

# Ilmastokriisin mielenterveysvaikutukset ja ympäristötunteiden kohtaaminen

Luento 8.4.2025

Hanna Rintala [hanna.rintala@nyyti.fi](mailto:hanna.rintala@nyyti.fi)

Rahoittaja



Jatkuvan oppimisen ja  
työllisyyden palvelukeskus



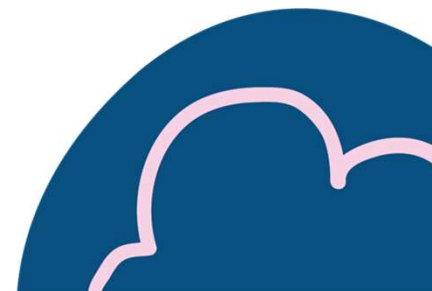
# Ympäristö ja tulevaisuus mielessä (2023–2025)

Hanke ([ymparistoahdistus.fi](https://ymparistoahdistus.fi)) tarjoaa maksuttomia mahdollisuuksia ympäristötunteiden ja tulevaisuuteen liittyvien huolien käsittelyyn:

- ryhmätoimintaa
- yksilöllistä tukea
- koulutuksia
- infotilaisuuksia



**mieli**  
mieli.fi

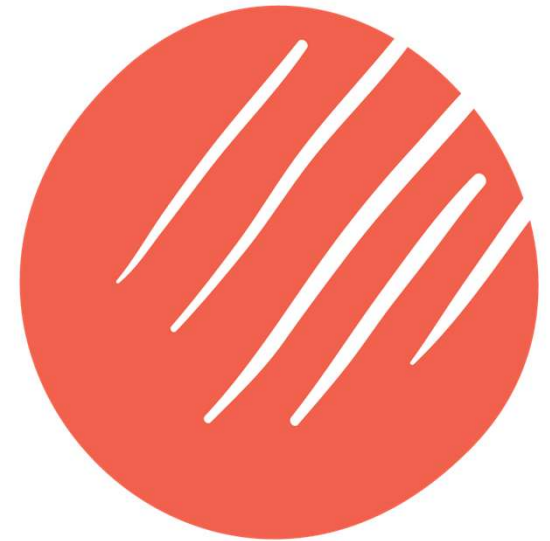


# Luennon sisältö

Tietoa ilmasto- /ympäristökriisin mielenterveysvaikutuksista ja reaktiotavoista

Pohdintaa: miksi mielellä ja tunteilla on väliä ekokriisissä?

Malleja ja työkaluja mielenterveyden vahvistamiseen ja ympäristötunteiden käsittelyyn



A vertical column of pink raindrops of varying lengths and thicknesses, falling from the top left towards the bottom left.

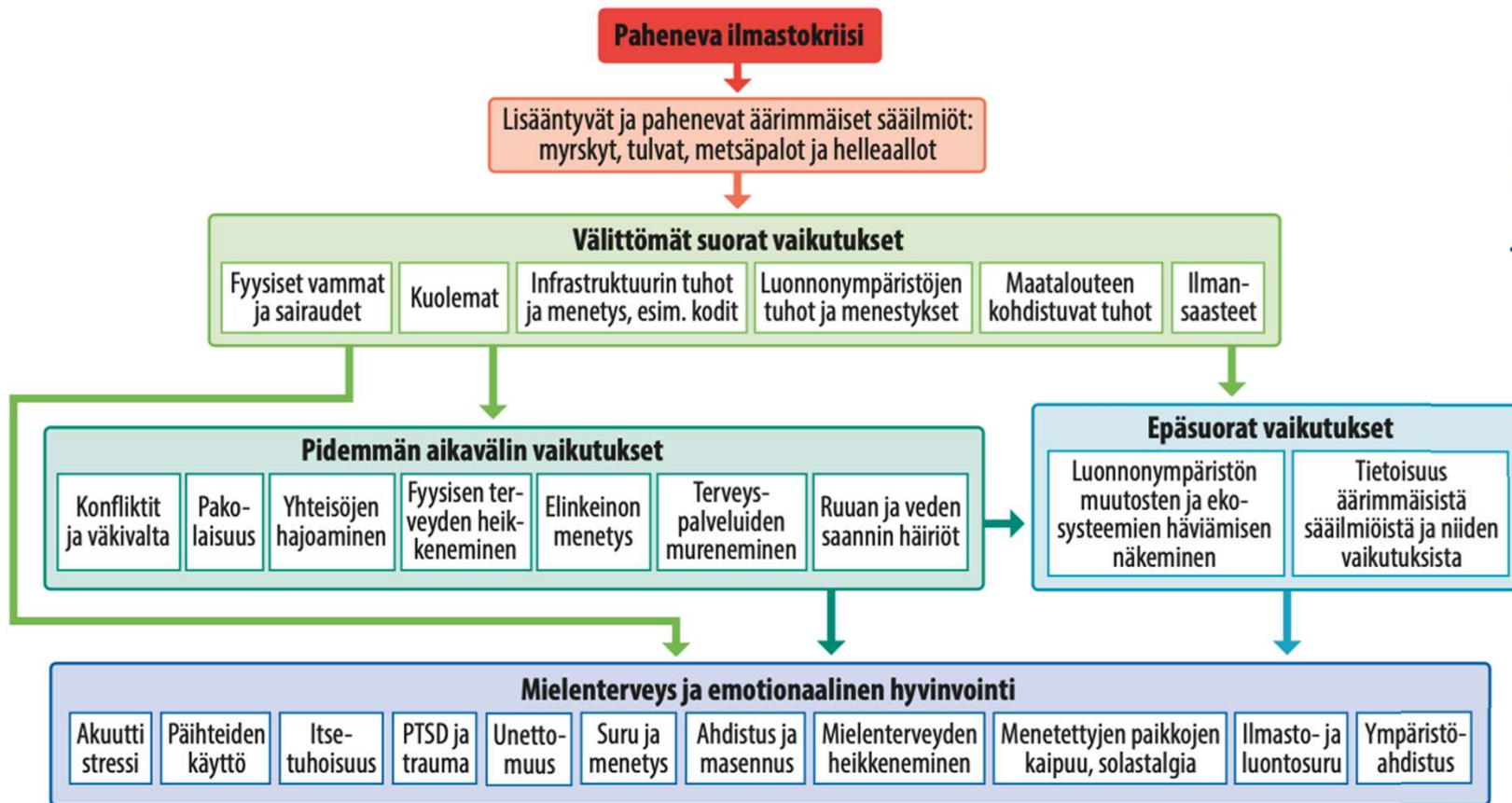
# Tietoa & teoriaa ympäristökriisin mielenterveys- vaikutuksista



