



---

# AHDISTAANKO ILMASTONMUUTOS?

---

APUKEINOJA ILMASTOAHDISTUKSEN  
KÄSITTELYYN

RIIKKA MUSTANOJA  
4/2020




---

## SISÄLTÖ

---

- 2 OPPAAN TARKOITUS
- 3 MITÄ ON ILMASTOAHDISTUS?
- 4 HYVINVOINTI JA STRESSINHALLINTA
- 5 ILMASTOTEOT
- 6 VAIKUTTAMINEN
- 7 KESKUSTELU
- 8 HARJOITUS I
- 9 HARJOITUS II
- 10 NUORTEN AJATUKSIA
- 11 LÄHTEET



---


Tämä opas on valmistettu osana Humanistisen ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä.

Opinnäytetyön tilaajana toimi Jyväskylän kaupungin nuorisopalveluihin kuuluva Nuorten Taidetyöpaja.

Oppaan tarkoituksena on toimia apuvälineenä niin nuorille kuin nuorten kanssa työskenteleville ilmastoahdistuksen käsittelyssä.

Vaikka opas on ajateltu ennen kaikkea yksilön kannalta, voi asioita pohtia myös yhdessä ryhmän kanssa. Oppaan ei ole tarkoitus lisätä painetta yksilön vastuusta, koska ilmastonmuutoksen hillitsemiseen tarvitaan etenkin toimia päättäjiltä.

Oppaan kokoamisessa olen käyttänyt apunani Suomen mielenterveys ry:n materiaaleja, sekä Nuorten Taidetyöpajan nuorten ajatuksia.





---

## MITÄ ON ILMASTOAHDISTUS?

---

Ilmastoahdistus on normaali reaktio maailman tilaan. Se on tunne, joka aiheutuu ympäristöongelmista ja ilmastonmuutoksen tuomista uhkista. (Pihkala 2019, 2.)

Nuorisobarometrin kyselyn mukaan yli puolet suomalaisnuorista kokee paljon tai melko paljon epävarmuutta tai turvattomuutta ihmisen aiheuttaman ilmastonmuutoksen vuoksi. (Hyry 2018, 5.)

Ilmastoahdistus voi ilmetä erilaisina tunteina, kuten suru, viha, voimattomuus, riittämättömydentunne. Ilmastoahdistus voi aiheuttaa muun muassa toimintakyvyn laskua, stressiä, ahdistuneisuutta tai pakko-oireista käyttäytymistä. Pahimmillaan se voi johtaa itsetuhoiseen käyttäytymiseen, kuten päihteiden väärinkäyttöön. (Pihkala 2019, 9.)

Ilmastoahdistus ei ole pelkästään negatiivinen asia, vaan se voi saada ihmiset toimimaan ilmaston puolesta. (Pihkala 2019, 2.)

## HYVINVOINTI JA STRESSIN- HALLINTA

Yleinen hyvinvointi ja stressinhallinta auttavat jaksamaan vaikeissa elämäntilanteissa, myös ilmastoahdistuksen kanssa. Omaan jaksamiseen auttaa hyvät rutiinit, kuten riittävät yöunet, hyvä ruokavalio, liikunta ja ulkoilu, sekä mielekäs tekeminen.

### UNI

Aivot tarvitsevat unta. Uni palauttaa vireyden ja havaintokyvyn sekä ylläpitää hyvää mielialaa. Yritä pitää yllä samaa unirytmää. Sopiva unen määrä vaihtelee noin 7-9 tuntiin. (Mieli ry)

Mieti keinoja, joilla saisit korjattua unirytmää. Voit esimerkiksi laittaa herätyskello soimaan myös vapaapäivinä ja lopettaa torkuttamisen. Mieti keinoja, jotka auttaisivat saamaan unta paremmin iltaisin. Voit kokeilla esimerkiksi vaihtaa älypuhelimien selailun kirjan lukemiseen. Vapauta mieli ahdistavista asioista, kuten ilmastonmuutoksesta ennen nukkumaan menoa.

### LIIKUNTA

Haastavissa elämäntilanteissa liikunta auttaa vähentämään stressiä, ahdistusta ja jännitystiloja. (Mieli ry)

Kokeile lisätä liikuntaa ja hyötyliikuntaa elämäsi vähitellen. Mene kauppaan pyörällä tai kävellen, kierrä vähän pidempi reitti. Myös luonnossa liikkuminen voi auttaa ilmastoahdistuksen lievittämisessä.

