

TT Panu Pihkala, 29.8.2019

Ilmastoahdistus ja eksistentiaalinen hyvinvointi

Miltä ilmastonmuutos *tuntuu*?

- Millaisilla tunnesanoilla kuvaisit omaa kokemustasi?

Mitä on ympäristöahdistus?

- Ihmisillä on runsaasti erilaisia vaikeita tunteita ympäristötuhoihin liittyen
- Oireita voi kuvata skaalan tai janan kautta
- Osa ihmisistä kokee jopa psykofyysisiä oireita, kun kohtaa huonoja ympäristöuutisia: päänsärkyä, pahoinvointia jne.
- Todella yleistä on epämääräisen levottomuuden, alakuloisuuden ja ahdistuneisuuden kokemus

Ilmastoahdistus

- = se osa ympäristöahdistuksesta, joka liittyy ilmastonmuutokseen
- Ks. *Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen*, Mieli ry. (Suomen mielenterveysseura), kesäkuu 2019, Panu Pihkala
 - <https://mieli.fi/fi/raportit/ilmastoahdistus-ja-sen-kanssa-el%C3%A4minen>
- Voi myös sanoittaa stressitekijäksi (englanniksi usein myös *distress*)

Raportin keskeisiä sisältöjä

- 2. Ilmastonmuutoksen terveysvaikutukset
- 3. Psykologiset haasteet ilmastonmuutoksen kohtaamisessa
- 4. Ilmastoahdistuksen oireet
- 5. Altistavat tekijät ja sosiaalisen kontekstin vaikutus
- 6. Toiminta, tunteet ja merkityksellisyys
- Kolmannen sektorin toimintamalleja maailmalta

Tutkimuksia suomalaisesta ilmastoahdistuksesta

- Erillisryhmille tehtyjä kyselyitä, merkittävimpänä Nyyti ry:n kysely keväällä 2019
- Taustalla STEA-hankehakemus, jossa Mieli ry, Nyyti ry & tuore Tunne ry (www.tunne.org)

Sitran kysely, julkaistu 22.8.19



Noin neljännes suomalaisista arvioi potevansa ilmastoahdistusta, kertoo Sitran teettämä tuore kyselytutkimus. Kestävien elämäntapojen harjoittaminen koetaan tehokkaimmaksi lääkkeeksi ahdistuksen ja muiden ilmastonmuutoksen aiheuttamien vaikeiden tunteiden hallitsemiseen.

KIRJOITTAJA



Sanna Autere
ASIAINTUNTIJA, VIESTINTÄ, SITRA

in

27 prosenttia suomalaisista arvioi, että sana ”ahdistus” kuvaa erittäin tai melko hyvin heidän tuntemuksiaan ilmastonmuutosta kohtaan. Eniten ahdistusta kokevat nuoret, alle 30-vuotiaat, joista peräti 38 prosenttia vastasi kysymykseen myöntävästi.

