

Miten voin käsitellä ilmastotunteita?

Ilmastotunteet

Alva selaa illalla uutisia, joista moni käsittelee ilmastokriisiä ja nostaa esiin huolestuttavia juttuja. Asiasta keskustellaan paljon myös somessa, ja jossain kommenttiketjussa on myös ilmastomuutosta vähätteleviä ja sen kieltäviä kommentteja. Alva reagoi juttuihin aika vahvasti ja kokee ahdistusta selailun jälkeen. Huolestuttavat uutiset jäävät pyörimään mieleen ja hänen on vaikea nukahtaa.

Seuraavana päivänä Alva keskustelee kavereidensa kanssa aiheesta ja omista ilmastoahdistuksen tunteistaan. Nuoret jakavat kokemuksia ilmastotunteista ja ovat toistensa tukena. Alvan ystävä Maryam vinkkaa ilmastotoiminnasta, jossa hän on ollut mukana, ja kutsuu Alvankin halutessaan tulemaan mukaan. Juttelun jälkeen Alvan olo vähän helpottuu. Hänelle tulee parempi mieli ja pintaan nousee vähän myös ilon ja toivon tunteita.

Kysymykset:

- Mitä ajatuksia sinulle tuli tarinasta?
- Millaisia tunteita ilmastomuutos sinussa herättää? Oletko keksinyt keinoja, jotka auttavat sinua käsittelemään ilmastotunteita?

Aloitus

Tämän osion aiheena on ilmastotunteet ja niiden käsittely. Ensiksi käydään läpi, mitä tarkoitetaan ilmastotunteilla. Sen jälkeen tuodaan esiin konkreettisia keinoja, joiden avulla omia ilmastotunteita voi käsitellä ja helpottaa. Käy osion kaikki kohdat läpi. Lopuksi voitte tehdä opettajan ohjeistamana koko ryhmän kanssa ilmastotunteisiin liittyviä harjoituksia.

Nuorten huoli tulevaisuudesta on lisääntynyt

Nuoret kokevat yhä enemmän huolta maailman tulevaisuudesta. Nuorten kokema ympäristöahdistus ja ympäristöhuoli ovat lisääntyneet viime vuosien aikana. Ainakin melko paljon turvattomuutta ilmastomuutoksen vuoksi koki esimerkiksi vuoden 2018 Nuorisobarometrissa 67 % suomalaisista nuorista. Ilmastomuutos vaikuttaa lasten ja nuorten tulevaisuuteen, mikä tekee heistä alttiita kokemaan ilmastoahdistusta. Nuoret eri puolilla maailmaa ovat myös kokeneet, ettei heitä ole kuunneltu ja otettu ilmastopolitiikassa riittävän vakavasti. Mahdollisuus vaikuttaa on kuitenkin nuorten oikeus.

Ilmastomuutoksella ja muilla maailmanlaajuisilla kriiseillä voi olla vaikutuksia mielenterveyteen

Ilmastomuutoksen vaikutuksia mielenterveyteen on arvioitu kansainvälisesti. Uusimman, helmikuussa 2022 julkaistun Hallitustenvälisen ilmastomuutospaneelin IPCC:n raportin mukaan ilmastomuutoksella on vaikutuksia mielenterveyteen. Joulukuussa 2021 ympäristöahdistuksesta julkaistiin laaja kansainvälinen tutkimus, johon osallistui 10 000 nuorta (16–25-vuotiasta) vastaajaa eri puolilta maailmaa.

Tutkimuksessa tutkittiin nuorten ympäristötunteita, ilmastoahdistusta sekä näkemyksiä maiden hallitusten ilmastotoimista. Tutkimuksen mukaan nuoret ympäri maailmaa kokevat suurta huolta ilmastokriisistä. Nuoret kokivat myös pessimismin ja epätoivon tunteita

maailman tulevaisuutta kohtaan. Tutkimukseen vastanneet nuoret kokivat muun muassa surua, pelkoa, vihaa, voimattomuutta, avuttomuutta, syyllisyyttä, häpeää, epätoivoa ja masentuneisuutta ilmastonmuutoksen vuoksi.

Viimeiset vuodet eivät ole olleet maailmantilan puolesta muutenkaan helppoja. Samaan aikaan ilmasto- ja ympäristökriisin vaikutukset näkyvät eri puolilla maailmaa. Isot maailmanlaajuiset kriisit ovat aiheuttaneet monille ihmisille kehollisia stressireaktioita, ja voi olla vaikeaa tavoittaa toivoa tulevaisuudesta. Mitä keinoja olon helpottamiseksi ja toivon tavoittamiseksi on?