Youtube on täynnä erilaisia liikunta-tutoriaaleja. Opettele sen avulla jokin uusi taito, vaikka päälläseisonta. Liikuntamuotoja on paljon, yritä etsiä itsellesi sopiva tapa liikkua.

### RUOKAVALIO

Hyvä ruokavalio on monipuolinen ja ateriaritmi säännöllinen (4-6 ateriaa päivässä). Säännöllisyys auttaa välttämään hallitsematonta syömistä ja varmistaa tasaisen energian saannin päivän aikana. (Mieli ry)

Hyvä ruoka on värikästä ja monipuolista! Pyri syömään enemmän kasviksia ja tuoreita raaka-aineita. Kasvisruokavalio kuormittaa myös luontoa vähemmän.

### VAPAA-AIKA AHDISTUKSESTA

Muista tehdä asioita joista nautit ja jotka saavat ajatuksesi pois ahdistavista asioista. Pidä välillä taukoa ilmastokeskusteluista ja muista ahdistusta lisäävistä asioista.

Mitkä asiat saavat sinut hyvälle tuulelle ja kohottavat mielialaasi? Kokeile mindfulness-harjoituksia, ne auttavat pysähtymään nykyhetkeen.

## ILMASTOTEOT

Ympäristöystävälliset elämäntavat voivat auttaa ilmastonmuutoksen herättämien tunteiden hallinnassa. (Hyry 2019, 31) Kun teet ympäristölle kestäviä valintoja elämässä, ajatuksesi eivät ole ristiriidassa tekojen kanssa. Vaikka yksilö ei voi muuttaa koko tilannetta, on pienilläkin teoilla merkitystä.

### KULUTA VÄHEMMÄN

Pohdi seuraavan kerran kun ostat jotain, tarvitsetko sitä todella. Voisiko vanhan tuotteen korjata tai voisiko siitä tuunata jotain uutta? Voisitko oman auton sijaan liikkua julkisilla, pyörällä tai kävellen? Millainen on energiankulutuksesi? Voisiko asunnossasi olla hieman viileämpi? Voisitko pestä pyykit matalammalla lämpötilalla?

### KIERRÄTYS

Mustankorkean nettisivuilta löytyy kätevä hakukenttä, joka neuvoa jätteiden lajittelussa. <https://mustankorkea.fi/jatehaku/>

Lajittelu vähentää jätteiden määrää ja auttaa kierrättämään lähes kaiken kotitalouksissa syntyvän jätteen. Lajittelun ansiosta jätteet kiertävät uusiksi materiaaleiksi, raaka-aineiksi ja energiaksi.

### VAIKUTA VALINNOILLA

Voisitko kokeilla eläinperäisen tuotteen sijasta jotain kasviperäistä vaihtoehtoa? Kätevä tapa selvittää onko tuote kasvis/vegaaniruokavaliolle sopiva on mobiililaitteelle ladattava Vegaaniskanneri -sovellus.

Voisitko ostaa uuden tavaran/vaatteen käytettynä? Se on halvempaa ja säästää luontoa. Jos ostat tuotteen uutena: Saisiko tuotetta lähempää? Missä ja miten tuote on valmistettu?

### MIKÄ ON OMA HIILIJALANJÄLKESI

Testaa oma hiilijalanjälkesi ja tee Kestävät elämäntavat -sitoumus

<https://sitoumus2050.fi/koti#/>

Kestävän kehityksen yhteiskuntasitoumus on kestävän kehityksen strategia ja samalla konkreettinen työkalu. Se on yhteinen pitkän aikavälin tahtotila tulevaisuuden Suomesta.

## VAIKUTTAMINEN

Kansalaisaktivismi on julkista toimintaa yhteiskunnassa itselle merkittävän asian puolesta. Se on myös yksi tapa, jonka avulla voit muuttaa ahdistuksen toiminnaksi. Se voi auttaa vaikeiden ilmastotunteiden käsittelyssä. (Hyry 2019, 31)



## OSALLISTU MIELENILMAUKSEEN

Mielenosoitukset ovat helposti lähestyttäviä tapoja vaikuttaa. Mielenosoitukset tuovat ihmiset yhteen saman asian puolesta.