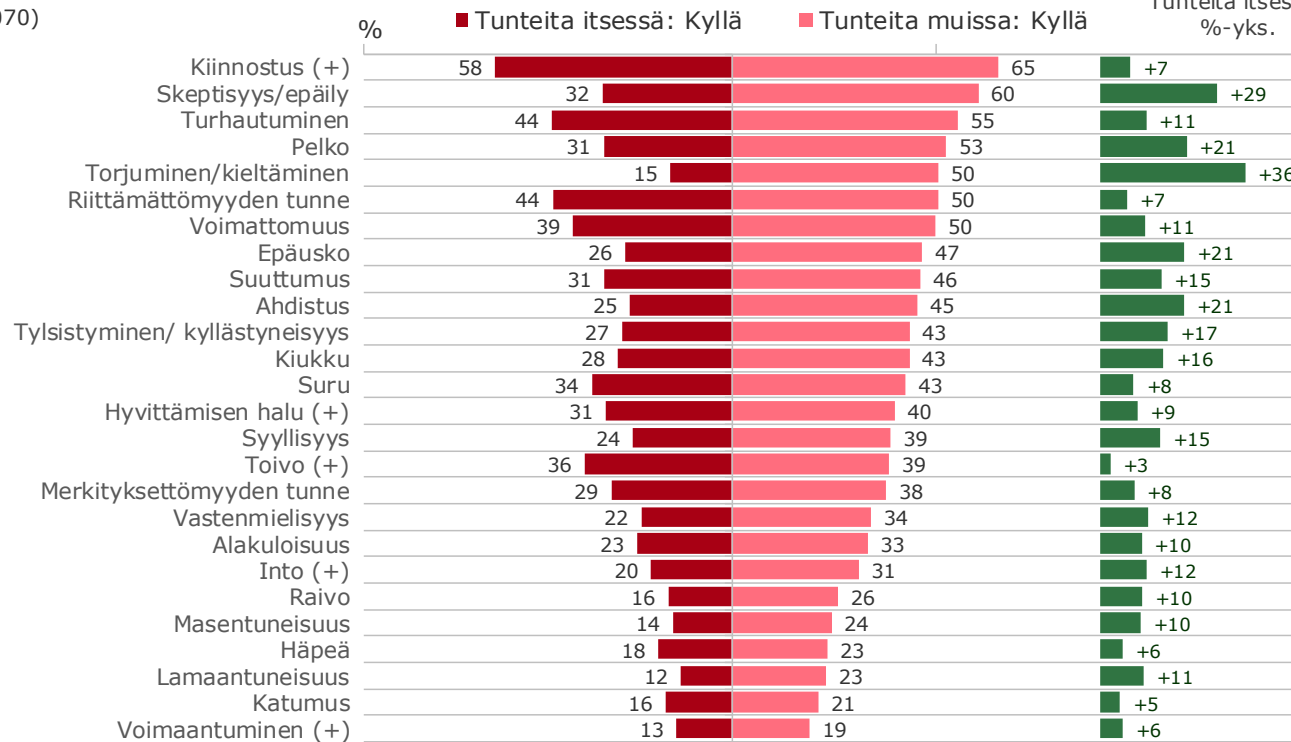
KUINKA HYVIN SANA AHDISTUS KUVAA

Ilmastomuutoksen herättämät tunteet ja niiden havaitseminen muissa ihmisissä

Oletko havainnut ilmastomuutoksen herättäneen seuraavia tunteita muissa ihmisissä?
Mitä tunteita ilmastomuutos on herättänyt sinussa?

Total 2019 (n=2070)

Tunteita muissa:
miinus
Tunteita itsessä:
%-yks.



