

Ilmastonmuutos ja mielenterveys



PsT, Elina Marttinen
Nyyti ry

elina.marttinen@nyyti.fi
Twitter: @Elina_ma





Ilmastonmuutoksen mielenterveyshaittojen käsittely sote-järjestöissä



**Huoli ympäristöstä ja
tulevaisuudesta lisääntyy –
pysähdytään yhdessä
ympäristötunteiden äärelle.**



Ilmastonmuutoksen mielenterveysvaikutukset



- Ilmastonmuutos aiheuttaa useammin, pahempia ja pidempiä luonnonkatastrofeja
 - Mm. myrskyt, lämpöaallot, merenpinnan nousu, maastopalot, tulvat, kuivuus
- Luonnon katastrofit koettelevat mielenterveyttä sellaisenaan
- Merkittävää myös **jatkuva** ilmastonmuutokseen ja tulevaisuuden epävarmuuteen liittyvä **stressin ja kuormituksen kasaantuminen**, joita kertautuvat seuraukset aiheuttavat ekologisissa, sosiaalisissa ja taloudellisissa systeemeissä



Ekologinen kriisi ja vaikutukset mielenterveyteen



Mielenterveys vaikutukset

- Ahdistus, masennus
- Post-traumaattinen stressireaktio
- Komplisoitunut suru
- Sijaistraumatisoituminen
- Myötätuntuupumus
- Itsemurhien idealisaation lisääntyminen
- Toivottomuus

Psykososiaaliset seuraukset

- Ihmissuhde ongelmat ja erot
- Lapsuuden aikaiset haitalliset kokemukset (ACE)
- Alkoholi, huumeet
- Syrjintä, rasismi
- Rikollisuus, aggressio, väkivalta
- Yhteisöjen traumatisoituminen
- Kollektiivinen toivottomuus