Ruotsalaisen Greta Thunbergin aloittama ilmastolakko on kasvanut kansainväliseksi nuorten ilmastoliikkeeksi. Ilmastolakkoilulla nuoret ovat saaneet äänensä kuuluviin ja päättäjiä heräämään ilmastokriisiin.

## TAIDE

Taide on oiva keino purkaa omia tunteita turvallisesti, se on myös tapa saada oma ääntä kuuluviin.

Tee teoksia itselle tärkeän asian puolesta. Luo maalauksia, valokuvia, runoja... ja jaa niitä esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.

Kannattaa myös tutustua valtakunnalliseen Nuori Taide -foorumiin  
<https://www.nuoritaide.fi/>



## ÄÄNESTÄ

Äänestämällä voit vaikuttaa.

Muista äänestää kunnallis-, eduskunta- ja eurovaaleissa, niin voit vaikuttaa millaista ilmastopolitiikkaa tehdään.

Erilaisilla vaalikoneilla voit etsiä itselle sopivan ehdokkaan.

Nuorten äänestysprosentti on ollut yleisesti heikompaa ja olisi tärkeää, että nuoretkin vaikuttaisivat enemmän äänestämällä.

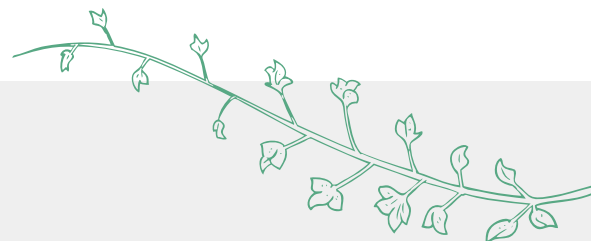
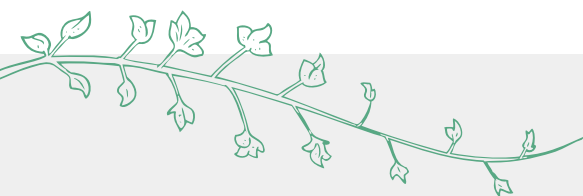
## KIRJOITA

Kirjoita ilmastoasioista suoraan päättäjälle, sanomalehteen, blogiin tai sosiaaliseen mediaan.

Kirjoita itseäsi kiinnostavasta näkökulmasta, kuten kierrätyksestä, ilmastopolitiikasta, ilmastokriisin vakavuudesta tai kasvisruuan lisäämisestä.

## KESKUSTELU

Keskusteleminen ja vertaistuki on tärkeä tapa käsitellä tunteita. Muista, että et ole yksin tunteittesi kanssa. Keskustella voi läheisten kanssa, mutta on myös olemassa muitakin vaihtoehtoja. Ulkopuoliselle juttelu voi olla joskus helpompaa.



## VERTAISTUKI

Nuorten Jyväskylän Discord keskustelukanavalla pääsee juttelemaan vapaasti ennalta sovittuina aukioloaikoina. Paikalla on aina valvojat, jotka ovat nuorten parissa toimivia ammattilaisia. Heille voit myös laittaa toiveita sisällön suhteen. Lisätietoa: <https://nuorten.jyvaskyla.fi/kysyttavaa/nuorten-jyvaskylan-discord-kanava>

Jyväskylässä pääsee ryhmässä keskustelemaan ilmastomuutoksesta esimerkiksi JAPA ry:n Ilmapiiri - keskusteluryhmässä. <https://www.japary.fi/tapahtumat/>

## TUKI- JA KRIISIPALVELUT

Suomenkielinen Kriisipuhelin päivystää arkisin klo 09.00–07.00 viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15.00–07.00. 09 2525 0111

<https://sekasin247.fi/> Sekasin-chat on avoinna maanantaista perjantaihin klo 9–24 sekä lauantaisin ja sunnuntaisin klo 15–24.

Muita tuki- ja kriisipalveluita: <https://www.nuortenelama.fi/tuki-ja-kriisipalvelut>

## SOME

Internet on luonut mahdollisuuksia löytää samanhenkisiä ihmisiä ympäri maailmaa. Sosiaalisesta mediasta löytyy niin suomalaisia kuin kansainvälisiäkin ryhmiä ilmastokeskustelulle. Esimerkiksi Facebookista löytyy ilmastoahdistus - vertaistukiryhmä.