# Ekokriisin hyvinvointi- ja mielenterveysvaikutukset

- **Laajat vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin.** Esim. helleaallot, infektiotaudit, konfliktit ja yhteiskunnallinen epävakaus, luonnonkatastrofien vaikutukset
- **Ekokriisin mielenterveysvaikutukset**
  - Suoria vaikutuksia: mm. katastrofien seurauksena PTSD ja masennuksen paheneminen
  - Epäsuoria vaikutuksia: stressi, ympäristöhuoli ja –ahdistus ja muut ympäristötunteet
  - Useissa kyselytutkimuksissa todettu, että ilmastonmuutos aiheuttaa huolta valtaosalla nuorista
- **Tarve vahvistaa mielenterveyttä ja resilienssiä** kaikissa yhteisöissä, erityisesti haavoittuvimmissa ([WHO Policy Paper 2022](#))



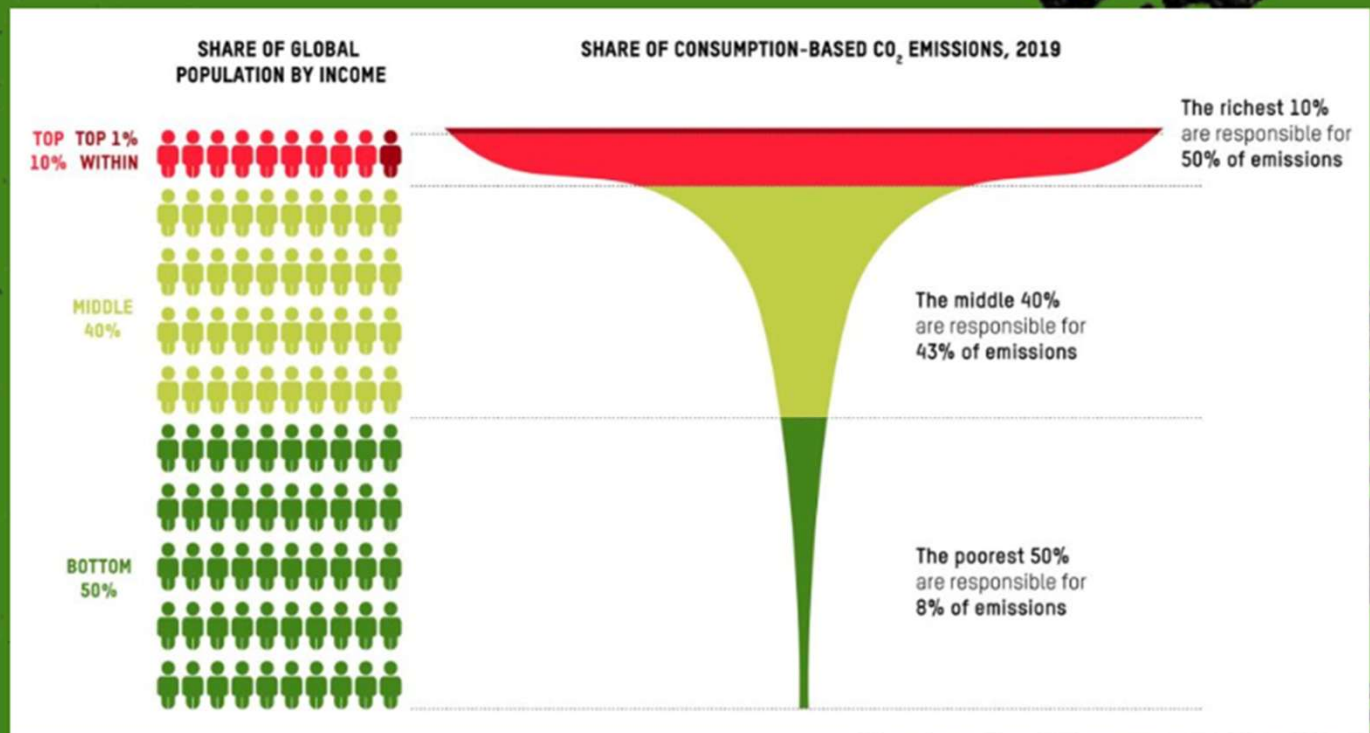


**KUVA.** Ilmastokriisin välittömät ja pidemmän aikavälin vaikutukset ihmisten fyysiseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin (6).

PTSD = traumaperäinen stressihäiriö

[Duodecim 10/2023](#)

## AFRICA'S EMISSIONS WERE LESS THAN 4 PERCENT, DESPITE THE CONTINENT BEING HOME TO 17 PERCENT OF THE WORLD'S POPULATIONS



\*Click image to enlarge

10 % maailman väestöstä tuottaa 50 % päästöistä. Tähän kuuluvat myös kaikki Suomessa mediaanipalkkaa nauttivat.