Doppelt, B.
(2017)
Transformational
Resilience

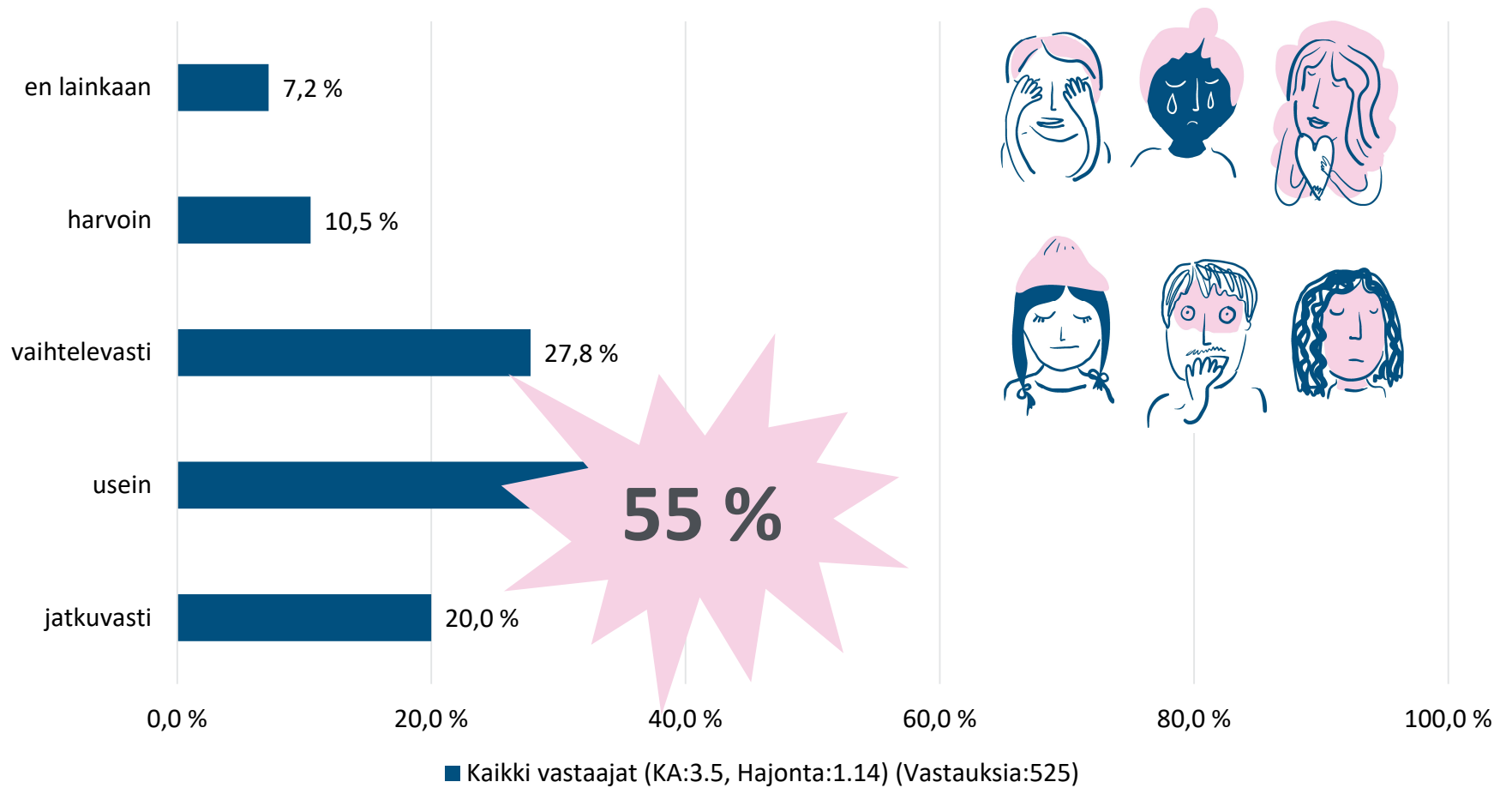


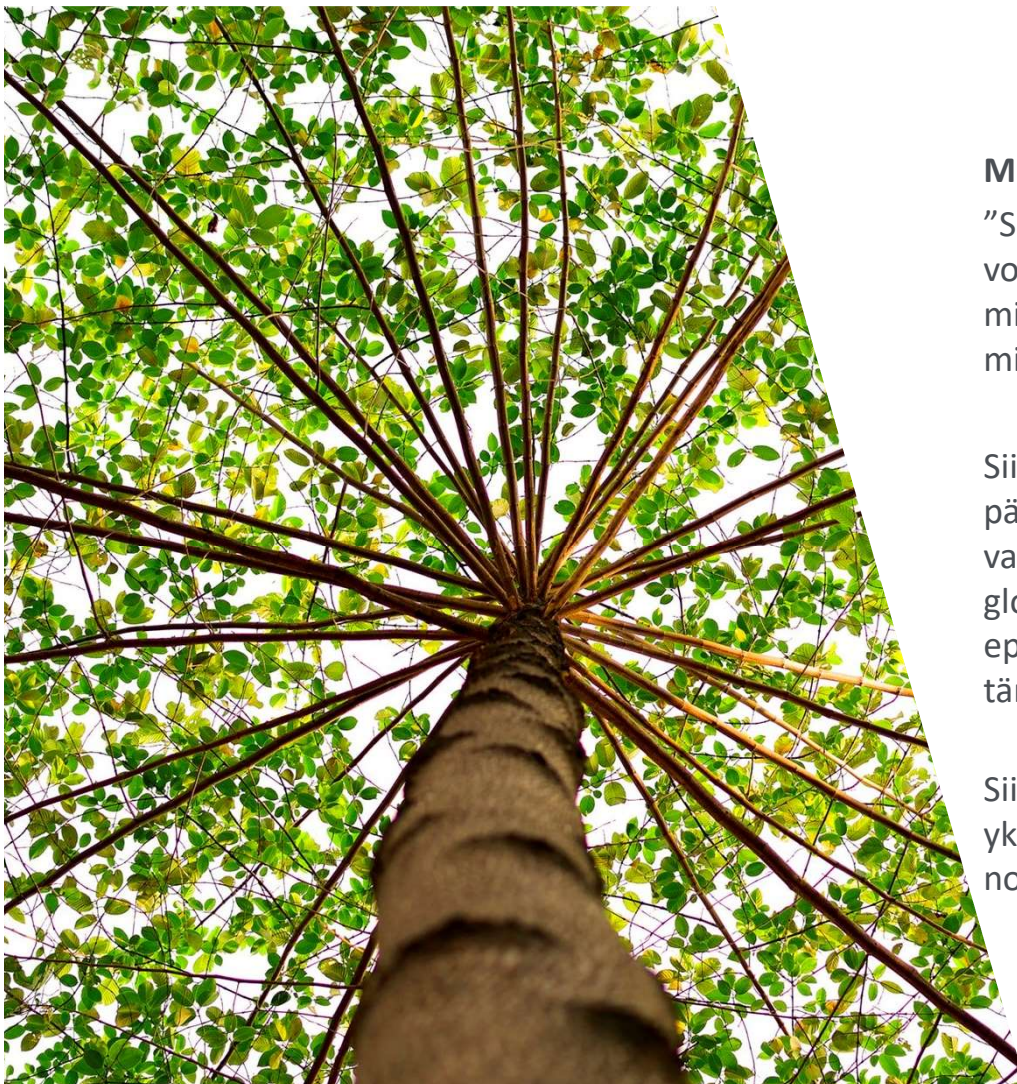
Ympäristöahdistus –kartoitus, 2019

N=538



Miten usein koet
**huolta, levottomuutta tai
surua, kun kuulet
ympäristökriisiin liittyviä
asioita?**





Mistä ympäristöahdistus johtuu?

”Siitä, että yksittäinen ihminen kokee olonsa voimattomaksi globaalin ongelman edessä – tekipä itse mitä tahansa, merkitys on isossa mittakaavassa minimaalinen.

Siitä, että tuntuu mahdottomalta ymmärtää, miksi päättäjät eivät ota aikamme vakavinta ongelmaa vakavasti ja aja nopeita ilmastotoimia kansallisella ja globaalilla tasolla, vaikka ilmastomuutoksen torjunnan epäonnistumisella on katastrofaaliset seuraukset ja tämä fakta on hyvin tiedossa.

Siitä, että on niin paljon ihmisiä, jotka vähättelevät sekä yksilöiden että Suomen ilmastotoimien merkitystä ja nopean toiminnan tärkeyttä.”



Miten ympäristöahdistus vaikuttaa elämääsi?