Lähteet:

- [Toivoa ja toimintaa, ilmastokasvatus ja tunteet](#)
- [Mieli ry, Pihkala P. \(2019\). Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen.](#)
- [Mielenterveyspooli, Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen](#)
- Pekkarinen, E & Myllyniemi, S. (toim.) Vaikutusvaltaa Euroopan laidalla. Nuorisobarometri 2018.
- Kiilakoski, T. (toim.) Kestävää tekoa. Nuorisobarometri 2021.
- IPCC (2022). Kuudes arviointiraportti. Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability.
- [Nuortennetti.fi, Nuoret ilmastovaikuttajina. Almgren, A. \(2022\). Koetko ympäristöahdistusta - mikä avuksi?](#)
- Hickman C. ym. (2021), Lancet Planetary Health. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey.
- [Ympäristöahdistus.fi, Nuorten ilmastotunteet ja heidän näkemyksensä hallitusten ilmastotoiminnasta](#)
- [Ensin pandemia, sitten sota – traumaterapeutin vinkki jaksamiseen kaiken keskellä: "Perhoshalauksella voi rauhoittaa itse itseään". Yle \(2022\).](#)

Mitä ovat ilmastotunteet?

Kun puhutaan ilmastonmuutokseen liittyvistä tunteista, voidaan puhua myös **ilmastoahdistuksesta**. Ilmiöön liittyy kuitenkin myös muita **ilmastotunteita**. Ilmastotunteisiin voi liittyä monia erilaisia tunteita.

Ilmastoahdistus ymmärretään osaksi laajempaa **ympäristöahdistuksen** ilmiötä. **Ympäristöahdistuksessa on kyse vaikeista tuntemuksista, jotka nousevat merkittävässä määrin ympäristöongelmista ja niiden uhasta.** Ilmastotunteiden kokeminen tai ilmastoahdistus ei ole lähtökohtaisesti sairaus vaan ymmärrettävä reaktio maailman ympäristöongelmien suuruuteen. Se voi kuitenkin olla ongelma, jos se aiheuttaa lamaanumista.

Ilmastoahdistuksen erityisenä piirteenä on pidetty myös sen kaikkialle ulottuvuutta ja epämääräisyyttä. Ilmastonmuutos vaikuttaa niin moniin asioihin, että sen vaikutus voi näyttää samaan aikaan suurena, mutta kuitenkin epämääräisenä. Ilmastonmuutos voi tuoda lisää stressitekijöitä erilaisiin isoihinkin kysymyksiin ja oman tulevaisuuden suunnitteluun, jotka perinteisesti muutenkin synnyttävät stressiä. Nuoren elämässä voivat siis yhdistyä ilmastoahdistus ja ahdistus joistain muista asioista, kuten ammatinvalinnasta.

Ilmastoahdistuksen oireet

Ilmastoahdistuksen oireet voivat olla vakavia tai lieviä, mutta myös lievemmät oireet voivat olla pitkäkestoisia ja vaikuttaa toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Oireet voivat liittyä muun muassa unihäiriöihin, mielialan vaihteluihin, ylivirittyneisyyteen tai energiatasojen laskemiseen. Ilmastoahdistuksen käsittelyssä auttavat tunnetaidot ja mielenterveystaidot.

Ilmastotunteet voivat olla myös voimavara toimintaan ja muutokseen. Tämä edellyttää sitä, että henkilö löytää riittävästi aikaa ja tilaa omien ilmastotunteidensa käsittelyyn toisten kanssa sekä mahdollisuuksia toimia ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi. Tilanteesta voi olla mahdollista löytää myös uudenlaista merkityksellisyyden kokemusta, joka syntyy yhteydestä toisiin ihmisiin ja luontoon sekä yhdessä toimimisesta hyvien päämäärien eteen.

Lähteet:

- [Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen](#)
- [Ilmasto- ja ympäristötunteista](#)
- [Natura, Tunteiden huomiointi ilmastokasvatuksessa](#)
- [Toivoa ja toimintaa, ilmastokasvatus ja tunteet](#)

Erilaisia ilmastotunteita

Ilmastonmuutos ja muut ympäristöongelmat sekä niiden uhka voivat siis herättää monenlaisia tunteita. Ilmastotunteisiin voi liittyä vaikeita tunteita, mutta osana ilmastotunteita voi ilmetä myös positiivisina koettuja tunteita, kuten voimaantumista tai toivoa. Ilmastotunteita voivat olla muun muassa

- viha
- turhautuminen
- suru
- pelko
- epätoivo
- huoli
- voimattomuus
- syyllisyys
- riittämättömyys
- häpeä
- voimaantuminen
- toivo.