Köyhin 50 % maailman väestöstä tuottaa vain 8 % päästöistä.

Suomessa per capita päästöt ja luonnonvarojen kulutus keskimäärin 3-4 x planetaarisen tason yli.

Yhteisellä planeetalla resurssit on voitava jakaa oikeudenmukaisesti.

Oxfam 2019. Climate equality: a planet for the 99%

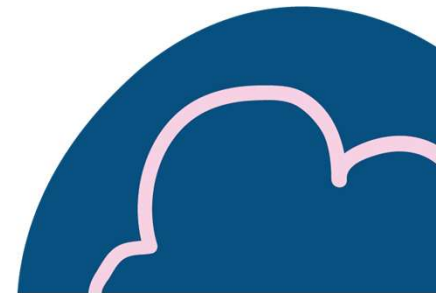


# Ympäristötunteet, -ajatukset ja -asenteet

= ekokriisin henkilökohtainen puoli

Ympäristöön, ilmastoon, luontoon ja tulevaisuuteen liittyvät tunteet voivat olla kuormittavia ja toisaalta voimavaroja lisääviä.

- **Ympäristöahdistus:** ahdistavat, kuormittavat ympäristöön liittyvät tunteet
- **Ilmastoahdistus:** ilmastokriisin tietoisuuteen liittyvät ahdistavat tunteet
- **Ymmärrettäviä ja tarpeellisia reaktioita** maailman ympäristöongelmien suuruuteen ja vakavuuteen
  - Ei psyykkinen sairaus tai diagnoosi





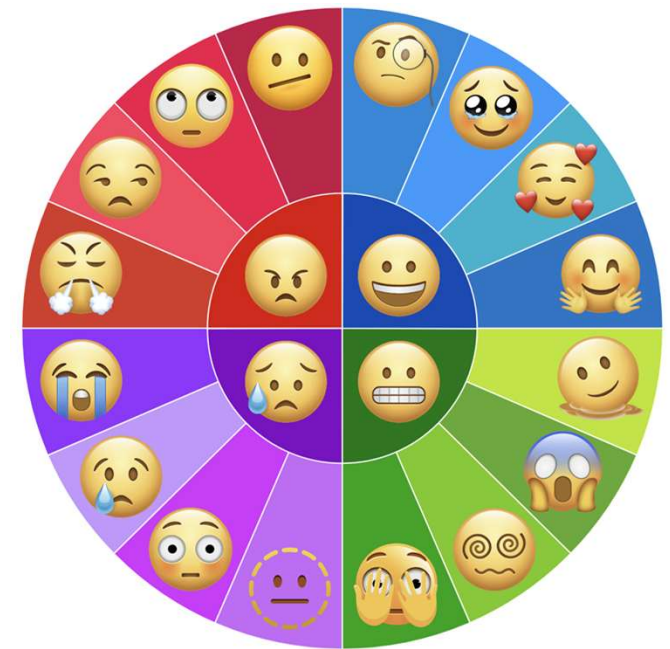
Climate Emotions Wheel © 2024



ClimateMentalHealth.Net

# Ympäristö- ja tulevaisuustunteet?

- Ilmenee kaikissa ihmisryhmissä iästä, sukupuolesta tai vaikkapa varallisuudesta riippumatta
- Joitain tunteita vaikeampi tunnistaa, myöntää tai jakaa
- Sekä mieluisia että haastavampia tunteita olisi hyvä päästä purkamaan



Climate Emotions Wheel © 2024



ClimateMentalHealth.Net

# Reaktioita ekokriisiin



**Rasmus, 23**, pohtii elämänsä suuntaa. Luonto merkitsee hänelle paljon ja hän suree syvästi lajien häviämistä. Hän on tehnyt radikaaleja elämäntapamuutoksia ja yrittänyt aiemmin omien päästöjen nollaamista. Viime aikoina hän on alkanut kääntää katsetta kohti rakenteellisten muutosten aikaansaamista ja löytänyt joitakin potentiaalisia toimijoita, joihin voisi liittyä.



- **Siiri, 25**, on hakeutunut ympäristötieteelliselle alalle, tavoitteenaan olla osa ympäristökriisin ratkaisua. Mitä enemmän hän on opiskellut, sitä valtavammalta ongelmalta alkaneet näyttää. Oma rooli niiden ratkaisussa on omissa silmissä muuttunut koko ajan vähäpätöisemmäksi. Gradu roikkuu ja on vaikea saada motivoitua itseä istumaan päivittäin koneen ääreen.



**Juno, 21**, viettää paljon aikaa some- ja muilla digitaalisilla alustoilla. Hän on sitä mieltä, että ilmastonmuutoksesta puhutaan liikaa. Se on niin iso ilmiö, ettei siihen voida Suomen kokoisessa maassa vaikuttaa. Toisaalta kerrotaan, että ilmasto on muuttunut aina. Joka tapauksessa kriisi on niin pitkällä, ettei Junon mielestä ole järkevää laittaa voimiaan taisteluun joka näyttää olevan jo hävitty.



**19-vuotias Ami** elää erilaisten maailmojen ristipaineessa. Yhteiskunta vaikuttaa arvaamattomalta; väkivallan uhka ja altavastaajaksi jäämisen riski ovat läsnä ihan arkielämässäänkin. Tässä kohtaa on alkanut tuntua omalta sellainen ajatus, joka somessakin toistuvasti tulee vastaan: että ilmastoasiat ovat ehkä joidenkin etuoikeutettujen keksimää salaliittoa ja on syytä puolustaa ensisijassa omaa selviytymistään.