Muista, että on ok myös välillä pitää taukoa ilmastokeskusteluista.

## TERAPIA

Muiden aiheiden lisäksi terapiassa voi keskustella myös ilmastomuutoksen aiheuttamista tunteista.

Jyväskylässä toimii aiheeseen perehtynyt eko- ja ympäristöhenkinen laillistettu psykologi: <http://www.kestavamieli.fi/>

Sivulta löytyy myös kirjoituksia aiheesta.



## HARJOITUS

Tämän harjoituksen tarkoituksena on auttaa kohtaamaan ilmastonmuutoksen herättämiä tunteita. Harjoitus voi herättää ikäviä tunteita. Tarkoituksena on huomata, että vaikka pahimman pelon läpikäyminen mielikuvissa on ahdistavaa, se ei ole oikeasti vaarallista.

### PIIRRÄ TAI KIRJOITA

Harjoituksen voi tehdä yksin tai ryhmässä. (Huomioikaa, että ryhmän tulee olla turvallinen ja jokainen voi kertoa omasta teoksestaan sen verran kuin haluaa.)

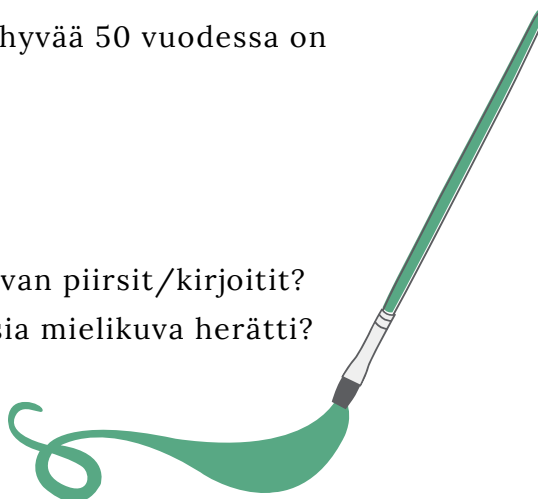
1. Millaisena näet maapallon tulevaisuuden tällä hetkellä: Millaista meillä on Suomessa 50 vuoden päästä? Miltä täällä näyttää? Miten ilmastonmuutos on vaikuttanut elämäämme? Kuvaa tarkasti huolesi tai pelkosi, mikä olisi kamalinta mitä voisi tapahtua ja mitä siitä seuraisi.

Kuvaa myös toiveesi, mitä hyvää 50 vuodessa on tapahtunut?

Pohdi/keskustele:

Millaisen tulevaisuuden kuvan piirsit/kirjoitit?

Millaisia tunteita ja ajatuksia mielikuva herätti?



## HARJOITUS

Vaikka ilmastonmuutoksen seuraukset ovat suuri uhka, ei sen tule antaa lamauttaa, vaan on tärkeää säilyttää toivo.

Alla olevien harjoitusten tavoitteena on käsitellä ilmastonmuutoksen herättämiä tunteita ja tuoda toivoa.

### ILMASTOTOIVO

Harjoitukset voi tehdä yksin tai ryhmässä. (Huomioikaa, että ryhmän tulee olla turvallinen ja jokainen voi jakaa omia tunteuksia sen verran kuin haluaa.)

#### 1. Kerää internetistä/lehdistä vain hyviä ilmastouutisia.

Jos teet harjoituksen yksin, kerää viikon verran pelkästään hyviä ilmastouutisia. Pohdi sen jälkeen miltä sinusta tuntuu, herättikö hyvät uutiset enemmän toivoa ilmaston puolesta?

Ryhmässä jokainen voi kerätä esimerkiksi yhden hyvän uutisen ja ne käydään yhdessä läpi - mikä uutinen oli kyseessä, mitä ajatuksia se herätti.

