



Pieni opas **ympäristöahdistukseen**



Tietopaketti sosiaali- ja terveysalojen ammattilaisille



Tervetuloa matkalle ympäristön ja tunteiden maailmaan

Tämä pieni opas tarjoaa eväitä ympäristöahdistuksen ymmärtämiseen ja käsittelyyn sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, vapaaehtoisille ja opiskelijoille. Opas yhdistää tutkimustietoa ja käytännön kokemusta ympäristöahdistuksen ja -tunteiden kohtaamisesta ja tarjoaa konkreettisia työkaluja aihepiiriin tutustumisen helpottamiseksi. Me kirjoittajat olemme olleet tekemisissä ympäristötunteiden kanssa sekä omakohtaisesti että työmme kautta jo vuosien ajan. Toivotamme sinut tervetulleeksi mukaan matkalle ympäristötunteiden ja myötätunnon maailmaan.

Opas on toteutettu STEA:n rahoituksella osana Ympäristöahdistuksen mieli -hanketta (2020–2022).
Hanketta koordinoi MIELI Suomen Mielenterveys ry ja osatoteuttajina toimivat Tunne ry ja Nyyti ry.
Tekijät: Ympäristöahdistuksen mieli -hankkeen asiantuntijat ja Tunne ry:n puheenjohtaja Sanni Saarimäki.

Kuvitus: Saara Helkala Taitto: Sanna-Reeta Meilahti

Copyright©2021 MIELI Suomen Mielenterveys ry



Sisällys

Miten ympäristön tilanne liittyy sosiaali- ja terveysalaan?	4
Millaisissa tilanteissa ympäristötunteet nousevat esiin?	6
Miksi ympäristökriisi ahdistaa?	8
Ympäristötunteiden kirjo	10
Tunne- ja vuorovaikutustaidot avuksi	12
Käytännön vinkkejä ympäristöahdistuksen kohtaamiseen	13
Voimakas ahdistus – kuka tai mikä on sairas?	16
Toivo ja tulevaisuusnäkökulma	18
Onnistuneita kohtaamisia	19
Harjoituksia	20
Lisää lukemista ja tietoa	25

Miten ympäristön tilanne liittyy sosiaali- ja terveysalaan?

Yli puolet suomalaisista kokee huolen tai ahdistuksen tunteita ympäristökriisin vuoksi. Elämme ympäristökriisin keskellä ja meistä jokainen joutuu muodostamaan siihen oman suhtautumistapamme – halusimme tai emme. Ympäristökriisi on ihmiskunnan aiheuttama ongelmavyöhyke. Siihen sisältyy monimutkaisia ongelmia, kuten ilmastonmuutos, luonnon monimuotoisuuden köyhtyminen, ympäristön saastuminen ja luonnonvarojen ylikulutus, eikä kriisiin ole olemassa yksinkertaista ratkaisua.

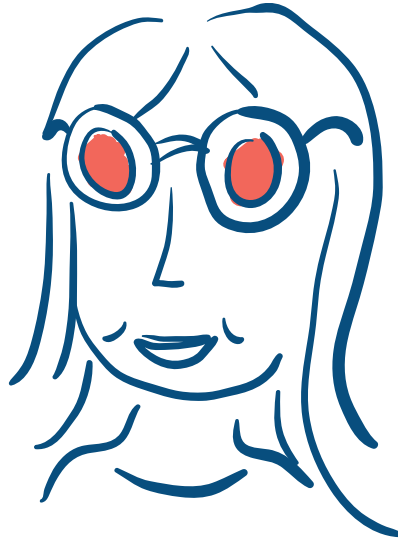
Sosiaali- ja terveysalojen (sote) ammattilaiset työskentelevät ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden eteen, ja heillä on paljon tietoja ja taitoja, jotka voivat olla hyödyksi ympäristökriisin ja siihen liittyvien tunteiden kohtaamisessa. Myötätuntoinen tunteiden äärelle pysähtyminen on yksi tärkeimmistä keinoista pyrkiä kohti rakentavia ratkaisuja vaikeassa tilanteessa. Tämä opas tarjoaa tietoa ympäristökriisiin liittyvistä tunteista ja työkaluja niiden kohtaamiseen sekä asiakkaita/potilaita että itsensä ammattilaisena ja ihmisenä.

Ihmisen hyvinvointi ja ympäristön tila

Ympäristö ja luonnon kokonaisuus vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin monilla tavoin. Luonnonympäristöissä oleskelu vähentää stressioireita, parantaa mielenterveyttä ja immuuniteettia, ja asuinpaikan luonnonläheisyydellä on jopa yhteys eliniän pituuteen. Ympäristökriisi taas aiheuttaa lyhyen ja pitkän aikavälin haittoja ihmiselle esimerkiksi mielenterveyden kuormittumisen, infektioitautien leviämisen ja yhteiskunnallisen epävakauden kautta.

Ihminen voi vaikuttaa ympäristön tilanteeseen ja omaan hyvinvointiinsa usein samoilla asioilla: esimerkiksi hyötyliikunnalla, kasvispainotteisella ruokavaliolla ja yhteisöllisyydellä. Ympäristökriisi toimii kutsuna rakentaa merkityksellisyyttä korostavaa, läsnäolevaa ja myötätuntoista elämäntilannetta kulutusvimman sijaan.





Määritelmiä

- **Ympäristökriisi:** ilmastonmuutoksen, luonnon monimuotoisuuden kadon ja ympäristön saastumisen muodostama monimutkainen ongelmakokonaisuus.
- **Ilmastonmuutos** (ihmisen toiminnan aiheuttama): fossiilisten polttoaineiden käytöstä, tehoamaataloudesta ja liikakulutuksesta johtuva itseään ruokkiva ilmiö, jossa maapalloa lämmittäviä kaasuja, esim. hiilidioksidia kertyy liikaa ilmakehään – ehkä näkyvin ympäristökriisin osa. Nykyisellään ilmastonmuutosta ja siihen liittyviä kerrannaisvaikutuksia kutsutaan niiden uhkaavuuden vuoksi ilmastokriisiksi.
- **Ympäristötunteet:** kattotermi kaikenlaisille ympäristöön, luontoon ja ilmastoon liittyville tunteille.
- **Ympäristöahdistus:** monia ympäristötunteita (esim. syyllisyys, avuttomuus ja pelko) sisältävä ahdistus, joka parhaimmassa tapauksessa toimii tarpeellisena muutosvoimana.
- **Ilmastoahdistus** on yksi ympäristöahdistuksen muoto: ympäristökriisi ilmenee uutisissa näkyvimmin ilmastonmuutoksena, joten se aiheuttaa usein eniten ja akuuteimpia ahdistuksen tunteita.

Millaisissa tilanteissa ympäristötunteet nousevat esiin?

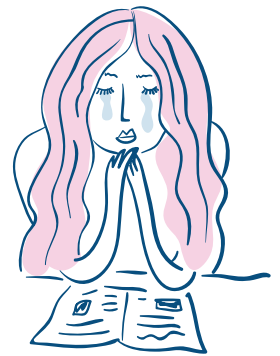
Opiskelija, 24

Nuori aikuinen saapuu vastaanotolle, ja kertoo, että on jo jonkin aikaa kärsinyt ahdistavasta olost ja varsinkin nukkumaan mennessä tuntuu kuin olisi fyysisesti paniikissa. Usein päivällä on vatsa kipeänä ja päätä särkee, ja tuntuu, että kaikki jun-naisi paikoillaan. Hän oli aiemmin innoissaan opiskeluistaan, mutta nyt motivaatio on alhaalla ja gradu roikkuu.

Kysyttäessä opiskeluista ja gradusta tarkemmin hän kertoo, että aihe liittyy ilmas-tonmuutokseen. Hän huokaisee, että joskus oli toiveikas sen suhteen, että ilmasto-kriisi ratkaistaan, mutta mitä syvemmälle aiheeseen on perehtynyt, kaikki on alkanut

tuntua tosi toivottomalta ja turhalta. Hän toteaa, että nukkumaan käydessä ei pääse irti ajatuksista ja pelottaa. Häntä turhauttaa, kun näyttää siltä, että moni vähät välittää ilmastokriisistä ja korona vie kaiken huomion. Kaikki olisi muuten mallillaan: toimiva parisuhde, hyviä ystäviä ja korona-aikanakin kaikki ovat pysyneet terveinä.