Ilmastotunteita voivat olla muun muassa:



Tilanteita, joissa ilmastotunteet voivat nousta herkästi pintaan

Omien ilmastotunteiden kokemista voi tarkkailla ja tunnistaa. Joissain tietyissä tilanteissa ilmastotunteita voi nousta erityisen paljon pintaan. Tällaisia tilanteita voivat olla vaikka alla olevien esimerkkien tilanteet.

- **Erityisen järkyttävä ilmastouutinen:** esimerkiksi sademetsien tulipalojen seuraukset tai taaksepäin meneminen ilmastopoliitikassa.
- **Lähistön konkreettisesti havaittava ilmastonmuutokseen yhdistettävä ilmiö:** esimerkiksi poikkeuksellinen sääjakso (esim. hellejakso) tai voimakas sääilmiö (esim. voimakas myrsky tai tulva).
- **Olet osallistunut tai muut lukion opiskelijat ovat osallistuneet ilmastotoimintaan,** esimerkiksi ilmastomielenosoitukseen.

Lähteet:

- [Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen](#)
- [Ympäristöahdistus.fi](#)
- [Natura, Tunteiden huomioiminen ilmastokasvatuksessa](#)
- [Toivoa ja toimintaa, ilmastokasvatus ja tunteet](#)

Katso Syvenny ilmastotunteisiin -video

Ilmastotunteita tutkinut Panu Pihkala puhuu [Syvenny ilmastotunteisiin-videolla](#) (6:53) neljästä ilmastonmuutoksen kannalta olennaisesta tunteesta, joita ovat ilo, suru, syyllisyys ja suuttumus. Katso video. **Voit pohtia videon katsomisen jälkeen lyhyesti:**

- Oletko itse tuntenut joskus näitä ilmastotunteita eli iloa, surua, syyllisyyttä tai suuttumusta?
- Millaisissa tilanteissa olet tuntenut näitä eri tunteita?

Syvenny ilmastotunteisiin -video on tehty osana Toivoa ja toimintaa -hanketta, joka on Biologian ja maantieteen opettajien liiton hanke.

[Syvenny ilmastotunteisiin-video](#)

Kestävään tulevaisuuteen suuntautuvan rakentavan toivon löytäminen

Miten toivoa voi edelleen ylläpitää vähättelemättä ekologista kriisiä ja uhkaavia asioita? Ilmastotunnetutkija Panu Pihkala on puhunut tähän liittyen esimerkiksi *rakentavasta toivosta*. Pihkala tekee erottelun tämän *rakentavan toivon* ja *toiveajattelun* välillä.

Toiveajattelu voi olla ylioptimistista, ja se voi ehkä hetkellisesti auttaa ilmastoahdistuksen sietämisessä, mutta pidemmällä aikavälillä tällainen toivon muoto on sekä ekologisen kriisin että ihmisielen kestävyyskannalta todella huono juttu. Ylioptimisessa asenteessa voi olla myös vaikea kestää pettymyksiä, jos niitä tulee vastaan jatkuvasti. Toisaalta ylipessimismi puolestaan voi lamauttaa ihmistä. **Rakentava toivo** tai **radikaali toivo** sen sijaan tarkoittaa toivoa siitä huolimatta, että emme voi nykyhetkessä vielä tietää tulevaisuudesta ja mikä sen voisi pelastaa.

Kestävään tulevaisuuteen suuntautuvan toivon ylläpitämisessä voi auttaa harjoitella maailmassa tapahtuvien uhkaavien ja negatiivisten asioiden sekä toivoa herättävien ja positiivisten asioiden havaitsemista samanaikaisesti. Toivoa voi tavoittaa huomaamalla myös hyviä asioita maailmassa. Toisaalta samalla on tärkeää myöntää, että maailmassa tapahtuu ja tulee tapahtumaan myös uhkaavia ja synkkiä asioita.

Lähteet:

[Mieli.fi, Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen](#)

[Ympäristöahdistus.fi](#)

Miten voin käsitellä ilmastotunteita?

Kuten jo todettiin, mahdollinen ilmastoahdistus ja huoli ovat ymmärrettäviä reaktioita globaaliin ympäristökriisiin ja ilmastomuutokseen. Myös muita erilaisia ilmastotunteita voi nousta pintaan. Vaikeitakin ilmastotunteita on kuitenkin mahdollista käsitellä. Alla esitellään keinoja ilmastotunteiden käsittelyn ja helpottamisen tueksi.

