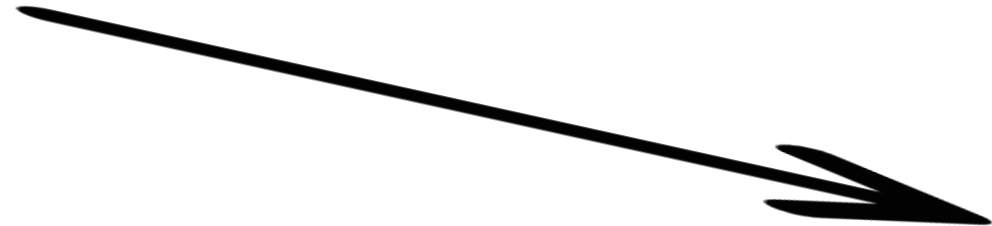
- Tunne, elämänvoima ja asenne
- Realiteettien hyväksymistä
- Merkityksellisyyttä
- Taito, jota voi harjoitella



**OPTIMISTI**



**PESSIMISTI**



**TOIVOSSA  
ELÄVÄ  
REALISTI**



# Toivo syntyy...

- Tunteita kohdaten ja tunnetaitoja kehittäen
- Toimien, osallisuutta kokien ja vaikuttamiskokemusten kautta

***”Suoraan toivoa kohti kurkottaminen on viheliäisten ongelmien maailmassa haastavaa. Sen sijaan toivon voi saada ikään kuin kaupanpäällisenä, kun kulkee uteliaasti kohti merkityksellisyyden, yhteen kuulumisen, osallisuuden ja vaikuttamisen kokemuksia, kun kohtaa rohkeasti myös matkalle sattuvat vaikeat tunteet ja kun näkee elämässä myös tyytyväisyyden, ilon, innostuksen ja kiitollisuuden paikat.***

***Toivoa ei voi välittää toisille kauniilla korulauseilla, vaan toimimalla aktiivisesti paremman maailman puolesta. Toivo on siis tekemistä. Mitkä ovat sinun tapasi tehdä maailmaan toivoa?”***

**- Pinja Sipari**



tunnetaidot +  
vaikuttamistaidot =

ympäristötunnetaidot eli  
**toivon taidot**

# Maailman pelastamiseen liittyy paljon ilon ja mielihyvän tunteita!

- uteliaisuus
- riemu
- myötätunto
- merkityksellisyys
- rohkeus
- resilienssi
- kiitollisuus
- osallisuus
- (myötä)into
- tarmo
- terve ylpeys  
(itsestä tai  
toisista)
- sinnikkyys
- yhteenkuuluvuus
- vaikuttamisen halu
- tyytyväisyys