#### 2. Tee pieniä ilmastotekoja, kirjoita ne ylös post-it lapulle ja kiinnitä ne itsellesi näkyvälle paikalle.

Haasta itsesi tekemään pieniä ilmastotekoja viikon ajan - kirjoita teot ylös post- it lapuille ja tutki niitä viikon jälkeen. Millaisia tekoja teit? Millaisia tunteita ilmastoteot herättivät? Haasta myös kaverisi! Teot voi olla esimerkiksi: tein kasvisruokaa, korjasin vanhan vaatteen, liikuin pyörällä/julkisilla/kävellen, kierrätin, keräsin roskia...

## MITEN NUORET KÄSITTELISIVÄT ILMASTONMUUTOSTA JA SEN HERÄTTÄMIÄ TUNTEITA

### NUORTEN IDEOITA TAIDETYÖPAJALLE

---

"Panostamalla ympäristöystävällisempiin  
tekoihin pajojen arjessa."

"Keskustelemalla."

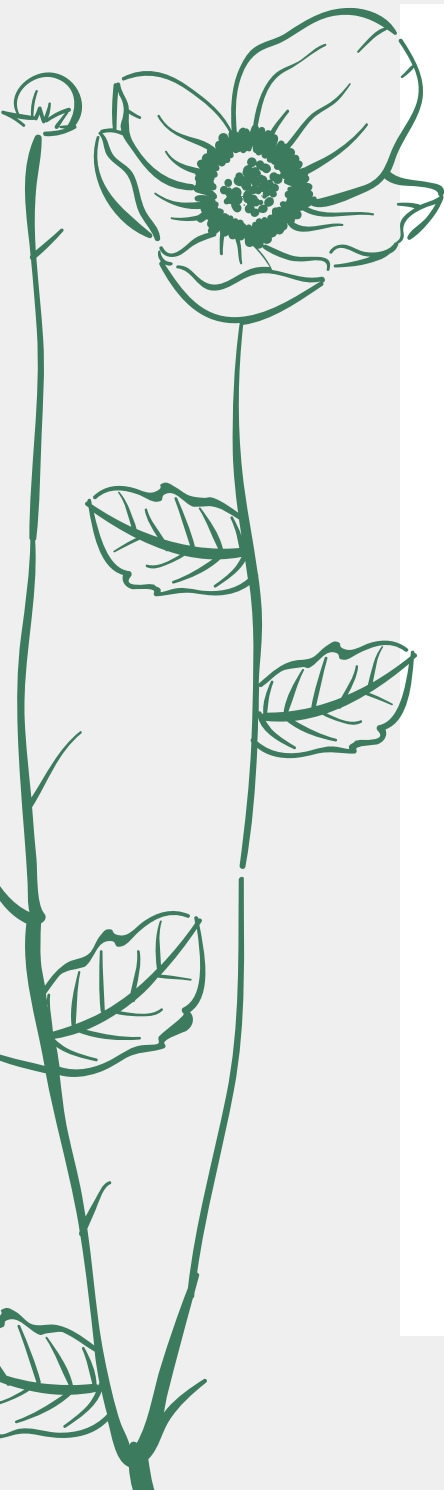
"Kannustamalla ilmastoaktivismiin."

"Tekemällä taidetta ilmastonmuutoksesta ja sen  
herättämistä tunteista ympäristöystävällisesti."

"Keksiä jotain nuoria osallistavaa tekemistä."

"Tarjoamalla tukea niille jotka sitä kaipaavat."

Ideat 18-29-vuotiailta nuorilta,  
jotka ovat mukana Nuorten Taidetyöpajan toiminnassa



## LÄHTEET:

Hyry, Jaakko 2019. Kansalaiskysely ilmastonmuutoksen herättämistä tunteista ja niiden vaikutuksista kestäviin elämäntapoihin. Sitra.

MIELI Suomen mielenterveys ry.  
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>

Mielenterveystalo.fi Arjen perusteet.  
[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx)

Mustanoja, Riikka. 2020. Kysely Ilmastoahdistuksesta Nuorten Taidetyöpajan 18-29 vuotiaille nuorille.

Pihkala, Panu 2019. Mieli ry.  
Raportti: Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen.

Psychologists 4 Future 2019.  
Ensiapua ilmastoahdistukseen -esite.

Pekkarinen, Elina & Myllyniemi, Sami (toim.) 2018.  
Nuorisobarometri: Vaikutusvaltaa Euroopan laidalla.

Salminen, Pihla 2019. Pieni opas ilmastokasvatukseen.  
Vihreä lippu.