Konkreettinen ilmastotoiminta ja yhdessä tekeminen

Konkreettinen ilmastotoiminta, vaikuttaminen, yhdessä tekeminen ja yhteisöön liittyminen antavat usein kokemuksen siitä, että voimme yhdessä muuttaa asioita. Tämä voi luoda toivoa tulevaisuudesta ja helpottaa omaa oloa. Lisäksi konkreettinen tekeminen voi avata mahdollisuuksia tunnistaa ja käsitellä omia ilmastotunteita. Konkreettisesta ja aktiivisesta ilmastotoiminnasta esimerkkejä ovat ilmastolakot, mielenosoitukset ja vaikuttaminen somessa.

Yhteisen ilmastotoiminnan lisäksi myös omat ympäristövastuulliset elämäntavat ja valinnat voivat auttaa ilmastotunteiden käsittelyssä. Kaikilla teoilla on merkitystä.

Omien ilmastotunteiden tunnistaminen ja käsittely

Omien ilmastotunteiden tunnistaminen ja käsittely sekä tunteista puhuminen jonkun kanssa voi helpottaa oloa. Jos kokee esimerkiksi ilmastoahdistusta, voi olla hyvä ajatus keskustella omasta ilmastoahdistuksesta muiden kanssa, joilla on samanlaisia huolia ympäristöstä ja ilmastokriisistä.

- Harjoittele omien ilmastotunteiden tunnistamista ja sanoittamista.
- Ilmastotunteista puhuminen muiden kanssa voi helpottaa omaa oloa. Näin voi löytää uusia näkökulmia ja jakaa tunteita toisten kanssa ja kokea empatiaa.
- Ilmastotunteiden käsittelyssä voivat auttaa myös esimerkiksi taiteen keinot tai luontokokemukset.

Kestävän tulevaisuuden kuvittelu

Ilmastonmuutoksesta huolimatta tulevaisuus ei ole yksi yksittäinen tulevaisuus, jossa emme voi vaikuttaa asioihin. Sen sijaan tulevaisuudessa on vaihtoehtoja ja siksi myös aina toivoa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ilmastonmuutosta vähätellään, vaan tulevaisuusajattelun avulla myös haastetaan nykyisyyttä ja menneisyyttä.

Tulevaisuusajattelu on sen tunnistamista, mikä tässä ajassa ei toimi, mutta myös vaihtoehtojen pohtimista ja niiden rohkeaa esiin tuomista – uuden luomista. Tällainen tulevaisuusajattelu ei ole helppoa, mutta se on mahdollista. Tulevaisuutta kannattaa kuvitella ja maailma tarvitsee näkymiä siitä, millä kestävä elämä ja tulevaisuus voisivat näyttää. Kuvittelemalla voi luoda utopioita, visioita tai vain arkisia välähdyksiä siitä, millaiselta tavallinen päivä näyttää tulevaisuudessa. Monissa isoissa yhteiskunnallisissa muutoksissa kansalaisilla ja poliittisella painostuksella on ollut tärkeä rooli.

Muutos voi myös pelottaa. Ainakin siinä tapauksessa, jos ei pysty kuvittelemaan elämää muutosten jälkeen. Toisaalta muutos voi tuntua epämukavalta, jos kokee asioiden olevan nyt hyvin. Jos kokee, että mikään ei muutu, voi olla joko etuoikeutetussa tai lannistetussa asemassa. Hyvin etuoikeutetussa asemassa voi olla mahdollista olla omassa kuplassa ja sulkea silmät muutoksilta ympärillä. Toisaalta lannistetussa asemassa voi tuntua, että ei voi vaikuttaa mihinkään ja ei usko omaan toimijuuteen. Näitä kumpaakin oletusta olisi hyvä koettaa haastaa. Ilmastonmuutoksen hillitseminen ja kestävä tulevaisuuden edistäminen kuuluvat jokaiselle.

Positiivisten muutosten ja tekojen huomaaminen

Apua omaan ilmastoahdistukseen voi löytää huomaamalla muutoksia ja aktiivisia tekoja ilmastonmuutoksen hidastamiseksi ja siihen sopeutumiseksi. Olemme saavuttaneet maailmanlaajuisesti myös monia muita suuria yhteiskunnallisia muutoksia, jotka ovat aikanaan näyttäneet lähes mahdottomilta. Uutiset keskittyvät usein kriiseihin ja ongelmiin, ja vaikka on tärkeää saada totuudenmukaista tietoa, voi omaa ilmastoahdistusta helpottaa lukemalla lisäksi positiivisista uutisista ja teoista.