Hän sanoo, että pohti pitkään, kehtaako hakeutua vastaanotolle, jos hänelle annetaan vain lääkkeitä ja passitetaan kotiin. Kun häneltä kysyy, mitä hän itse toivoisi, hän rentoutuu hieman: "Ihan vaan aluksi edes se, että saa jutella ulkopuolisen kanssa, eikä vähäteltäisi tätä ahdistusta."



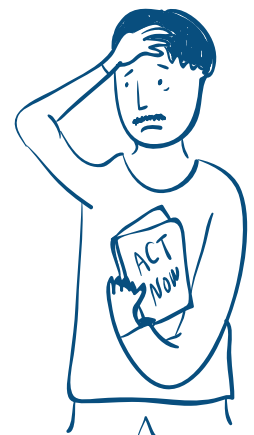
Nuori aikuinen, 31

Vastaanotolle tullut kolmekymppinen kertoo, että on ollut aika uupunut ja pitkä parisuhde rakoilee. Hän on töidensä lisäksi tehnyt paljon vapaaehtoishommia, mutta nyt tuntuu, ettei mistään tunnu löytyvän energiaa. Ystävät kannustivat hakemaan apua ennen kuin tilanne pahenee. Kysyt-täessä oireista hän luettelee monia fyysisiä uupumisen merkkejä, ja kasvanutta unen tarvetta ja ruokahaluttomuutta.

Kun kysytään kotitilanteesta ja pari-suhteesta, hän alkaa yhtäkkiä itkeä. Hän saa sanottua, että parisuhteen isoimpana hiertävänä tekijänä on se, yritetäänkö saada yhteinen lapsi vai ei. He molemmat tavallaan haluaisivat biologisen lapsen,

ja puitteetkin ovat ehkä kunnossa niin hyvin kuin on mahdollista, mutta hän itse on alkanut pohtia, onko se sittenkään ok. Kun häneltä kysyy tarkennusta siihen, hän toteaa, että ilmastokriisi pelottaa: minkä-laiseen maailmaan tämä lapsi kasvaisi, entä jos yhteiskuntajärjestelmä romahtaa jo ennen kuin lapsi saa elää hyvän elämän?

Kysyttäessä, onko hän voinut jutella tästä muiden kuin puolisonsa kanssa, hän toteaa, ettei ystävillä ole samanlaista tilannetta ja, että hänen vanhempansa ovat sitä mieltä, että parisuhteessa on pakko olla jotain pielessä – että ilmasto on nyt vain jokin tekosyy. Ei oikein ole ketään, jonka kanssa asiasta puhuisi puolueettomasti.



Tuore isovanhempi, 63

Hiljattain eläkkeelle jäänyt hoitoalan työntekijä kertoo vuosikontrollin yhteydessä, että viime aikoina uni on ollut levottomampaa ja mieliala heittelehtii. Elämässä on ollut monenlaisia muutoksia ja mieli ja kroppa saattavat reagoida niihin, hän pohtii. Sitten hän kertoo kuin hieman varovaisesti, että lapsenlapsen syntymä oli todella tunteikas ja odotettu tapahtuma, ja se on saanut hänet herkistymään.

Pikkuista avutonta olentoa sylissä pitäessään isovanhemman on vallannut suuri huoli siitä, miten tämä aikanaan selviää elämänsä eri vaiheista ilmastonmuutoksen, lajikadon ja muiden kriisien

edetessä. Hän ei ole lapsen aikuistuessaan enää täällä auttamassa ja tarjoamassa tukeaan. Miten lasta ja hänen ikätovereitaan valmistetaan sellaiseen tulevaisuuteen? Tuntuu hirvittävän epävarmalta, haikealta ja surulliselta. Samalla mietityttää, olisiko itse tai puolison kanssa voinut vaikuttaa asioihin jo aiemmin.

Tämä isovanhempi on tutustunut muihin ilmastonmuutoksesta huolissaan oleviin isovanhempiin ja harkinnut erilaisia aktivismin muotoja, mutta juuri nyt ei ole voimavaroja erityiseen toimintaan. Hän toivoo voivansa antaa läsnäoloaan pikkuiselle, jotta se auttaisi ja kantaisi tulevaisuuden epävarmuuksissa.



Tutkimustietoa ympäristöahdistuksesta

10 000 nuoren (16–25-v.) haastattelu 10 eri maasta¹

- 83 % mielestä ihmiskunta on epäonnistunut maapallon huolenpidossa
- 75 % mielestä tulevaisuus on pelottava
- 55 % kokee, että heillä ei ole samanlaisia mahdollisuuksia kuin vanhemmillaan
- 48 % on kokenut vähättelyä tai sivuuttamista halutessaan puhua ilmastonmuutoksesta
- 45 % kokee negatiivisia vaikutuksia arjessaan (syöminen, keskittyminen, työ, koulu, nukkuminen, ihmissuhteet...)
- 39 % epäroi lasten hankintaa ilmastonmuutoksen vuoksi

Nuoret ja ilmastonmuutos – nuorisobarometrien vertailua²

- Nuorten ilmastohuoli on noussut koko 2000-luvun ajan
- Huoli on ollut merkittävää jo ennen vuotta 2018, jolloin ilmastokriisi alkoi näkyä enemmän mediassa



Me joudumme kantamaan edellisten sukupolvien tekemien päätösten seuraukset! Kuka meitä auttaa?





Miksi ympäristökriisi ahdistaa?

Ympäristöahdistus ja siihen liittyvät muut hankalat, kuormittavat tunteet nousevat usein esiin, kun ihminen kokee havahtumisen ympäristöongelmien vakavuuteen ja laajuuteen. Näkyvimmin ympäristöahdistus liittyy usein uutisiin ja tutkimustuloksiin ympäristökatastrofeista ja päättäjien riittämättömistä ilmastotoista. Tietoisuuden lisääntyessä siis myös tunnereaktiot heräävät. Erityisesti nuoret kokevat aikuisten pettäneen heidät, mikä aiheuttaa säröä nuorten luottamuksessa koko yhteiskuntaan. Aikuisten voi olla myös vaikea kohdata ympäristökriisiin liittyviä omia syyllisyyden ja avuttomuuden tunteitaan.