Ilmastomuutoksen herättämät tunteet itsessä

	Total	Sukupuoli		Ikä					Koulutus			Ammattiryhmä			Talouden taloudellinen tilanne								Alue (NUTS2, PKS erikseen)					
Mitä tunteita ilmastonmuutos on herättänyt sinussa? (kyllä, %)	Total 2019 (n=2070)	Nainen (n=1045)	Mies (n=1025)	Alle 30 v (n=449)	30-45 v (n=443)	46-55 v (n=320)	56-65 v (n=322)	Yli 65 v (n=536)	Peruskoulu (n=951)	Muu koulu (n=773)	Akateem (n=320)	Johtava asema/Y lempi toimihlö (n=231)	Alempi toimihlö (n=183)	Työnteki jä (n=482)	Yrittäjä (n=95)	Eläkelai nen (n=646)	Muu (n=433)	Tulee erinomai sesti toimeen (n=220)	Tulee melko mukava sti toimeen (n=762)	Pärräjä, kun tekee ostokse t harkiten (n=662)	Joutuu ajoittain tinkimää n ostoksista ta (n=245)	Joutuu tinkimää n lähes kaikesta (n=144)	Paakaup unkiseut u (n=444)	Uusimaa (n=186)	Etelä- Suomi (n=440)	Länsi- Suomi (n=518)	Pohjois- ja Itä- Suomi (n=482)	
Kiinnostus (+)	58	62	54	49	51	57	63	69	51	61	70	57	58	53	61	65	52	64	61	56	50	54	64	63	60	53	54	
Turhautuminen	44	52	36	40	50	46	47	39	41	49	43	41	46	45	49	42	46	38	43	45	47	53	45	46	45	41	45	
Riittämättömyyden tunne	44	55	33	38	43	49	47	45	40	46	52	44	48	45	46	44	39	39	45	44	45	49	48	46	45	45	37	
Voimattomuus	39	47	30	36	39	39	42	39	36	40	43	33	42	40	36	40	38	29	40	38	39	51	44	41	41	34	35	
Toivo (+)	36	38	34	34	27	33	35	48	33	38	38	31	40	27	41	45	33	39	40	35	32	22	40	38	33	37	33	
Suru	34	44	24	34	36	36	34	32	32	36	39	33	35	35	37	32	36	29	34	32	40	48	41	34	33	33	30	
Skeptisyys/epäily	32	28	36	25	33	32	35	34	32	33	27	28	30	38	30	34	24	25	32	34	31	33	26	37	32	32	34	
Pelko	31	39	23	37	32	33	28	27	31	32	33	26	37	33	37	27	35	23	31	29	38	43	35	28	33	33	26	
Suuttumus	31	37	25	31	32	39	34	25	31	31	32	28	32	34	37	28	33	25	31	30	37	43	36	33	32	29	26	
Hyvittämisen halu (+)	31	38	23	36	32	30	27	28	27	31	41	30	33	30	28	28	35	36	33	27	30	30	38	37	28	27	28	
Merkityksettömyyden tunne	29	32	27	30	34	32	27	25	31	29	28	26	31	35	30	26	29	22	29	31	31	34	31	33	30	28	29	
Kiukku	28	33	23	28	30	30	30	22	28	28	26	23	25	32	33	24	31	21	28	27	31	40	28	32	30	27	24	
Tylsistyminen/ kyllästyneisyys	27	23	31	27	29	28	28	23	30	24	25	30	23	30	36	24	25	24	25	28	30	33	22	27	26	26	33	
Epäusko	26	27	25	26	25	31	25	25	28	25	21	23	20	29	32	26	25	19	25	28	28	32	23	23	30	25	28	
Ahdistus	25	32	18	33	28	26	21	17	25	23	29	19	25	29	21	19	33	21	23	23	30	38	27	29	23	23	24	
Syylisyys	24	30	18	31	29	25	18	17	22	23	32	25	26	29	20	17	28	22	26	20	28	30	27	28	23	24	21	
Alakuloisuus	23	29	17	25	26	24	22	19	23	23	26	18	22	27	20	21	26	18	22	23	26	35	25	28	23	21	22	
Vastenmielisyys	22	21	24	22	24	21	21	22	24	22	18	17	20	25	23	24	20	16	22	21	24	35	21	21	24	20	24	
Into (+)	20	21	18	22	16	17	16	24	19	20	22	21	19	16	22	21	20	21	22	19	15	15	22	18	19	19	20	
Häpeä	18	22	14	26	20	17	14	12	19	17	19	18	16	21	13	13	22	14	16	17	22	30	19	21	18	17	16	
Katumus	16	21	11	26	20	16	8	10	17	14	20	16	16	21	16	10	20	19	16	15	19	17	15	22	16	16	15	
Raivo	16	17	14	21	15	15	17	11	18	14	13	12	9	19	18	14	18	10	14	16	19	26	15	17	17	15	15	
Torjuminen/kieltäminen	15	13	17	19	17	15	11	12	18	13	12	12	10	21	10	13	16	11	14	17	14	19	12	16	15	16	16	
Masentuneisuus	14	15	14	22	14	15	13	9	16	13	15	11	14	17	15	11	19	8	13	15	16	25	14	16	16	13	15	
Voimaantumisen (+)	13	13	14	18	13	10	11	13	14	12	15	14	11	14	20	13	13	15	14	13	12	14	14	14	12	13	14	
Lamaantuneisuus	12	14	11	19	15	12	8	8	14	10	12	11	10	17	8	9	15	9	11	12	15	23	11	14	13	12	12	
Joku muu	5	4	7	7	6	5	3	4	7	4	4	5	2	8	4	4	6	4	4	6	7	6	4	6	5	5	6	

Havaintoja kyselyn tuloksista

- Ilmastonmuutoksen aiheuttamia pelkotiloja sanoo kokevansa 10% ja masentuneisuutta 9%: luvut ovat sangen korkeita.
- Nuorista 22% kertoo kokeneensa masentuneisuutta ja 19% lamaantuneisuutta (ahdistusta 33%).
- Nuorten eli alle 30-vuotiaiden vastaukset ovat muutenkin erittäin mielenkiintoisia ja monin tavoin hälyttäviä. Nuorista 31% kertoo kokevansa syyllisyyttä, kun yli 65-vuotiaista vain 17%; häpeän suhteen samat luvut ovat 26-12, katumuksen 26-10.
- Ks. <https://ekoahdistus.blogspot.com/2019/08/sitran-kysely-ilmastotunteista.html>

Kysymys:

- Millaiset tekijät vaikuttavat siihen, että yli 65-vuotiaat (ja yli 55-vuotiaat) tunnistavat itsessään paljon vähemmän vaikeita tunteita kuin nuoret (alle 30-vuotiaat)?