Vinkkilista ilmastotunteiden käsittelyyn

Lopuksi vielä tiivistetysti keinoja, jotka voivat helpottaa omia ilmastotunteita:

1. Yhdessä toimiminen on yksi parhaista tavoista pitää yllä toivoa.
2. Ympäristövastuulliset elämäntavat. Teko voi olla pieni tai suuri, mutta sillä on merkitystä.
3. Harjoittele ilmastokriisiin liittyvien tunteidesi tunnistamista ja sanoittamista. Käsittelyssä voivat auttaa myös taiteen keinot tai luontokokemukset ja luonnossa liikkuminen.
4. Jaa huolesi ja puhu ilmastotunteista muiden kanssa.
5. Etsi myös positiivisia uutisia ja yhteiskunnallisia muutoksia.
6. Kuvittele, millaista kestävä tulevaisuus voisi olla.



Lopuksi: Eläminen ilmastoahdistuksen ja muiden ilmastomuutoksen herättämien tunteiden kanssa

On tärkeää kuitenkin muistuttaa, että ei ole syytä tuntea epäonnistumista, vaikka voimistuvaa ilmastoahdistusta tai muita ilmasto- ja ympäristökriisiin liittyviä tunteita kokisi välillä jatkossakin. Vaikka maailmanlaajuisesti onnistuttaisiin ottamaan askelia kohti ilmastomuutoksen hillitsemistä ja kestävää tulevaisuutta, ilmastokriisin aiheuttamat muutokset tulevat näkymään ja vaikuttamaan elämäämme tulevaisuudessa. Siten myöskään ilmastotunteiden kokeminen ei ole ohimenevä ilmiö.

Vaikeiden tunteiden kanssa voi silti oppia elämään. Tunteita käsittelemällä voidaan säilyttää toimintakyky, toivo ja halu toimia.

Lähteet:

- [Toivoa ja toimintaa, ilmastokasvatus ja tunteet](#)
- [Mieli ry, Pihkala P. \(2019\). Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen.](#)
- [Mielenterveyspooli, ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen](#)

- Pekkarinen, E & Myllyniemi, S. (toim.) Vaikutusvaltaa Euroopan laidalla. Nuorisobarometri 2018.
- Kiilakoski, T. (toim.) Kestävää tekoa. Nuorisobarometri 2021.
- IPCC (2022). Kuudes arviointiraportti. Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability.
- [Nuortennetti.fi, Nuoret ilmasto vaikuttajina. Almgren, A. \(2022\). Koetko ympäristöahdistusta - mikä avuksi?](#)
- Hickman C. ym. (2021), Lancet Planetary Health. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey.
- [Ympäristöahdistus.fi, Nuorten ilmastotunteet ja heidän näkemyksensä hallitusten ilmastotoiminnasta](#)
- [Yle \(2022\). Ensin pandemia, sitten sota – traumaterapeutin vinkki jaksamiseen kaiken keskellä: "Perhoshalauksella voi rauhoittaa itse itseään". ok](#)
- [Ympäristöahdistus.fi](#)
- [Yle, 2019. Uutisvideo: Nuorten ilmastoahdistus.](#)
- [Yle, 2021. Valtaosa nuorista arvioi poliitikkojen pettäneen heidät ilmastonmuutoksen torjunnassa – laajaan kansainväliseen tutkimukseen osallistui myös suomalaisia.](#)
- [Ympäristöahdistus.fi. Poussa, L. \(2022\). Mitä jos tulevaisuus olisikin toisenlainen?](#)
- [Uusivirta, M. \(2017\). Improbatur. Ilmastonmuutoksesta kannattaa kiinnostua – ja nopeasti.](#)
- [Uusivirta, M. \(2017\). Improbatur. Ilmastonmuutos huolettaa, mutta huolen voi kääntää toiminnaksi](#)
- [Sitra. Autere, S. \(2019\). Kestävät elämäntavat auttavat ilmastoahdistukseen.](#)
- [Pihkala, P. \(2019\). Tunteiden huomioiminen ilmastokasvatuksessa. Natura-lehti.](#)
- [WWF Nuoret \(2021\). Pandapodi: Ilmastoahdistus, hidaste vai voimavara?](#)
- [Ympäristöahdistus.fi. Pihkala, P. \(2021\). Nuorten ilmastotunteet ja heidän näkemyksensä hallitusten ilmastotoiminnasta.](#)