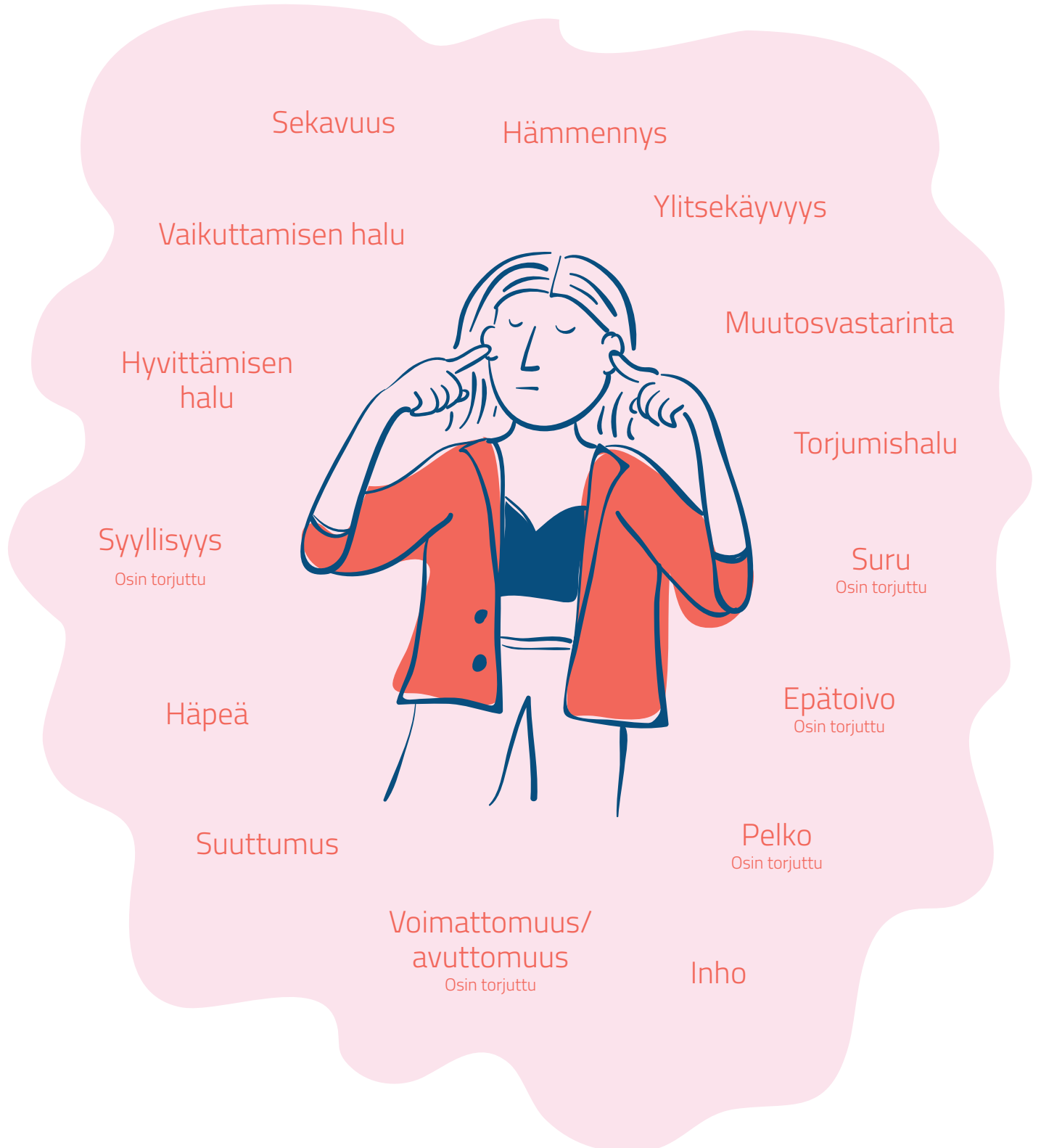
Ympäristöahdistus on looginen ja ymmärrettävä reaktio ympäristöongelmien suuruuteen, ei psykiatrinen sairaus tai diagnoosi. Ympäristöahdistukseen liittyy monenlaisia tunteita ja mielialoja pelosta suruun ja suuttumukseen. Tunteena ahdistus liittyy haluun ratkaista ongelmia, ja koska ympäristökriisi on niin vaikea ratkaista, ahdistus helposti voimistuu avuttomuuden ja voimattomuuden tunteiden kautta.

Ympäristöahdistusta voi kokea kuka tahansa, mutta tietyt ryhmät ovat sille muita alttiimpia, kuten lapset ja nuoret, ympäristöasioiden parissa toimivat, ja jo ennestään psyykkistä kuormitusta ja haavoittavia elämäkokemuksia kokeneet.

Ympäristökriisi horjuttaa monien psykologisten ydintarpeidemme toteutumista, esimerkiksi jatkuvuuden, fyysisen turvallisuuden ja huolettomuuden tarvettamme. [Voit lukea lisää](#) psykologisten tarpeiden, ympäristökriisin ja tunteiden yhteydestä³.

Mielen ympäristökriisissä oleva ihminen

“Ahistaa”, millaisia tunteita saattaa olla taustalla?



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

Ympäristötunteiden kirjo

Ympäristötunteet ovat tärkeitä suunnannäyttäjiä ihmiselle merkityksellisistä asioista ja arvoista. Tunteita on hyvä pysähtyä tunnistamaan, koska tiedostamattomina ne ohjaavat usein toimintaamme ei-toivottuun suuntaan. Tunnistaminen ei tarkoita samaa kuin tunteille vallan antaminen tai vaisto- maisten toimintayllykkeiden pohjalta toimiminen – päinvastoin. Esimerkiksi tunnistamaton syyllisyys ympäristöasioista voi aikaansaada haitallista aihepiirin välttelyä ja toisten syyttelyä, kun taas syyllisyyden tunnistaminen voi johtaa myötätuntoon itseä ja toisia kohtaan sekä tarpeelliseen vastuun kantamiseen ja tilannetta korjaavaan toimintaan.



Miten tunteet välittyvät kehossa?

Aivot voidaan tunteiden osalta jakaa karkeasti kolmeen osaan. Syvimpänä on 1) aivorunko ja sen eloonjäämistoinnot. Aivorungon päällä on 2) limbinen järjestelmä, eli niin sanotut tunneaiivot. Siellä sijaitsee mm. manteliumake, joka saa aikaan muistiin perustuvan pelkoreaktion. Limbiseen järjestelmään kuuluvat myös kiintymykseen ja laumakäyttäytymiseen liittyvät toiminnot. Päällimmäisenä on tietenkin 3) aivokuori, joka huolehtii tietoisista havainnoista ja mm. tunteiden nimeämisestä ja tulkinnasta.

Näiden lisäksi tunteisiin osallistuu koko keho: autonominen hermosto välittää sympaattisen ja parasympaattisen osansa avulla "taistele, pakene tai jähmety" tai "lepää, liity ja leiki" -reaktioita. Vireystilan noustessa sympaattisen hermoston vaikutuksesta lihastonus ja verenkierto lisääntyy, hengitys tihenee ja verenpaine nousee, ja vastaavasti rauhoittuessa syke laskee ja koko keho rentoutuu. Ihminen tarvitsee riittävästi parasympaattisen hermoston rauhallista aktivaatiota. Ilman sitä hermosto ajautuu joko sympaattisen hermoston ylivireyteen (ahdistus) tai pitkäkestoisen stressin aiheuttamaan alivireyteen (lomaannus, jähmettyminen, masennus) tai kuten usein tapahtuu, näiden vuorotteluun.

Turvallisuuden tunne välittyy parasympaattisen hermoston ja mm. oksitosiini- ja serotoniinivälitteisten hermoverkoston kautta peilisolujärjestelmän avustamana myötätuntoisissa ja merkityksellisissä vuorovaikutustilanteissa ja olosuhteissa.



Ympäristökriisin aiheuttamia tunteita⁴ ja reaktioita ovat esimerkiksi hämmennys, pelko ja ahdistus, epätoivo, avuttomuus, riittämättömyys, suru, syyllisyys ja jopa häpeä. Esiin voi tulla suuttumusta ja turhautumista vallitsevasta tilanteesta, ja toisaalta toimintatarmaa, innostusta ja ongelmanratkaisuhalua. Toivon, välittämisen, yhteenkuuluvuuden ja myötätunnon tunteita esiintyy erityisesti, jos ympäristöhuolta pystyy purkamaan ja kanavoimaan rakentavilla tavoilla. [Sitran kyselytutkimuksessa vuodelta 2019](#)⁵ selvitettiin kattavasti ilmastonmuutokseen liittyvien tunteiden ilmenemistä suomalaisilla ja erilaisten ympäristötunteiden kirjoa on tarkasteltu Panu Pihkalan teoksessa *Mieli maassa? Ympäristötunteet*⁶.



Tunne- ja vuorovaikutustaidot avuksi

Tutkimusten mukaan jonkinlaista ympäristöahdistusta esiintyy 30–50 %:lla ihmisistä, joten näitä oireita on myös suurella osalla terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden asiakkaista. Ympäristöahdistus kietoutuu usein muiden ongelmien ja ahdistusten vyyhtiin. Koska ilmiö ei ole vielä yleisesti tunnistettu, se saattaa jäädä vastaanotolla muiden ongelmien jalkoihin. Ammattilaisten voi olla vaikea kysyä asiasta eikä sille ole vakiintuneita puheeksi ottamisen tai hoitamisen malleja.⁷

Ympäristökriisin aiheuttaman pitkäkestoisen stressin vuoksi kannattaa vahvistaa yksilöiden ja yhteisöjen psykologista joustavuutta ja resilienssiä tukemalla mielenterveystaitojen omaksumista. Mielenterveystaidoilla tarkoitetaan myötätunnon ja hyväksyvän läsnäolon harjoittamista, tunteiden ja ajatusten tunnistamista ja kohtaamista, vuorovaikutustaitoja ja yleistä hyvinvoinnista huolehtimista (esimerkiksi riittävä uni, liikunta, ravitsemus ja tukea antavat ihmissuhteet). Ilman riittävää turvallisuuden aktiivista vahvistamista vallalle pääsevät turvattomat ja välttelevät tunnetilat ja ilmiöt, kuten toimintakykyä haittaava ahdistus.

