

Hanna Rintala, Panu Pihkala ja Sanni Saarimäki

Ympäristöahdistus ja -tunteet koskettavat monia

Ympäristökriisi aiheuttaa monenlaisia terveysvaikutuksia, joista mielenterveyteen kohdistuvat saavat yhä enemmän huomiota. Näihin lukeutuvat stressi, mielenterveysongelmien paheneminen sekä ympäristöahdistus ja muut vaikeat ympäristötunteet. Kyselytutkimuksissa huomattava osa ihmisistä ja etenkin nuorista kuvaa ympäristöasioiden aiheuttamaa kuormitusta ja vaikeita ympäristötunteita. Lukuisat tekijät vaikuttavat ympäristökriisiin mielenterveysvaikutusten luonteeseen: ekologiset ja sosiaaliset tekijät, taloudellinen tilanne, ympäristöuhojen määrä, henkilökohtaiset psyykkiset resurssit ja terveyspalveluiden tila. Ympäristötunteista ja niiden kohtaamisesta viime vuosina kertynyttä tutkimustietoa voidaan soveltaa terveydenhuollon ammattilaisten käytännön työssä potilaita kohdatessa. Keskitymme tässä kirjoituksessamme erityisesti myötätuntosuuntautuneisuuteen sekä hyväksymis- ja omistautumistyöskentelyyn. Terveydenhuollossa on monia mahdollisuuksia aihepiirin kohtaamiseen, mutta asia edellyttää paneutumista ja työyhteisön tukea.

Planetaarinen terveys on melko uusi käsite, joka korostaa sitä, että ihmisen ja koko planeetan terveys ovat sidoksissa keskenään. Mielen ja ruumiin terveys edellyttää keskeisiä suhteita ihmisen ja muunlaisen luonnon välillä (1). Maailmanlaajuinen, ihmisen toiminnasta johtuva ympäristökriisi aiheuttaa monenlaisia terveysvaikutuksia, joiden joukosta mielenterveydellinen kuormitus on saanut viime vuosina yhä enemmän huomiota. Käytämme ympäristökriisi-termiä kuvaamaan nykyisiä laaja-alaisia ekologisia muutoksia sekä muun muassa ilmastonmuutoksen, lajikadon ja saastumisen muodostamia ongelmavyhtejä, joilla on voimakkaita sosiaalisia ja yhteiskunnallisia vaikutuksia.

Keskitymme kirjoituksessamme ympäristökriisin aiheuttamiin kotimaassamme oleellisiin epäsuoriin mielenterveysvaikutuksiin, kuten ympäristöahdistukseen ja muihin kuormittaviin ympäristötunteisiin. Tarkastelemme aihepiiriä etenkin lääketieteen, psykologian ja ympäristötunteiden tutkimuksen näkökulmista. Käsittelemme ympäristökriisin mielenterveysvaikutuksia niin varsinaisten sairauksien kuin

muiden oireidenkin osalta, mutta keskitymme jälkimmäisiin.

Ympäristökriisi mielenterveyden uhkana

Tutkimusten mukaan yhä suurempi joukko ihmisiä kokee ympäristökriisin takia stressiä ja erilaisia vaikeita ympäristötunteita. Tarve huomioida ympäristökriisin mielenterveysvaikutukset on nostettu esiin vuonna 2022 Maailman terveysjärjestö WHO:n politiikkasuosituksessa ja hallitustenvälisen ilmastonmuutospaneelin IPCC:n ensimmäisessä osaraportissa (2,3). Näiden vaikutusten laajuutta ja niihin liittyvää kumulatiivista kuormitusta pidetään merkittävänä globaalina mielenterveydellisenä haasteena.

Ympäristökriisin vaikutukset mielenterveyteen voivat olla sekä suoria että epäsuoria. Niiden voimistuminen aiheuttaa terveydenhuollon ammattilaisille tarpeen perehtyä asioihin, joista alalla on totuttu keskustelemaan sangen vähän (4). Suomessa ilmenee jo monenlaisia esimerkiksi ilmastonmuutoksesta johtuvia

TAULUKKO 1. Ympäristötunne-käsitteitä.