“Se masentaa mielialaani ja tekee usein oloni alakuloiseksi. Kamppailen usein sen kanssa, ettei minulla töiden ym. takia ole aikaa eikä varsinkaan energiaa tehdä vapaaehtoistyötä ympäristön puolesta, vaikka sitä tavallaan "odotetaan" nyt jokaiselta, joka on ympäristöstä huolissaan.”

“Ajatus lapsen hankkimisesta on alkanut hirvittää. Välillä tunnen voimattomuutta ja haluttomuutta, koska tulevaisuus tuntuu pelottavalta. “





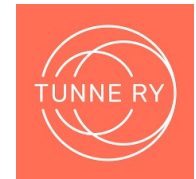
Ympäristötunteista pitää puhua



Ympäristöahdistuksen mieli –hanke 2020-2023



- Vahvistamme valtakunnallisesti ryhmämuotoisen toiminnan avulla ympäristöahdistuksen käsittelytaitoja sekä resilienssiä niin lapsilla, nuorilla, aikuisilla kuin ikäihmisillä
- Vahvistamme sote-järjestöjen ja muiden kolmannen sektorintoimijoiden tietoja ja taitoja ympäristöahdistuksen käsittelyssä ja resilienssin tukemisessa
- Lisäämme yhteiskunnallista keskustelua ympäristökriisin mielenterveysvaikutuksista ja erityisesti ympäristöahdistuksesta ilmiönä



Miten?