Sote-alojen ammattilaisten toimintamahdollisuudet ympäristötunteiden ja -ahdistuksen kohtaamisessa riippuvat toki työympäristöstä ja työn luonteesta, mutta aihepiiriin tutustuminen, omien ympäristötunteiden tutkiminen ja kouluttautuminen on kaikille hyödyllistä ja tarpeellista. Aihe korostuu nuorten, nuorten aikuisten, perheiden ja mielenterveystyön parissa.

Ympäristötunteisiin voidaan soveltaa hyvin monenlaisia tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen kehitettyjä työkaluja ja menetelmiä. Kiinnostunut ja utelias asenne tunteiden sisältämää viestiä kohtaan on yleisesti hyödyksi. Kaikilla tunteilla on jokin viesti, siksi mikään tunne ei ole toista huonompi eikä tunteita kannata jakaa jyrkästi negatiivisiin ja positiivisiin. Voi olla hyödyllistä puhua voimavaroja tuovista tai vievistä tunteista. Ympäristötunteisiin liittyy tiettyjä erityispiirteitä, joita on tärkeää tarkastella, kuten syllisydentunteiden vaikeus ja surutunteiden yleisyys.

Pohdittavaksi

Mitä ympäristöasiat minulle merkitsevät?

Millaisia tunteita ne herättävät itsessä?

Tunnistanko asiakkaissani/potilaissani ympäristöahdistusta?

Mistä ja miten voin tunnistaa asiakkaan/potilaan ympäristötunteita?

Miten voin rohkaista ympäristötunteista puhumista?



Käytännön vinkkejä ympäristöahdistuksen kohtaamiseen

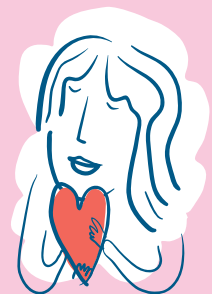
Joskus asiakkaat/potilaat tuovat teemaa esiin varovasti, kuin tunnustellen, onko ympäristöahdistuksesta puhuminen täällä sallittua. Joku saattaa testata, pystyykö ammattilainen ottamaan tällaista asiaa vastaan. Ammattilaisena tehtävämme on pysytellä keskustelussa hankalassakin asiassa, vaikka oman mukavuuden vuoksi mieluummin siirtyisimme puhumaan tutuista tai itselle helpommista teemoista. On tärkeää muistaa, että lähtökohtaisesti huoli ja ahdistus maapallon tilasta on tarkoituksenmukainen ja ymmärrettävä reaktio vallitsevaan nykytilaan. Tunteita ei tarvitse ratkaista pois eikä ahdistuskaan ole hyödytöntä.

Ammattilainen saattaa ymmärrettävästi kokea tarvetta ratkaista ja hoitaa asiakkaan/potilaan hankala olotila nopeasti. Kuitenkin, koska kriisi johtuu yhteiskunnan rakenteellisista ongelmista, ammattilaisen ei pidä yrittää ratkaista ongelmaa tarjoamalla ohjeeksi liian vahvasti esimerkiksi yksilöllisiä ympäristötoimia. Sen sijaan on hyvä pyrkiä toimimaan rinnalla kulkijana ja auttaa asiakasta peilaamaan omia tunteitaan ja löytämään itse tilanteeseensa sopia toimintamalleja. Avainasemassa ympäristötunteiden ja -ahdistuksen kohtaamisessa on tunteiden hyväksyminen ja läsnäoleva, arvostava vuorovaikutus. Sanavalinnat ovat merkittäviä: validoiva eli toisen tunnekokemusta arvostaen hyväksyvä puhetapa on keskeisen tärkeä.



Kohtaamisen tueksi

- Ilmaise, että olet kiinnostunut juuri asiakkaan kokemuksesta ja että olet kiinnostunut pohtimaan asiaa yhdessä, vaikka sinulla ei olekaan patenttiratkaisua
- Löydä tukea omien ympäristötunteiden pohtimiseen ja sietämiseen
- Uskalla tulla tietoiseksi siitä, että ympäristöasiat koskettavat meitä kaikkia: olemme kaikki riippuvaisia muusta luonnosta ja hyvinvoivasta maapallosta, vaikkemme sitä usein tiedostaisikaan, ja yhteiskunnan pieniä, muttemme mitättömiä osasia
- Kehitä kahden tason näkökykyä eli taitoa nähdä sekä hyvät asiat että ongelmat⁸. Tähän liittyy osaltaan myös se, että niin ammattilaisella kuin asiakkaalla/potilaalla on oikeus huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, silti kieltämättä ympäristökriisin tosiasioita



Mikä näistä heijastaa rehellistä, aitoa kohtaamista?

- Tuo, mitä kerroit, kuulostaa tärkeältä asialta. (Asiakkaan sanoman validointi)
- Taidat olla ihan oikeassa. Kerro vain, miten sinä olet tätä asiaa miettinyt. (Kiinnostus ja lupa puhua)
- Tämä on pysäyttävää. En oikeastaan tiedä itsekkään, miten tähän pitäisi suhtautua, mutta voidaan pohtia yhdessä. (Rehellisyys omista tunteista)
- Nämä asiat koskevat oikeasti meitä kaikkia. Me ollaan tosiaan tässä samassa veneessä, kaikki ihmiset, sinä ja minäkin. (Yhteisyys, ihmisenä kohtaaminen)
- Oikeastaan huomaan, että näistä ympäristökysymyksistä herää sellainen kuolemanpelko, mutta kyllähän sekin kuuluu elämään. Nämä on tosi isoja kysymyksiä, mutta kyllä minä kestan mieltä niitä. (Lupa isojen, eksistentiaalisten kysymysten pohdintaan)
- Kun me puhutaan näistä tunteista, me voidaan myös pystyä vaikuttamaan yhteiskunnassa. (Aktiivisen toivon näkökulma)
- Pohditaanko, mitkä jutut auttaisivat pitämään huolta hyvinvoinnistasi, ilman että kielletään näitä luonnontieteellisiä tosiasioita? (Kahden tason näkökyvyn kehittämistä)

- "Ei sinun tarvitse yrittää koko maailmaa pelastaa. Ota nyt vain hyvä lapsi taukoa huolehtimisesta. Kuule, niin monet tuhannet työskentelevät koko ajan näiden ongelmien kanssa, että eiköhän ne kohta saada ratkaistuksi." (Tahaton mitätöinti asiakkaan vaivannäköä kohtaan)
- "Jos uutiset ahdistavat, ehkä ei kannata lukea niitä niin paljon." (Voi olla kylläkin johtopäätös, johon asiakkaan on hyvä itse päätyä.)
- "Mitä jos yrittäisit keskittyä siihen, kuinka hyvin niin monet asiat ovat." (Tuntuu herkästi ylioptimistiselta, epärehelliseltä toiveajattelulta)
- "Se on hyvä, kun mietit maailman tilaa, mutta voiko olla niin, että omassa elämässäsi on jotain, mitä et haluaisi kohdata?" (Yritys johtaa keskustelua yhteisistä ongelmista yksilön ongelmiin)
- "Voithan aina itse alkaa kierrättämään. Tai auttaisiko, jos siirtyisit kasvispainotteiseen ruokavalioon?" (Asiakas on ehkä jo vuosia toiminut näin, ja tärkeämpää olisi tukea vointia, jotta toiminta voisi painottua yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen yksilövalintojen sijaan.)
- "Minäkin olen vaihtanut hybridautoon." (Johtaa pois asiakkaan näkökulmasta ja saattaa olla oman heränneen ilmastosyyllisyyden peittelyä)



VINKKI:

Muotoile omaan suuhun sopivia lauseita vasemmalla olevien mallien mukaan.