Ympäristöahdistus	Ilmastonmuutokseen, luontokatoon ja muihin ympäristöongelmiin liittyvät ahdistavat tunteet
Ympäristösuru	Osittain vaikeasti tunnistettava suru, joka johtuu ympäristökriisin aiheuttamista menetyksistä tai niiden uhasta (esimerkiksi lumisten talvien, eläinlajin tai aiemman huolettomuuden menetys)
Solastalgia	Ympäristönmuutosten, esimerkiksi avohakkuun tai kaupungistumisen myötä menetettyjen (luonnon)paikkojen sureminen ja kaipuu
Ympäristösurutaidot	Surun tunnistaminen, kohtaaminen ja käsittely: esimerkiksi menetyksen sureminen, tunteiden ilmaiseminen, hyväksynnän prosessi, jäljellä olevan hyvän arvostaminen
Ilmastoahdistus	Ilmastonmuutokseen ja sen uutisointiin liittyvät, usein akuutit ahdistuksen tunteet
Ilmastohuoli (climate worry)	Tutkimuksissa usein käytetty käsite, jolla viitataan huoleen ja kiinnostukseen ilmastoasioita kohtaan
Ilmastomasennus	Väljä ja epävirallinen käsite, jolla viitataan erilaisiin alakuloisiin mielialoihin ja mahdolliseen lamaantumiseen, joihin ilmastokriisi on merkittävästi vaikuttanut
Ympäristö- tai ilmastosyylisyys	Eriasteisia ja usein vaikeasti kohdattavia ympäristö- tai ilmastokysymyksiin liittyviä syylisyydentunteita
Ecological distress tai climate distress	Osa tutkijoista käyttää enemmän distressi-termiä kuin ahdistus-termiä, jottei ympäristöahdistusta pidettäisi itsessään sairautena
Ympäristötoivo	Ympäristökriisiin liittyvät toivon ja merkityksellisyyden tunteet, joiden suhteen erotellaan toiveajattelu ja rakentava toivo
Ympäristöylpeys (eco-pride)	Ylpeyden, mielihyvän ja kunnian tunteita hyvästä ympäristökäyttäytymisestä

suoria vaikutuksia, mutta nämä ovat kuitenkin huomattavasti lievempiä kuin niissä osissa maapalloa, joissa helleaallot, kuivuuskaudet, hirmumyrskyt, tuhotulvat, ruokapula ja nälänhädät ovat voimakkaita (2,3).

Ympäristökriisin ja siihen yhdistyvien muiden kriisien kanssa samaan aikaan on käsillä maailmanlaajuinen mielenterveyskriisi. Niin rikkaammassa kuin köyhemmissäkin maissa mielenterveyspalveluiden tarve lisääntyy ja palveluiden saatavuus tai osuvuus on tarpeeseen nähden liian vähäistä (5). Mielenterveyskriisi ja ympäristökriisi ovat monitahoisissa yhteyksissä toisiinsa sekä syiden, ilmenemismuotojen että seurausten osalta, ja ymmärrystä näistä yhteyksistä tarvitaan lisää (6).

Miten ympäristöahdistus ja -tunteet ilmenevät?