# Monitahoisia reaktioita mielessä ja yhteisöissä

Vaikeus katsoa kohti ristiriitaisia asioita:

- Kognitiivinen dissonanssi
- Krooninen tausta-ahdistus, yleinen ”kaiken” murehtiminen
- Älyllisen käsittelyn ylikorostaminen ja rationalisointi

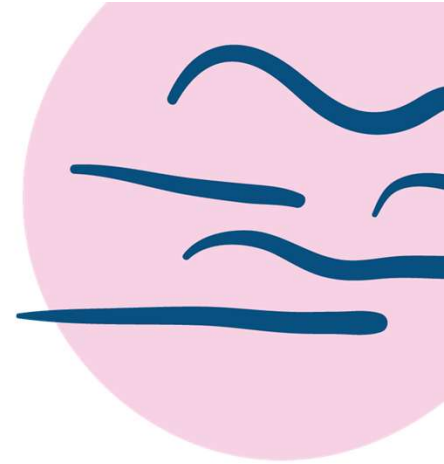
Sisäisiä välttelyn mekanismeja:

- Apatia ja melankolia
- ”Unissakävely” ja turruttaminen
- Vähättely, ilmastodenialismi ja -skeptisismi
- Heijastaminen eli projektio

”Siilipuolustus”:

- Viestintuojan ampuminen; tukahduttaminen ja vaimentaminen
- Doomismi: on jo liian myöhäistä; kyynisyys
- ”Whataboutismi” eli huomion kääntäminen väkisin muualle

Miksi mielellä ja  
tunteilla on  
merkitystä?



# Kenen syy?

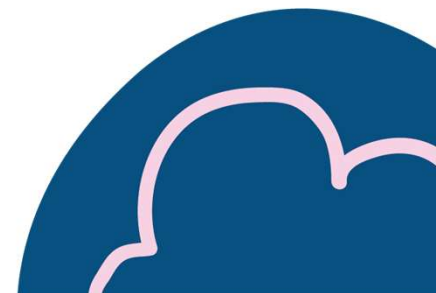
## Ongelmallinen vastuun pallottelu

**Päätäjät:** taloudesta ja kilpailukyvyistä pitää huolehtia, jotta palvelut saadaan rahoitettua

**Yritykset:** vastaamme vain kysyntään ja odotamme päättäjien linjauksia

**Tavalliset ihmiset:** entä jos kukaan muu ei tee mitään? Mitä yksi ihminen voi?

- 36 yritystä tuottaa yli 50 % maapallon kasvihuonekaasupäästöistä
- Fossiiliteollisuus on tietoisesti suunnannut ihmisten huomiota omaan hiilijalanjälkeensä ja syyllisyyteensä, häivyttääkseen korporaatioiden vastuuta
- Talouskasvu ja kapitalismi uskontona
- Markkinamekanismit vaikuttavat kaikkiin, myös lapsiin ja nuoriin kulutuksen lisäämiseksi - onko tämä välttämätöntä?



# Miksi ratkaisut viipyvät?



- Ympäristöasiat marginalisoituneet ns. ympäristöihmisten asiaksi
- Puhumattomuuden kulttuuri, teemojen kiusallisuus arkisissa kohtaamisissa
- Häpeän ja syyllisyyden kohtaamisen vaikeudet, ahdistuksen välttely
- Meidän ihmisten muutosvastarintaisuus – mutta erittäin hyvä **sopeutuvuus kun on pakko**

## ***On hyvä antaa isompi huomioarvo ratkaisuille kuin ongelmille!***

- *Ei yksin päättäjät, korporaatiot tai tavalliset ihmiset, vaan kaikki nämä*
- *Monet ihmiset ja yritykset ovat jo muuttaneet toimintaansa kestävämmäksi*
- *Ilmasto- ja luontobarometrit 2025: enemmistö kannattaa ilmaston ja luonnon kannalta kestäviä päätöksiä ja on jo vähentänyt kulutusta*
- *Tärkeää sietää hankalia tunteita ja tarjota & vastaanottaa tukea*
- *Tarvitaan hyviä tarinoita muutoksesta ja mielikuvitusta*
- *Tarvitaan yhteistyökykyä, monitieteisyyttä ja arvokeskustelua*

# Kenellä on vastuu?

“On väärin kehystää ilmastoasia vain meidän nuorten jutuksi. Meidän vastuuttamisemme on paitsi epäreilua myös hyödytöntä, kun vika on enimmäkseen jossain aivan muualla. Meillä ei myöskään ole auktoriteettia tehdä tarvittavia päätöksiä. Ainoa, mihin me pystymme on marssia ja huutaa kaduilla”. (Ilmastoaktivisti **Ellen Ojala** teoksessa **Elämän vuoksi**)



”Jos sua ei vituta ilmastokriisi, sä et tiedä siitä tarpeeksi.”

## **Nuori väittelymestari neuvo keski-ikäisiä: herää vitutukseen ja hakeudu nöyrästi muiden seuraan**

Nuorten ilmastodelegaatti Hanna Höijer  
<https://yemspilkkuviis.fi/nuori-vaittelymestari-neuvoo-keski-ikaisia-heraa-vitutukseen-ja-hakeudu-noyrasti-muiden-seuraan/>

# Miksi tunteiden käsittely on niin tärkeää kestävyysmurroksessa?



A vertical column of pink raindrops of varying lengths and thicknesses, falling from the top left towards the bottom left.