Ammatillisuus ja ympäristötunteet

On tärkeää huomata, että ympäristökriisi ja siihen liittyvät tunteet koskettavat kaikkia ihmisiä, vaikka ei mieltäisikään olevansa ympäristöahdistunut. Ympäristöahdistuneen ihmisen kohtaamisessa ammattilaisen on tärkeää tulla ensin kosketuksiin omien ympäristötunteidensa ja oman ympäristö- ja luontosuhteensa kanssa. Ammatillisuus ei siis suojaa näiltä tunteilta, eikä sen tarvitsekaan, mutta se voi parhaassa tapauksessa yhdistyä omaan aitoon ihmisenä olemiseen ja antaa tarvittavia työkaluja.

On tietenkin mahdollista, että sote-ammattilainen ei ole tottunut ajattelemaan ympäristöasioita, ja tilanne voi olla yllättävä. Ympäristökysymyksiin liittyy usein vaikeasti kohdattavaa osasyllisyyden tunnetta, koska meistä jokainen on osa ekologisesti kestäväntöntä yhteiskuntaa. Tällöin on hyvin ymmärrettävää ja yleistä pyrkiä suojautumaan esimerkiksi ammatillisuuden ja etäännyttämisen avulla. Tilannetta ei tarvitse pelästyä, vaan aihepiiriin on mahdollista tutustua ennakkoluulottomasti ihmetellen ja itselleen myötätuntoisesti. Aiheen haastavuuden vuoksi on tärkeää keskustella siitä omien vertaisten ja kollegoiden kanssa ja etsiä [organisatorista tukea](#) oman ammattitaidon kehittämiseen.

- Voisitko puhua työpaikalla ympäristöön liittyvistä tunteistasi työkavereiden kanssa?
- Millaista tukea tunteiden kohtaamiseen ja käsittelyyn tarvitsisit työyhteisössäsi tai arjessasi?
- Voisiko työnohjauksesta olla apua? Voitaisiko organisaatiossasi järjestää (ryhmä)työnohjauksellista tukea ympäristötunteiden käsittelyyn?



Tässä varmaan tarvitaan nyt toimintaa, mutta mitä ihmettä se voisi tarkoittaa minun kohdallani?!

Jos minulta kysytään, niin haluan auttaa tulevia sukupolvia ja löytää omaan osaamiseeni liittyviä vaikuttamisen tapoja.



Voimakas ahdistus – kuka tai mikä on sairas?

Joskus ympäristöahdistus voi olla hyvin voimakasta ja toimintakykyä lamaavaa. Kun ammattilaisena kohtaamme syystä tai toisesta voimakkaasti ahdistuneen ihmisen, tarpeeksi nousee usein akuuteimman ahdistuksen lievittäminen käyttäen hoidollisia, psykoterapeuttisia tai lääketieteellisiä interventioita. Ammattilaisella on usein aito halu poistaa toisen paha olo ja ratkoa tilanne nopeasti. Ympäristöahdistuksen kohdalla saattaa kuitenkin käydä niin, että ihmisen tarve tulla kuulluksi tulee tässä sivuutetuksi.

On ymmärrettävää, että ammattilaisena toimimme oman aikataulumme rajoissa. Usein vastaanotoilla tai kohtaamisissa on kiire hoitaa oireet ja ongelmat kerralla pois tai lähettää potilaat/asiakkaat eteenpäin – mutta millaisen viestin se antaa vaikkapa (ympäristö)ahdistuneelle nuorelle? ”Oireesi ovat tavallista voimakkaammat, minäkään en pysty kohtaamaan niitä.” Eikö luotetun aikuisen tulisi antaa ahdistuneelle viesti: ”Olen tässä, et joudu kestäämään tätä yksin. Uskon että sinussa on voimaa selvitä tämän tunteen kanssa.” Ahdistukseen auttaa lähes aina parhaiten ahdistuksen hyväksyvä kohtaaminen, ja siihen tarvitaan useimmiten toista ihmistä. Jos aidolle kohtaamiselle ei ole aikaa, hyvää tarkoittavat neuvot, oma-apuharjoitteiden listaaminen tai lääkehoito saattavat joissakin tilanteissa lisätä ja pahentaa ahdistuksen kehää.

Yhteiskunnan ja palvelujärjestelmän kriittistä tarkastelua

Onko meillä ammattilaisina muita mahdollisuuksia kuin toimia vallalla olevan järjestelmän ohjaamina? Meidän on tuotava yhteiskunnassa esille sitä ongelmaa, ettei vastaanotoilla tai kohtaamisissa ehditä paneutua riittävästi ihmisen tarinaan. Toisaalta ei myöskään voi olla tarkoituksena, että jokaisella ahdistuneella olisi jatkuvasti ammattilainen rinnallakulkijanaan.

Maapallon tilanne ja yhteiskuntamme mielenterveyshaasteet vaativat meitä näkemään kestävämpiä ja yhteisöllisempiä ratkaisuja. Meidän kannattaisi suunnata palveluja panostamaan voimakkaasti aidon myötätunnon vahvistamiseen ihmisten lähiyhteisöissä: oppilaitoksissa, kouluissa, perheissä, läheisissä suhteissa, harrastuksissa, nuorisotyössä ja työpaikoilla, ja rakentamaan näin parempaa psykososiaalista turvallisuutta.



Joudumme kuitenkin muutosta tehdessämme selviytymään nykyisissä olosuhteissa. Tästä johtuen voimakasta ympäristöahdistusta voidaan joutua hoitamaan perinteisin, käytettävissä olevin voimakkaan ahdistuneisuuden hoitokeinoin. On tärkeää näiden totunnaisten hoitokeinojen (lääkehoito, harjoitukset, hoidollinen ohjaus) ohella validoida voimakasta ympäristöahdistusta kokevan ajatuksia ja tunteita ja hyviä tarkoitusperiä, esim. mahdollisia pyrkimyksiä henkilökohtaisten päästöjen minimointiin. Ei ole väärin kertoa, että voimakkaasti ympäristöahdistuneen kohtaaminen saa ammattilaisenkin huolestumaan ympäristön tilasta ja vaikkapa kokemaan vaikuttamisen halua (jos autenttisesti näin on). Voimakkaasti ympäristöahdistuneelle tämä saattaa olla merkittävä, auttava kokemus.

Ympäristöahdistuksen voimakkuusasteikko, joka on kehitetty avuksi havainnoimaan ympäristöahdistukseen liittyviä ilmiöitä⁹, mukailtu [Pihkalan asteikosta](#)). Asteikko on suuntaa antava eikä sen avulla voi esimerkiksi asettaa diagnooseja tai määritellä erikoissairaanhoidon tarvetta.

1. **Mieto:** ympäristöahdistusta ajoittain, toimintakyky hyvä, ei vaikutusta arkielämään
2. **Kohtalainen:** ahdistusta säännöllisesti, mutta toimintakyky hyvä, hieman vaikutuksia arkeen, enemmän avun tarvetta
3. **Merkittävä:** ahdistusta lähes päivittäin, toimintakyky ajoittain koetuksella, arkielämässä esim. uni-vaikeuksia, tarvitsee paljon kannattelua
4. **Voimakas:** ahdistus lähes jatkuvaa, mielialaoireet merkittäviä, selviä vaikutuksia toimintakykyyn, arkielämässä suuria vaikeuksia, yleensä tiiviin avun tarve
5. **Erittäin voimakas:** ahdistus jatkuvaa, kehämäisesti itseään voimistavaa, toimintakyky alhainen, välittömän avun tarve



Toivo ja tulevaisuusnäkökulma

Toivo ei ole sama asia kuin optimismi tai usko siihen, että kaikki kääntyy vielä hyväksi. Ydinsanomanaan toivo sisältää ajatuksen elämän merkityksellisyydestä riippumatta siitä, millainen loppu-tulema on.