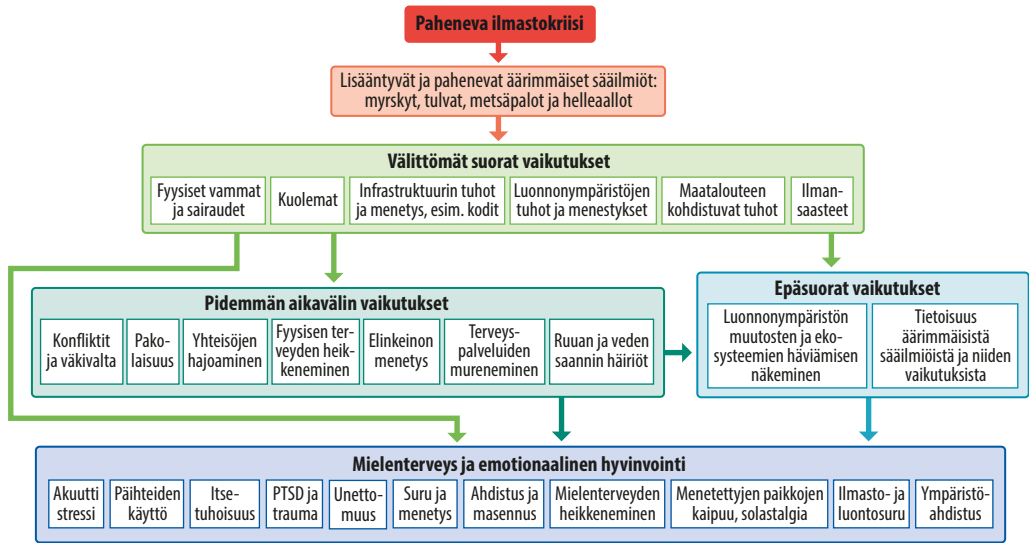
Ympäristötunne-käsitteellä tarkoitetaan laajaa kirjoa erilaisia tunteita, joihin ympäristökriisi on merkittävästi vaikuttanut. Tutkimusten mukaan yleisiä ympäristötunteita ovat esimerkiksi kiinnostus, huoli, suru, riittämättömyyden tunne, toivo ja suuttumus (7). Hyvin monenlaiset ympäristömuutokset voivat aiheuttaa tällaisia tunteita, ja osittain tunteet nousevat vastauk-

kena yleiseen globaaliin ympäristötilanteeseen.

Ympäristötunne-käsitteestä on erilaisia englanninkielisiä muotoja, kuten eco-emotion ja environmental emotion, ja erillisistä tunteista käytetään kansainvälisesti monenlaista sanastoa. Esimerkiksi ympäristösurun (ecological grief) yksi muoto on luontoympäristöjen muutoksista syntyvä solastalgia kutsuttu murhe (8). Koska ympäristökriisin osa-alueista ilmastokriisi vaikuttaa niin moniin asioihin, ovat ilmastotunteet, esimerkiksi ilmastoahdistus (climate anxiety) yleisimpien ympäristötunteiden joukossa (TAULUKKO 1) (9,10).

Ympäristötunteet, kuten tunteet yleensäkin, auttavat asioiden käsittelyssä ja ongelmien ratkaisemisessa, ja lähtökohtaisesti ne eivät ole sairauden oireita. Ympäristötunteiden lähde eli ympäristökriisiä on kuitenkin vaikea ratkaista, minkä vuoksi nämä tunteet voivat saada ongelmallisia muotoja (11,12). Esimerkiksi terve ympäristösuru voi patoutua komplisoituneeksi suruksi tai vaikuttaa osaltaan masennukseen. Ympäristösurun tunnistaminen ja käsittely osana muita tunteiden käsittelyn taitoja on syytä nostaa esiin tärkeänä ympäristökriisistä selviytymisen keinona (13).

Ympäristöahdistus (eco-anxiety, myös ecological distress) viittaa ahdistuksen eri muo-



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

PTSD = traumaperäinen stressihäiriö

toihin, joihin ympäristökriisi on merkittävästi vaikuttanut. Myös pelkkää ahdistus-sanaa käytetään kuvaamaan sekä voimakkaampia ahdistustiloja että ahdistusemootioita, jotka liittyvät uhkien havaitsemiseen ja niiden käsittelyyn. Tämän laaja-alaisuuden vuoksi ympäristöahdistus ei ole pelkästään ongelmallisten psykisten ilmiöiden kuvaus vaan pohjimmiltaan viittaa tärkeään kykyyn havaita epävarmuutta sisältäviä ongelmia (14,15).