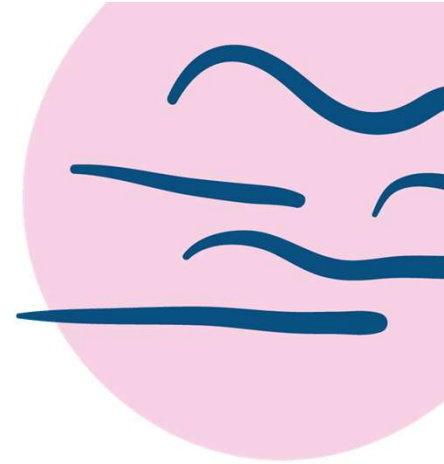
# Keskustelu

Mitä ajatuksia ja tunteita nykyinen maailman tilanne herättää?

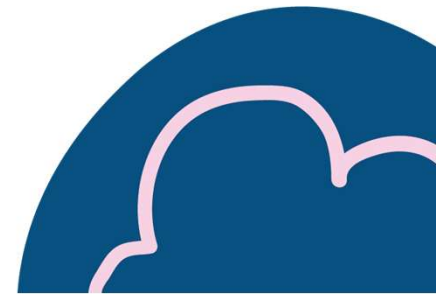
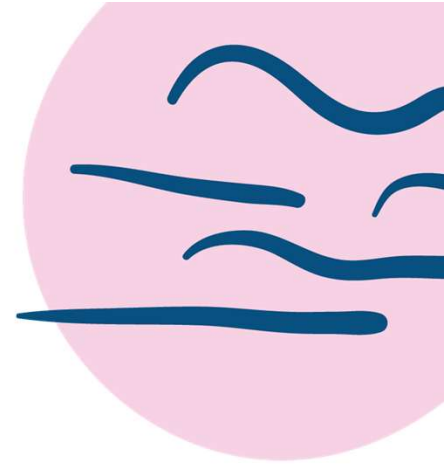
Mitä erilaisia suhtautumistapoja ajatuksiin ja tunteisiin havaitset?

Onko mielestäsi ajatusten ja tunteiden jakamiseen tarpeeksi tukea ja tilaa?

Millaista tukea tarvitaan?



# Ympäristötunteiden kanssa eläminen



# Näkökulmat

## ”Minä”

- Omien ympäristötunteiden kohtaaminen ja käsittely
- Omien ympäristötunteiden kanssa pärjääminen

## ”Sinä”

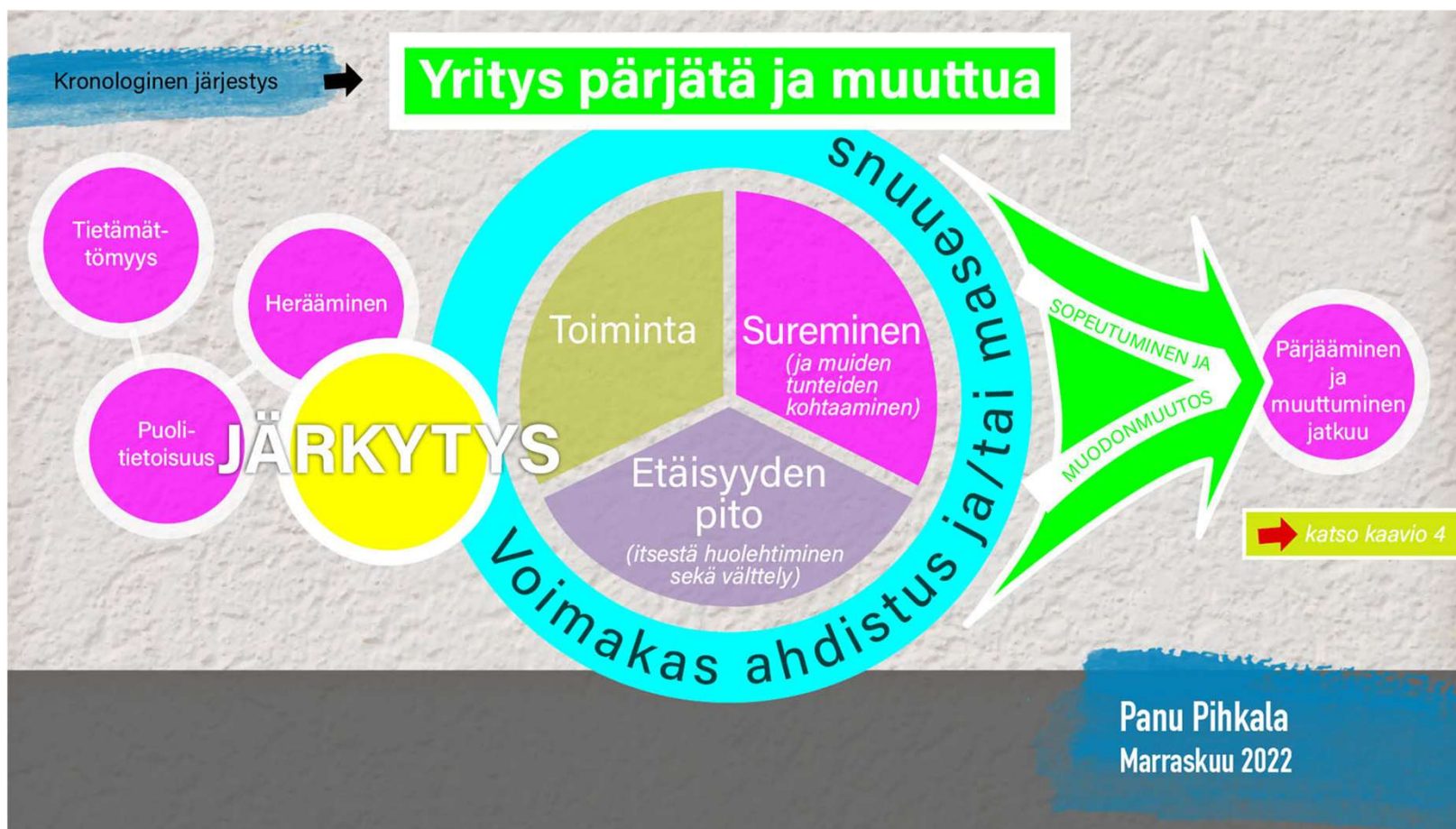
- Tietotaitoa erilaisia ympäristötunteita kokevien ihmisten kohtaamiseen nykyisessä tai tulevassa työssä