Nuoret: erityisen kuormittunut ryhmä

- Tulevaisuus edessä
- "Defenssi-panssarit" eivät vielä niin paksuja
 - -> mutta polarisaatiota tämän suhteen jo nuorten keskuudessa
- Yhteiskunnalliset vaikuttamismahdollisuudet vielä suhteessa vähäisempiä
- Turhautuminen, epäreiluuden tunne
- Tärkeää huomata, että ilmastoahdistus ei kuitenkaan ole pelkästään nuorten kokemus!

Erityisen altistuneita ihmisryhmiä

- Psyykkisen käsittelykapasiteettinsa kannalta erityisen haavoittuvassa asemassa olevat
 - esim. lapset, nuoret ja mielenterveysongelmista muutenkin kärsivät henkilöt
- Sellaiset ihmisryhmät, joilla on elinkeinonsa vuoksi vahva sidos ekosysteemeihin, jotka ovat ympäristöuhkien vuoksi muutostilassa
 - esim. maanviljelijät, ammattikalastajat ja -metsästäjät, alkuperäiskansat

Erityisen altistuneita ihmisryhmiä (2)

- Ympäristönsuojelussa aktiivisesti mukana olevat ihmiset
 - esimerkiksi ympäristöalan tutkijat ja ympäristöjärjestöjen vapaaehtoiset
- Ihmiset, joilla on harrastuselämänsä tai elämäntapansa vuoksi vahvoja tunnesiteitä ekosysteemeihin
 - esimerkiksi luonnossa liikkujat (urheilu, marjastus, kalastus, metsästys jne.) tai luontoon liittyvän uskonnollisuuden harjoittajat

Sosiaaliset ristiriidat ja jännitteet

- Ympäristöasiat ovat vaatineet ja vaativat muutoksia: muutosvastarinta ja ihmisryhmien väliset suhteet astuvat peliin
- Nykytilanne: jännitteitä myös ympäristöahdistuksen suhteen
 - Vrt. ilmastolakkoilevat lapset & suhde vanhempiin ja aikuisiin
 - Vaalikevät 2019: identiteettipolitiikkaa ilmastonmuutoksesta

- Olisiko mahdollista, että erilaiset ihmisryhmät kasvavassa määrin löytäisivät toisensa yhteisten tunnemaastojen kautta?
 - Vrt. "ilmasto-isovanhemmat" & nuoret yhteisissä mielenilmauksissa

Haitat ja hyödyt

- Turhan voimakas ilmastoahdistus laskee toimintakykyä ja hyvinvointia
- Sopiva määrä ahdistusta voi olla muutosvoima
 - Eettinen ongelma, jos ylikorostetaan, että yksilön tulisi kyetä kanavoimaan ahdistuksensa toimintaan
- Ahdistuneisuus ei itseisarvo, mutta vaikeat tunteet todistavat herkkyydestä, joka voi johtaa empaattisiin tekoihin
- <http://ekoahdistus.blogspot.com/2018/09/10-suositusta-ymparistoahdistuneelle.html>

Ahdistus ja tulevaisuus

- Ahdistuksen ja tulevaisuusnäkemysten suhde: liian epävarma tulevaisuus lamauttaa
 - "radikaali tulevaisuudettomuus"
- Monenlaiset yhteiskunnalliset ongelmat vaikuttavat tähän (syrjäytyminen ym.)
 - Tässäkin pätee ympäristöasioiden kietoutuminen yhteen muiden asioiden kanssa
 - Vrt. Sitran kysely ja koettu toimeentulon määrä

Diesel, "Global Warming Ready" mainoskampanja



Ilmastoahdistuksen erityispiirteitä

- Koskettaa kaikkia, mutta ihmisten keskuudessa on suuria eroja siinä, missä määrin psyykkistä työtä on tehty asiassa
- IM vaikutukset käynnissä koko ajan, ja jo pitkään: tämä tuo eron ydinuhka-ahdistukseen
- IM vaihtelevuus, sekavuus, kaikkialle-
ulottuvuus -> heijastuu oireisiin ja dynamiikkaan