Ympäristökysymykset haastavat meitä kaikkia niin ammattilaisina kuin ihmisinä pohtimaan omaa rooliamme tässä monien kriisien ajassa. Ympäristötunteiden tutkija Panu Pihkalan mukaan elämme yhteiskuntana ympäristö- ja ilmastotunteissa murrosikään rinnastuvaa vaihetta (Pihkalan puheenvuoro Jyväskylän Kesän tapahtumassa 9.7.2021). On paljon ristiriitaisia tunteita, kuohuntaa ja kärjistymistä. Osa nuorista on käsitellyt ympäristöasioita ja niihin liittyviä tunteitaan pitkään ja he voivat olla henkilökohtaisesti jo ”ilmastoaikuisuuden” puolella, kun taas monet aikuiset eivät vielä ole heränneet tiedostamaan ympäristöongelmien kokonaisuutta.

Ympäristöahdistusta kokevat henkilöt ovat usein itse perehtyneet perinpohjaisesti ympäristöalan tutkimukseen ja julkilausumiin, ja voivat oikeutetusti kokea kevyet toiveajattelua kuvastavat kannanotot tekopirteinä tai valheellisina. On luonnollista, että osa sote-ammattilaisistakin on vasta alkutaipaleella ympäristökysymysten ja -tunteiden kohtaamisessa, ja sen voi myöntää avoimesti. Meillä ammattilaisina on usein tausta-ajatuksena toivon ylläpitäminen tilanteessa kuin tilanteessa. Toivo on avuksi ympäristökriisin kohtaamisessa, mutta toivo on hyvä perustaa rehelliseen tosiasiatunnustavaan realismiin, jossa ei ohiteta eikä aliarvioida myöskään surua ja epätoivoa. Kannattaa suunnata huomiota aktiiviseen toivoon: etsiä mahdollisuuksia toimia arvojemme mukaan, vaikuttaa yhdessä ja huolehtia hyvinvoinnista kaiken vaikeuden keskelläkin.

Kannustamme kaikkia meitä sote-ammattilaisia pohtimaan ympäristökysymyksiä, vaikka valmiita vastauksia ei löydykään. Kannattaa aktiivisesti hakea radikaalia rehellisyyttä ja sallia tietämättömyyttämme ja keskeneräisyyttämme. Haasteemme ympäristökriisin ajassa on löytää surusta, epätoivosta ja tuskasta myötätunnon, merkityksellisyyden ja toivon siemeniä.



Toivo ei ole varmuutta siitä, että jokin asia onnistuu, vaan vakuuttuneisuutta siitä, että asioilla on merkitys riippumatta siitä, miten käy.”
–Vaclav Havel

Meillä ei ole vain yhtä mahdollista tulevaisuutta, vaan monia erilaisia. Tulevaisuuden muotoutumiseen vaikuttaa, millaiseksi me kaikki sen kuvittelemme. Lue lisää [tulevaisuusajattelusta](#).



Onnistuneita kohtaamisia

Uupunut toisen asteen opiskelija

Opiskelija tulee tapaamaan kuraattoria, koska hänelle on tullut paljon poissaoloja opinnoista. Olo on pikkuhiljaa muuttunut ahdistuneemmaksi ja jotenkin lamaantuneemmaksi. Hän on pohtinut paljon omia kantojaan maapallon nykytilaan, ja reflektoi nytkin monipuolisesti kuraattorille olotilojaan, ajatuksiaan ja tuntemuksiaan. Hänen olemuksensa on vaisu ja masentuneen oloinen. Nuori kertoo olleensa aina vahvasti tunnepitoisessa suhteessa ympäröivään luontoon ja viettäneensä pienestä pitäen aikaa metsäretkillä sekä tunteneensa vahvaa suojelunhalua ympäristöä kohtaan. Viime aikoina hän ei ole voinut välttää ilmastonmuutokseen ja lajikatoon liittyvän uutisoinnin massiiviselta virralta, vaikkei ole erikseen katastrofiuutisia etsinytkään.

”Jotenkin tuntuu, että jos tämä tilanne vain jatkuu, niin onko oman elämän jatkamisessa mitään järkeä? Ainakaan en mitenkään voi ajatella, että saisin lapsia. Olisi parempi kuolla pois ennen ongelmien kärjistymistä, ja oikeastaan toivonkin sitä, etten joudu kärsimään. Se voisi olla helpotus...” opiskelija pohtii. Kuraattorin mielessä risteilee ajatuksia: onko kyseessä itsetuhoisuus? Pitäisikö varata aika lääkärille? Pitäisikö

diagnoosia tarkentaa? Onko nuori ottanut ympäristöuutisoinnin liian vakavasti?

Yleensä töissä on aina kiire ja joutuu jatkuvasti reagoimaan päivänpolttaviin arkisiin kysymyksiin. Kuraattorilla on nyt aikaa, joten hän päättää tutustua opiskelijan ajatuskulkuihin vähän tarkemmin, vaikka aihepiiri tuntuu hänestä aika vieraalta. ”Kuulostaa siltä, että olet todella perehtynyt ympäristöasioihin. Oikeastaan saattaa olla niin, että minun täytyy olla tässä oppimassa sinulta, vaikka se onkin aika kummallista... Arvostan kyllä tosi paljon tuota, miten vastuullisesti suhtaudut näihin asioihin. Nyt minulla herää sellainen pieni ahdistus, että pitäisihän tässä kaikkien herätä tekemään näille asioille jotain – voisin ainakin hakea lisätietoa. Mutta mikäköhän sinua nyt auttaisi, mitä itse ajattellet?”

Opiskelijan silmiin syttyy pieni valo, ja hän nostaa hiukan katsettaan ja kohentaa hieman ryhtiään. ”En tiedä, voiko mikään auttaa varsinaisesti... mutta ainakin tuntui, että pystyin kertomaan näistä sinulle oikeasti ja otit vakavasti”, hän sanoo. ”Ehkä se auttaisi, jos en olisi niin yksin tämän asian kanssa. En oikeasti halua kuolla vielä.”

Keski-ikäinen perheenisä

Tekniikan alalla työskentelevä keski-ikäinen mies on tavannut sosiaalityöntekijää perheen tilanteen vuoksi. Hänellä on nuorena ollut mielenterveyden kannalta hankalampi jakso, jolloin pakko-oireet ja kehämäinen ahdistus tekivät opiskeluajasta vaikeaa. Sittemmin vointi on pysynyt tasaisena ja pedantista luonteesta on työssä tuntunut olevan hyötyäkin.

Nyt kuitenkin keski-ikässä hän on alkanut kokea ahdistusta ympäristökriisistä ja siihen liittyvästä osasyllisyydestä sekä uupumusta kaikesta kontrolloinnista. Ajatuksilta ei saa hetken rauhaa, ja arkisten toimien tekeminen on äärimmäinen ponnistus, koska oikeastaan kaikki arjessa muistuttaa henkilökohtaisesta ympäristön kuormituksesta: ruoka, vaatteiden hankinta, asunnon lämmitys, jätteiden lajittelu. Perheen murrosikäiset nuoret tuntuvat myös oireilevan. Puhe-

ja tunneyhteys ei ole ihan paras mahdollinen, ja puoliso on tuskastunut perheenisän oireiluun.

Psykiatrian poliklinikalla perheenisää on tutkittu erilaisilla kysymyspatteristoilla ja kolme erilaista uutta diagnoosivaihtoehtoa on pöydällä. Lääkehoitoakin on aloitettu, mutta aiemmin tepsinyt lääke ei ole nyt tuntunut tehoavan.

Perheenisä kirjoittaa viestin häntä tavanneelle sosiaalityöntekijälle. ”Oli hyvä, kun sanoit, että näillä tunteilla ja ajatuksilla on tärkeä viesti, ja että niitä ei tarvitse pelätä. Tuli vähän toiveikkaampi olo, kun sanoit että voisit auttaa keskustelemaan puolison kanssa. Tuntuu hyvältä, jos en joudu yksin kantamaan koko syyllisyyden kuormaa. Sekin oli hyvä, kun sanoit että ymmärrät ja että omassa perheessäsi on käyty samantlaisia asioita läpi. Ajatusten mylly selkeytyi hetkeksi, ehkä en olekaan täysin epäonnistunut.”