## ”Me”

- Kyky jakaa ja käsitellä ympäristötunteita opiskelu- ja muissa yhteisöissä



# Ympäristöahdistuksen prosessimalli



<https://www.ymparistoahdistus.fi/artikkelit/ymparistoahdistuksen-prosessimalli/>

# Toiminta, Tunteet ja Tasapaino

Kolmen T:n malli mielenterveyden tueksi

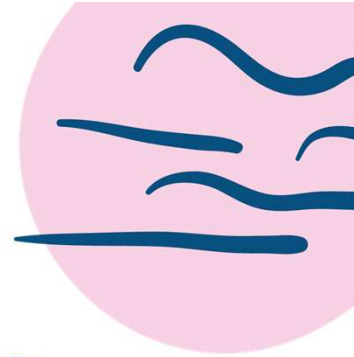
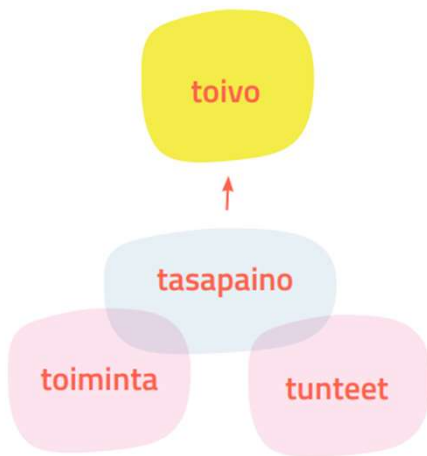
1. **Toiminta:** yhteiskunnallinen vaikuttaminen ja omat kestävän elämäntavan mukaiset valinnat

2. **Tunteet:** kohtaa ja käsittelee esim. surua, vihaa, toisaalta myös intoa, välittämistä ja muita tunteita. Älä patoa!  
Tunteita voi käsitellä puhumalla, liikkumalla, kirjoittamalla, taiteiden avulla – mitä muita?

3. **Tasapaino:** lepää ja palautuu riittävästi.

Käytännön esimerkkejä: tukea antavat ihmissuhteet, hyvinvointia vahvistavat arjen rutiinit, mielihyvää tuottavat asiat, uutistulvan ja muiden ärsykkeiden rajoittaminen

Lähteet: Dialektisen käyttäytymisterapian selviytymismalli, P. Pihkalan ympäristötunteiden prosessimalli





# Ympäristötunteiden käsittelyä ja kohtaamista

- Tunnetaitojen harjoittaminen vahvistaa resilienssiä, toimijuutta ja hyvinvointia kriisien ajassa – *feel it all* (Britt Wray, *Generation Dread*)

## Mutta miten?

- Validointi: et ole tunteidesi kanssa yksin, ymmärrän reaktioitasi
- Pohdinta: mistä tämä tunne kertoo? Miksi koen sitä?
- Tunteiden viestin äärelle pysähtyminen ja **myötätunto**, ilman kiirettä ratkaista pahaa oloa heti pois
- Itsen rauhoittaminen
- Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, sekä purkaminen esim. liikkeen, puhumisen, taiteiden avulla
- Esim. ympäristösurun kohtaaminen yhteisöllisesti: ympäristösurua ja suremisen taitoa tarvitaan, jotta voimme suuntautua uudelleen ([Panu Pihkala 2022](#))
- Vihan, suuttumuksen, turhautumisen ja vitutuksen validointi ja kanavoiminen



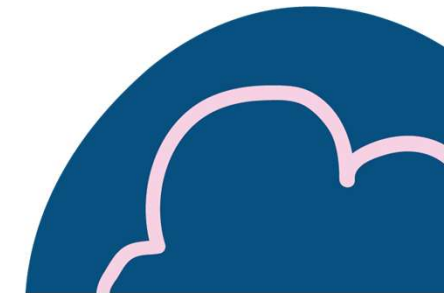
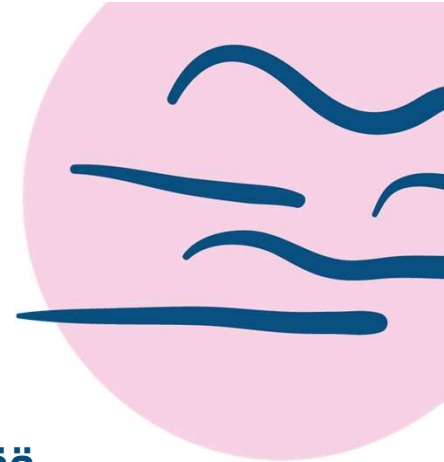
# Ajatuksia tasapainosta ja levosta

- Kiihkeässä ja kiihtyvässä maailmassa tämä vaatii erityishuomiota

**Kun on suurin kiire, on myös suurin tarve pysähtyä, käyttää aikaa ja harkintaa jotta toiminta on viisasta.**

- Rauhallisella mielellä vaikeitakin asioita voi ratkaista paremmin, vaikka hengittely ei yksinään estäkään ilmastokriisin etenemistä
- Yksi tärkeimmistä ilmastotoeista voi olla nukkua ja levätä, olla tekemättä mitään, ihmetellä
- Pienet ja aineettomat asiat tuovat onnea: myötätuntoinen katse, kosketus, merkityksellinen keskustelu