Välttely / vähättely / kieltäminen

- Halu pitää etäisyyttä ilmastonmuutokseen on ymmärrettävä psyykkinen reaktio...
 - ... mutta pidemmän päälle vaarallinen.
- Ilmastokieltämisessä (denial) on monia eri muotoja: välttely, vähättely, totaalikieltäminen
- Fanaattinen ilmastokieltäjä tavallaan kärsii myös "ilmastoahdistuksesta": aihe on hänen psyykkiselle resilienssilleen liian ahdistava, ja tuloksena on tunneperäinen kieltoreaktio

Ilmastoahdistus ja ahdistusteoriat

- Ilmastoahdistukseen liittyy monia "käytännöllisen ahdistuksen" (ks. Pihkala 2019, tulossa) piirteitä: tilanteisiin liittyvää jännitystä, "ahdistusta" (anxiety) ja virittyneisyytiloja
 - "Miten toimin tässä toisten edessä?"
- Syvemmältä kajastavat ns. eksistentiaalisen ahdistuksen kysymykset
- Ks. myös Pihkala 2018, "Johdatus ympäristöahdistukseen", *Tieteessä tapahtuu*



PANU PIKKALA

PÄIN HELVETTIÄ?

Ympäristöahdistus ja toivo

KIRJAPAJA

Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo (Kirjapaja, 2017)

- Yleistajuinen tietokirja, mutta taustalla paljon moni- ja poikkitieteellistä tutkimusta
 - Teologinen epilogi
- Ajattelun välineitä ilmiöiden ymmärtämiseen
 - käsitteitä (esim. ympäristösuru, solastalgia eli paikkaipuu)
- Mahdollisuus miettiä myös omaa itsesäätelyä, vaikkei olekaan varsinaisesti self help –kirja

Mieli maassa?

YMPÄRISTÖTUNTEET



KIRJAPAJA

PANU
PIHKALA

Eksistentiaalinen ahdistus

- Paul Tillichin malli:
 - Syyllisyys-kysymykset
 - Kuoleman ja rajallisuuden kohtaamiseen liittyvät kysymykset
 - Elämän merkityksellisyyden tunnon tai merkityksettömyyden tunnon kysymykset

Resilienssin eri ulottuvuudet

- Yleisen resilienssin lisäksi tarvitaan myös
 - Emotionaalista resilienssiä: kykyä elää muutostilojen aiheuttamien tunteiden kanssa
 - Eksistentiaalista resilienssiä: kykyä käsitellä riittäväällä tavalla muutostiloihin liittyviä eksistentiaalisia kysymyksiä

Toivo / merkityksellisyys

- Epätoivo luonnollisena tunteena
- Täysi toivottomuus ja itsetuhon vaara
 - Huom! Dramaturgi Ilja Lehtisen huomiota herättänyt essee "Toivottomuuden puolesta" kartoittaa "ei-toivoa", eli hänellä eri merkitys toivottomuus-käsitteelle
- (Eksistentiaalisen) rohkeuden tarve
- Oikeus iloon (vrt. ilmastoyleys)

"Päättäväinen toivo"

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

Haasteita, kysymyksiä

- Miten tukea *aikuisia* terveeseen ilmastorealisaation saavuttamisessa?
- Miten tukea ilmastoahdistukselle erityisen altistuneita?
- Miten välttää ”terapisoinnin” ja medikalisaation vaarat?
 - Ilmastoahdistus lähtökohtaisesti terveenä reaktiona, jonka vakaviin muotoihin voi tarvita terveydenhoidollista apua

Käytännön haasteita

- Miten tukea / kouluttaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, jotta he
 - a) itse pärjäisivät paremmin asian kanssa ja
 - b) pystyisivät työssään paremmin tukea toisia?
- Ilmastoahdistukseen liittyvistä eettisistä kysymyksistä keskustelu julkisuudessa

Kiitos!

- Lue lisää:

www.ekoahdistus.blogspot.fi

- Yhteystiedot:

panu.pihkala@helsinki.fi

Helsingin yliopisto, Teologinen tiedekunta,
HELSUS Sustainability Science Center

Twitter: @panupihkala