Harjoituksia

Vaikka ahdistuksen sietäminen onkin keskeistä eikä tunteita ole tarkoitus ratkaista pois, hyvinvointia kannattaa vahvistaa erilaisilla myötätuntoa, läsnäoloa ja sopivaa vireyttä vahvistavilla ja tunteiden monipuolista ymmärtämistä lisäävillä harjoituksilla. Kaikkien menetelmien käyttämisessä on ensiarvoisen tärkeää, että ammattilainen itse kokeilee niitä omakohtaisesti ja uskaltautuu tutustumaan omiin ympäristötunteisiinsa rehellisesti ja aidosti. Näin voidaan välttää näennäisen auttamisen sudenkuopat.

On suositeltavaa viljellä omasta ja toisen mielen sisällöstä kiinnostunutta vuorovaikutusta, esimerkiksi pelkkään ulkoiseen käyttäytymiseen keskittymisen sijaan. Tutkiva, ei-tietävä ja uteliaan kiinnostunut asenne on hyödyllinen tunteiden ja ajatusten kohtaamisessa (ks. [artikkeli](#) ¹⁰ mentalisoivasta vuorovaikutuksesta ympäristötunteiden kohtaamisessa).

[Linkki harjoitukseen verkossa.](#)

1. Kysymyksiä itselle pohdittavaksi

- Mitä ympäristötunteita itse olet kokenut, mitä olet havainnut lähipiirissä, entä mitä potilailla/asiakkailla?
- Mitkä näistä tunteista olet kokenut vaikeina?
- Mitä yleensä teet omille ympäristötunteillesi ja miten selviät niiden kanssa?
- Kenen kanssa voit jakaa näitä ajatuksia, tai voisitko?



2. Pohdinta- ja kirjoitustehtävä

Tutustu asiakkaan kanssa hänen ympäristötunteidensa eri puoliin. Laatikaa yhdessä ympäristötunteiden [käsitekartta](#) asiakkaan kokemusten perusteella.

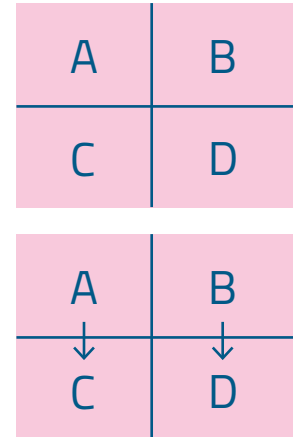
Laadi asiakkaan kanssa aikajana hänen ympäristötunteidensa ja ympäristöidentiteettinsä kehityksestä. Miten tunteet ovat vaihdelleet? Mitkä tekijät ovat vahvistaneet ympäristöidentiteettiä? Mitkä asiat ovat vaikuttaneet ympäristötunteiden kokemiseen?

3. Omat ja kohtaamiesi ihmisten ympäristötunteet

Tämän harjoituksen tarkoitus on auttaa hahmottamaan, kuinka omat ympäristötunteesi ja reaktiosi vuorovaikuttavat toisten ihmisten tunteiden ja reaktioiden kanssa. Harjoitus sopii tehtäväksi työyhteisössä tai yksin.

Ja paperi neljään ruutuun kuvan tapaan (kirjaimia ei tarvitse jäljentää).

1. Kirjoita A-lokeroon, millaisia tunteita ilmastonmuutos ja lajikato voivat aiheuttaa omissa asiakkaissasi/potilaissasi, ja B-lokeroon, mitä tunteita itse koet näihin asioihin liittyen. Yritä kuvailla mahdollisimman monipuolisesti erilaisia tunnetiloja.
2. Pohdi sitten, mitä reaktioita asiakkaidesi/potilaidesi tai kohtaamiesi ihmisten tunteet voivat aiheuttaa sinussa (A→C), ja mitä reaktioita omat tunteesi taas voivat saada aikaan omassa asiakas- tai potilasryhmässäsi (B→D).



Keskustelkaa harjoituksesta työyhteisösi jäsenten kanssa. Millaisia oivalluksia teitte?

4. Tietoisuuden kartta

Tämän harjoituksen avulla voidaan tutkia ympäristöahdistusta herättänyttä tilannetta yhdessä asiakkaan/potilaan kanssa.

Valitaan jokin asiakasta / potilasta kuohuttanut tai muuten tunteita herättänyt ympäristöön liittyvä uutinen, somepostaus tai tapahtuma. Eritellään mitä faktoja, ajatuksia, tunteita, kehon tuntemuksia ja toimintaa siihen liittyy. Mikä on faktaa, mikä taas omaa tulkintaa? Mikä on tunnetta, miksi tunne joskus tuntuu pakottavan toimimaan?

- Mikä oli **faktaa**?
- Mitä **ajatuksia** se herätti?
- Mitä **tunteita** nousi?
- Miltä tuntui **kehossa**?
- Halusitko **toimia** tai **tehdä** jotakin? Toimitko jotenkin?



5. Keho ja tunteet

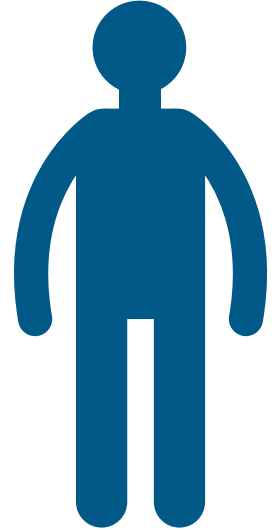
Harjoitus sopii tehtäväksi tapaamisessa tai vastaanotolla, kun halutaan lisätä kehon ja mielen ymmärrystä.

Piirrä paperille ihmiskehon ääriviiva tai kopioi viereinen valmis kuva ja käytä sitä. Ota erivärisiä kyniä ja piirrä tai kirjoita kehon kuvaan missä ilmastonmuutos, ympäristökriisi tai koronatilanne voi tuntua kehossa. Minkä värisenä haluaisit kuvata sitä? Onko ”jälki” voimakas vai hyvinkin hento, tumma vai värikäs?

Jos tunne lähtee jostain fyysisestä kohdasta päättyen toiseen, kuvaa sekin. Esimerkiksi: ”Ahdistus tuntuu ensiksi puristavana tunteena kurkussa, sitten tunnen sen onttona ja kalvavana kipuna vatsassa.”

Kehon värittämisen jälkeen tutkiskele tuotosta. Pohdi ja halutessasi tee muistiinpanoja:

- Millaista kehon värittäminen oli?
- Oliko hankalaa/helppoa löytää missä tunteet tuntuvat kehossa? Miksi?



6. Kehollinen maadoittaminen

Harjoitus sopii yli- ja alivireystilojen vaihteluun ja epätodellisuuden tuntuun, ja voidaan tehdä sisällä tai ulkona (voit etsiä sopivan puun tätä varten).

Harjoituksen voi tehdä istuen tai seisten. Hengitä muutaman kerran syvään. Liikuttele jalkojasi alustaa vasten ja tiedosta alusta, joka kannattelee sinua juuri tällä hetkellä. Kohenna asentoa ja pidä mahdollisimman ryhdikäs mutta pakottamaton asento. Keskity hetkeksi tuntemaan lattia tai maa tai istuin, joka on allasi. Nojaa voimalla ison puun runkoon tai seinään, työnnä sitä voimiesi takaa ja huomaa miten järkkymätön se on. Purista tuolin käsinojia tai käsiäsi yhteen. Saat lihasvoiman kautta tuntuman kehoon. Hengitä taas muutaman kerran hitaasti syvään.



7. Ympäristösurun kohtaaminen

Suru voi ensikuulemalta tuntua ympäristöön liittyen vieraammalta tunteelta. Suru on ehkä muutenkin yhteiskunnassamme enemmän piilossa kuin monet muut tunteet. Kokemuksemme on, että surun kohtaamiselle on tarvetta: ympäristökriisissä on luopumisen ja menetyksen merkityksiä. Monet ympäristöstä ja muusta luonnosta välittävät ihmiset tunnistavat tarvetta suremiselle, mikä samalla avaa ovia myötätunnolle ja jäljellä olevan hyvän tai kauniiden muistojen arvostamiselle. Ammattilaisina tarvitsemme myös aikaa ja tilaa pysähtyä surun äärelle sekä omakohtaisesti että kohdattavan ihmisen kanssa.