*”Vähemmän on enemmän” ja ”hitaasti kiiruhtaen”*



# Some ja uutisaltistus haltuun?



- Aikarajat
- Sovellukset, jotka rajoittavat tiettyjen appien käyttöä (tai palkitsevat käyttämättömyydestä)
- Huomio ja tekeminen muualla
- Painotus myönteisiin uutisiin
- Tietoinen selaaminen



# Suuntaviivat planetaariseen terveyteen

- 1,5 asteen elämäntapa – niukka kulutus
- Biodiversiteetin suojeleminen: 30 % kaikesta maa- ja vesipinta-alasta suojelemaan ja palautetaan luonnontilaisuuteen (tällä hetkellä Etelä-Suomessa 3 %, pohjoisessa 15 %)
  - Resurssien lisääminen, suojelemaan lisääminen, ennallistaminen
  - Huom. Etelä-Suomen luontotyyppiä ei voida suojelemaan pohjoisessa
- Hakkuiden rajoittaminen on nopein tapa lisätä hiilinielua ja suojelemaan monimuotoisuutta
  - Ei kaavoitusta metsiin
- Fossiilisten nopea alasajo – edistää myös maailmanrauhaa koska fossiilitalous hyödyttää mm. diktaattoreita
- Elänteollisuudesta kestävään, planetaariseen ruuantuotantoon
- Ylikulutuksen vähentäminen, koska pelkkä vihreä siirtymä ei riitä!
- Degrowth ja kasvun jälkeinen hyvinvointiin tähtäävä talouspolitiikka – talousosaaminen tulee valjastaa tähän
- Digitaalisen jalanjäljen huomioiminen (mm. tekoäly) ja sääntelyn vahvistaminen





# Jatkossa pohdittavaksi?

Miten kolmen T:n malli toteutuu omassa elämässäsi?  
Miten se toteutuu toivotussa tulevaisuudessa?

1. Millaista **toimintaa tai aktivismia** haluan/haluamme harjoittaa? (Ilmaston, luontoon ja ekososiaaliseen kestävyYTEEN liittyen)
2. Millaisia **ympäristötunteiden käsittelyn** muotoja voimme järjestää?
3. Miten huolehdimme **tasapainosta, hyvinvoinnista** ja hyvistä asioista elämässä tässä ja nyt?

Kirjataan ylös jokaisesta osa-alueesta 1 konkreettinen toimi, joka on mahdollinen jo nyt.



# Myötätunto voimana ekokriisissä



Tietoisuus → halu toimia muiden ja planeettamme hyväksi → toiminta

“Love-in-action”

***Vastavoima taistele-tai-pakene –tilalle ja kilpailuorientoituneelle tilalle***

Ei voivottelua, vaan apatian välttämistä, ymmärrystä ja tekoja, omista rajoista ja voimavaroista huolehtien

- Myötätunto muunlajista luontoa ja kaukana olevia ihmisiä kohtaan
- Myötätunto itseä kohtaan (rikkinäisessä järjestelmässä eläminen)
- Myötätunto heitä kohtaan, jotka eivät tunnu välittävän?