- Ahdingon aiheuttaja on ulkoiset tekijät, joilla ei ole päätepestettä, ratkaisua tai parannuskeinoja
 - Täytyy vahvistaa resilienssiä, jonka avulla voidaan vahvistua ulkoisia stressitekijöitä vastaan
- Hyvät resilienssitaidot ja yhteenkuuluvuuden kokemus toisten kanssa
 - Pystytään sietämään ja hallitsemaan stressiä ja kuormitusta toisella tavalla
 - Pystytään toimimaan ja löytämään uusia merkityksen, tarkoituksen ja toivon lähteitä elämään
- **Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen, hyväksyminen ja tunnetaitojen harjoittelu auttaa muutosten keskellä. Järjestämällä edellytyksiä tunteiden käsittelyyn saavutetaan ihmisten hyvinvoinnin ja ympäristötoiminnan tasapaino.**



Miten?



Ympäristötunne ja resilienssi -malli:

1. “Ole tässä – tasapainoita, tiedosta, havainnoi”

- Annetaan keinoja tunteiden ja ajatusten tunnistamiseen ja stressin hallintaan, jolloin mahdollistuu kokemus, että voi vaikuttaa omaan tilanteeseen

2. “Kartoita – etsi, kosketa, kasvata”

- Autetaan löytämään tapoja oppia, kasvaa ja löytää uusia lähteitä merkitykselle, suunnalle ja toivolle elämässä

3. “Koe yhteys – luo uutta kulttuuria paikallisesti”

- Vaikuta, tee muutoksia



Konkreettisesti tämä on hankkeessamme...



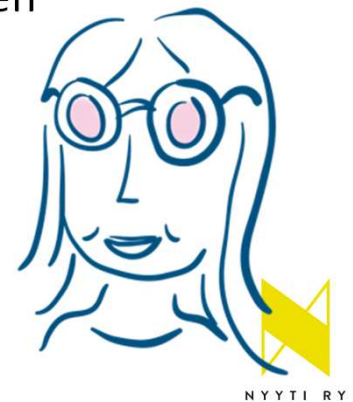
- Ympäristötunteet ja resilienssi -ryhmiä
 - Kasvokkain
 - Verkossa
 - Vapaaehtoisten fasilitoimia
- Koulutuksia, työpajoja, infotilaisuuksia, puheenvuoroja
- Näitä tarjotaan Mieli ry, Tunne ry ja Nyyti ry kautta
 - Nuorille, opiskelijoille, aikuisille, ammattilaisille, järjestötoimijoille



Millä keinoilla ilmastoahdistusta voisi helpottaa?



“En toivo ahdistuksen liikaa psykologisointia. Joissain tilanteissa paniikki on luonnollinen ja terve tapa suhtautua äärimmäisen uhkaavan tilanteeseen. Palavasta talosta on luvallista juosta ulos paniikissa ilman, että ulkona seuraavat tulevat diagnosoimaan paniikkihäiriöiseksi. Toivon mielenterveyden ammattilaisilta ja järjestöiltä ympäristöongelmien ja niiden terveys-/ hyvinvointivaikutusten esiintuomista. Toivon vertaistuen järjestämistä, jotta asiaan heränneet saavat tukea jaksaa elämäänsä ja elämän puolesta taistelua. Koska tunteet ovat kokemuksellisia taiteen hyödyntäminen niiden käsittelyssä ja myös ympäristön muutokseen sopeutumisen tukena lienee hyödyllistä.”





Kiitos!

Laita viestiä, niin tehdään
yhteistyötä

Elina Marttinen
elina.marttinen@nyyti.fi
Twitter: Elina_ma