[Apukysymyksiä surun pohdiskeluun verkkosivullamme.](#)



8. Ympäristöön liittyvän syyllisyyden kohtaaminen

Syyllisyys ei ole helpoimpia tunteita, mutta ympäristökysymyksiin liittyen se on hyvin yleinen ja oikeastaan väistämätön. Syyllisyyden tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen voi auttaa löytämään rakentavia tapoja kantaa vastuuta. Nämä kysymykset sopivat pohdittavaksi työyhteisössä esimerkiksi pienryhmissä.

- Miten olisi hyvä suhteuttaa yksilöiden vastuu yhteiskunnan muiden toimijoiden vastuuseen?
- Kuinka paljon ympäristösyyllisyyttä on kohtuullista tuntea?
- Mitä hyötyä syyllisyyden tunteesta voi olla? Entä mitä haittaa?
- Millainen olisi selvästi liian pieni määrä, millainen taas selvästi liian suuri määrä?
- Mitkä olisivat rakentavia ympäristösyyllisyyden kanavointitapoja? Entä mitä ongelmia voi esiintyä? (Esim. tokenismi eli yksittäisten tekojen ylikorostus, liiallinen itseruuskinta tai kaiken syyllisyyden vierittäminen toisille)
- Millä tavoin syyllisyys voi olla elämää palvelevaa ja rakentavaa?
- Millaisia reagoititapoja syyllisyydentunteeseen tunnistat itsessäsi tai muissa?
- Miten erittelet syyllisyyden (tulkinta voisi olla: tekoni oli väärä, mutta en ole ihmisenä paha) ja häpeän (tulkinta voisi olla: olen ihmiskunnan jäsenenä paha tai epäonnistunut) tunteita yleensä, entä ympäristökysymyksissä?

9. Arvoanalyysi

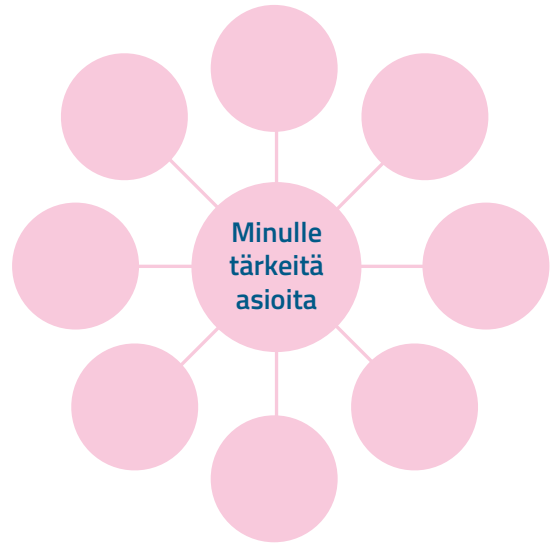
Sopii tehtäväksi yksin, asiakkaan/potilaan kanssa tai työyhteisössä.

Piirrä viereinen kuvio ja pohdi elämässäsi tärkeitä asioita. Voit pohtia erityisesti, mitä sinulle merkitsee ympäristö ja luonto ja suhteesi niihin. Kirjoita sitten kehällä oleviin palloihin asioita, jotka kuvastavat sinulle tärkeitä asioita ja arvoja. Kirjoita jokaiseen palloon yksi tärkeä asia.

Arvioi sen jälkeen asteikolla 1–10 (1 = ei lainkaan tärkeä, 10 = erittäin tärkeä) kutakin tekijää. Voit kirjoittaa numeron ympyrän sisälle. Arvioi sitten asteikolla 1–10, kuinka hyvin kyseinen arvo toteutuu elämässäsi tällä hetkellä. Mitkä tärkeät asiat tai arvot toteutuvat elämässäsi parhaiten? Mitkä eivät puolestaan toteudu niin hyvin?

Pohdittavia kysymyksiä:

- Mihin tärkeinä pitämiisi asioihin toivoisit muutosta?
- Millaiseen tärkeysjärjestykseen laittaisit muutokset, joita tavoittelet?
- Mikä olisi pienin mahdollinen teko tänään, joka veisi sinua kohti toivomaasi muutosta?



10. Lisää harjoituksia verkkosivuiltamme

[Tuen piirit](#) -harjoitus voi auttaa huomaamaan kaikkia erilaisia henkisen, fyysisen ja sosiaalisen tuen muotoja, joita sinulla tai asiakkaallasi/potilaallasi on käytettävissään.

[Rauhoittava kosketus](#), [Lempipaikka](#) ja [Myötätuntoinen kirje itselle](#) -harjoitukset auttavat rauhoittamaan autonomista hermostoa ja lisäämään myötätuntoa ja lempeyttä itseä kohtaan. Harjoitukset voi tehdä yhdessä asiakkaan/potilaan kanssa.

Lisää lukemista ja tietoa

Lähteet

1. Hickman, Caroline ym. "Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon." Lancet Planetary Health 2021. Preprint: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3918955
<https://www.ymparistoahdistus.fi/artikkelit/nuorten-ilmastotunteet-ja-heidan-nakemyksen-sa-hallitusten-ilmastotoiminnasta/>
2. Piispa, Mikko ja Myllyniemi, Sami: Nuoret ja ilmastonmuutos – Tiedot, huoli ja toiminta Nuorisobarometrien valossa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137610/YP1901_Piispa%26Myllyniemi.pdf
3. Kaski, Satu: Skeematerapiaa ympäristöahdistukseen. <https://www.ymparistoahdistus.fi/artikkelit/skeematerapiaa-ymparistoahdistukseen/>
4. Toivoa ja toimintaa -hankkeen ympäristötunteiden sanalista. <https://toivoajatoimintaa.fi/wp-content/uploads/sites/11/2021/03/Tunnesanalista-aikuisille-A4.pdf>
5. Sitra: Kansalaiskysely ilmastonmuutoksen herättämistä tunteista ja niiden vaikutuksista kestäviin elämäntapoihin 2019. <https://media.sitra.fi/2019/08/21153439/ilmastotunteet-2019-kyselytutkimuksen-tulokset.pdf>
6. Pihkala, Panu: Mieli maassa? Ympäristötunteet. Kirjapaja 2019
7. Rintala, Hanna ym: Ympäristöahdistus näkyy monissa muodoissa. Potilaan lääkrilehti 12.10.2021
8. Pihkala, Panu: Päin helvettä? Ympäristöahdistus ja toivo. Kirjapaja 2017
9. Pihkala, Panu: Ympäristöahdistuksen voimakkuusasteikko <https://www.ymparistoahdistus.fi/artikkelit/ymparistoahdistuksen-voimakkuusasteikko/>
10. Pyykkönen, Nina: Ympäristöahdistus, mentalisaatio ja toivo <https://www.ymparistoahdistus.fi/artikkelit/ymparistoahdistus-mentalisaatio-ja-toivo/>

Asiantuntija-artikkeleita ympäristöahdistuksesta

<https://www.ymparistoahdistus.fi/category/artikkelit/>

Luotettavaa tietoa ympäristökriisistä, ilmastonmuutoksesta ja ympäristön ja hyvinvoinnin yhteyksistä

Ilmasto-opas (ympäristöministeriö): <https://ilmasto-opas.fi/fi/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos: Ympäristöterveys – ilmastonmuutos: <https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/ilmasto-ja-saa/ilmastonmuutos>

IPCC:n (Intergovernmental Panel on Climate Change, hallitustenvälinen ilmastonmuutospaneeli) kuudes raportti: <https://www.ilmatieteennlaitos.fi/kuudes-arviointiraportti>

The Lancet Countdown on Climate change <https://www.lancetcountdown.org/2021-report/>

Elämme keskellä ympäristökriisiä,
joka kuormittaa mielenterveyttämme.

Mistä ympäristöahdistus kertoo?

Miten ympäristökriisin herättämien
tunteiden kanssa voi elää? Tämä pieni
opas tarjoaa eväitä ympäristöahdistuksen
ymmärtämiseen ja mielen hyvinvoinnin
edistämiseen ympäristökriisin aikakaudella.
Ajatuksia herättävä ja käytännönläheinen
opas on suunnattu sosiaali- ja terveysalan
ammattilaisille, vapaaehtoisille ja opiskelijoille.

Opas on osa Ympäristöahdistuksen mieli -hankkeen julkaisuja.

www.ymparistoahdistus.fi

mieli
mieli.fi