# FIERCE SELF-COMPASSION

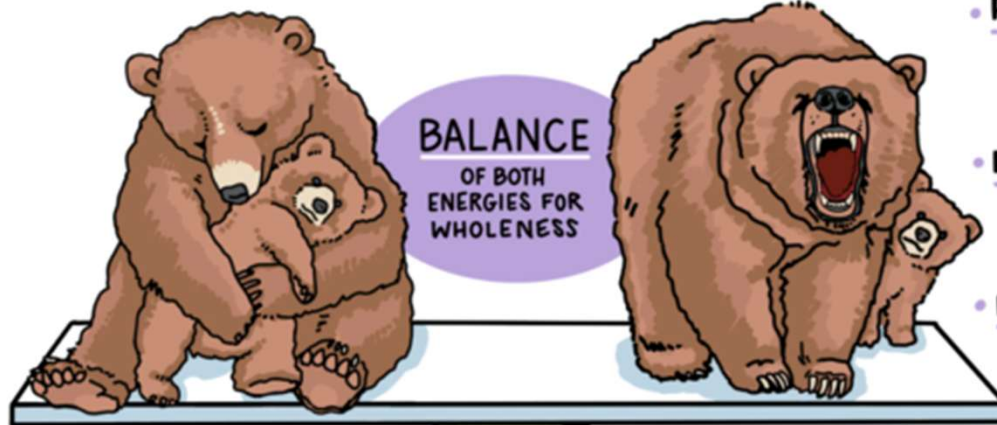
DR. KRISTIN NEFF  
self-compassion.org

## TENDER SELF-COMPASSION

ACCEPTING OURSELVES  
TO ALLEVIATE SUFFERING

## FIERCE SELF-COMPASSION

TAKING ACTION  
TO ALLEVIATE SUFFERING



INNER HEALING

TENDER

OUTER CHANGE

FIERCE

together

CREATES A

CARING FORCE

ALLOWING US TO

THRIVE

### • PROTECTING

DRAWING  
BOUNDARIES

AND  
SAYING

NO

### • PROVIDING

AND  
SAYING

YES

TO OUR NEEDS

### • MOTIVATING

TO LEARN,  
GROW AND  
CHANGE  
THE WORLD

### OUR AUTHENTIC SELF

CLAIMS BOTH OUR  
TENDER & FIERCE SIDES

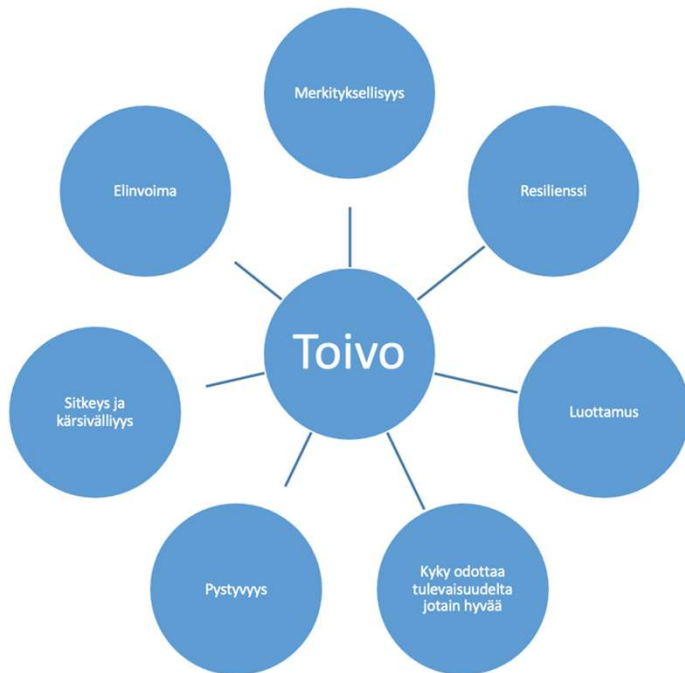
COUNTERING THE  
GENDER ROLE  
SOCIALIZATION  
WE HAVE ALL BEEN  
STEEPED IN



# Ystävällisyysmeditaatio ekokriisin aikaan



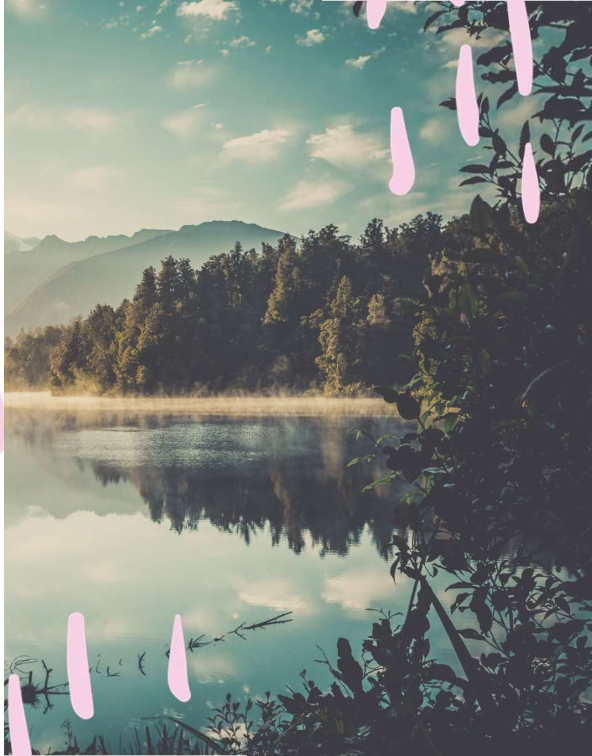
# Toivosta ja merkityksellisyydestä



- Toivo on summa koetuista kyvyistä tuottaa reittejä haluttuihin tavoitteisiin, samoin kuin koettu motivaatio käyttää näitä reittejä (C. Rick Snyder)
  - päämäärät ja tavoitteet (*goals*)
  - reitit (*pathways*)
  - toimijuus (*agency*)
- toiveajattelu vs. rakentava toivo (M. Ojala)
- käytännöllinen ahdistus (C. Kurth)
  - ohjaa huomaamaan ongelmia, etsimään informaatiota, tekemään parempia valintoja sekä muuttamaan käyttäytymistä ja tapoja

Kaaviokuva: Panu Pihkala

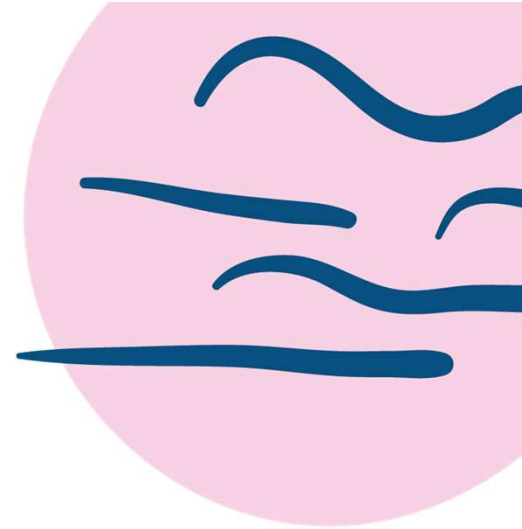
<https://www.ymparistoahdistus.fi/artikkelit/toivo/>



## Yhteistyötoive:

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä –verkkokurssi on kaikkien korkeakouluopiskelijoiden ja heidän yhteisöjensä käytettävissä syksystä 2025 alkaen ja vapaasti, maksutta kaikkien muidenkin saatavilla.

Kenelle voisit vinkata kurssista? Tunnetko esim. opetushenkilökuntaan kuuluvia?





# Kiitos kun kuuntelit ja osallistuit!

## Materiaalit ja tapahtumat:

[www.ymparistoahdistus.fi](http://www.ymparistoahdistus.fi) – Pieni opas ympäristötunteisiin

Instagram: @ymparistotunteet

## Suosituksia:

- 8.5. Mielenterveys ekokriisissä –verkoston aamukahvit /Sofia Laine, Nuorisotutkimusseuran tutkimusprofessori
  - Yle Areena: Kerttu ja Markku Toivoa etsimässä -sarja
- 
- 