On mahdollista nähdä yhtäaikaan sekä myönteisiä että uhkaavia ympäristökriisiin liittyviä kehityskulkuja samoin kuin havainnoida itessään niin pelkoon ja suruun kuin realistiseen toiveikkuteenkin liittyviä tunteita (16). Tällainen moniulotteisuus näyttää liittyvän toimintakykyynkin. Laajan suomalaisen kyselytutkimuksen mukaan sekä toivoa että ahdistusta kokevilla ihmisillä oli suurempi todennäköisyys toimia aktiivisesti ilmastonmuutoksen torjunnassa (17).

Toivo on monesti nostettu esiin tavoittelavana tunteena tai asenteena ympäristökriisissä. On tarpeellista erottaa aktiivinen toivo perusteettomasta toiveajattelusta (false hope) (17,18). Terveydenhuollossa on tuttua ajatus siitä, että toivo on mahdollista säilyttää, vaikkei toivetta paranemisesta olisikaan. Toivo liittyy

ympäristötunteiden yhteydessäkin kiinteästi elämän merkityksellisyyteen eikä tarkoita ahdistuksen tai huolen poissaoloa (18).

On tärkeää huomata, että ympäristötunteet eivät sisälly mihinkään diagnoosiluokituksiin. Niitä voidaan kuvata, käsitteellistää ja kohdatta riippumatta siitä, onko henkilöllä samaan aikaan diagnosoitavia mieliala- tai ahdistuneisuushäiriöitä. Samalla on tarpeen huomioida ympäristötunteiden mahdollinen vaikutus kyseisten tilojen syntyyn.

Ympäristökriisin mielenterveysvaikutusten yleisyys

Ympäristökriisin mielenterveysvaikutuksia tutkitaan runsaasti eri puolilla maailmaa, ja useita laajoja katsausartikkeleita on ilmestynyt (19). Tuore artikkeli käsittelee kattavasti ilmastonmuutoksen mielenterveysvaikutuksia sekä erilaisia vaikuttavia tekijöitä ja niiden keskinäisiä yhteyksiä (KUVA) (6).

Merkittävä osa tähän mennessä julkaistusta ympäristökriisin mielenterveysvaikutusten tutkimuksesta keskittyy ympäristökriisin eri osaluista ilmastonmuutoksen vaikutuksiin. Tutkimusten perusteella ilmastoahdistusta ja muita mielenterveysvaikutuksia ilmenee eniten siellä,

TAULUKKO 2. Tekijöitä, jotka vaikuttavat henkilön ympäristöahdistukseen (24).

Henkilöhistoria ja henkilökohtaiset ominaisuudet, myös mahdolliset herkkyydet

Se, millä tavoin ympäristökriisi koskettaa henkilöä (esimerkiksi suorien ja epäsuorien vaikutusten määrä)

Sosiaalinen pääoma

Itselle tärkeiden ihmisten reagoitavat (esimerkiksi perhe, ystävät, työtoverit)

Luontoon liittyvät yksilölliset ja kulttuuriset arvot

Yleiset psykososiaaliset selviytymistaidot (coping) ja surutaidot

Medialukutaito, esimerkiksi kyky rajoittaa median seuraamisen vaikutuksia

Valtakunnalliset tekijät kuten kansallinen ilmastopoliitiikka

missä ilmastonmuutoksen vaikutukset näkyvät selvästi ja aiheuttavat laajasti kärsimystä eli globaalien etelän maissa (esimerkiksi Pakistan, monet Afrikan osat, Filippiinit, rikkaammista maista Australia). Näissä maissa ilmastonmuutoksen seuraukset, kuten luonnonkatastrofit, aiheuttavat esimerkiksi traumaperäistä stressihäiriötä (PTSD) ja voivat pahentaa masennusta ja psykoosisairauksia. Monenlaiset sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät vaikuttavat näihin ilmiöihin (6,19,20).

Jonkinlaista ahdistusta ja huolta ympäristökriisistä kokee länsimaissakin kyselyiden perusteella yli puolet eri-ikäisistä (7). Nuoria ikäryhmiä on tutkittu enemmän kuin muita, mutta näitä tunteita esiintyy kaikissa ikäryhmissä (21,7). Esimerkiksi vuoden 2021 Nuorisobarometrin perusteella yli 75 % suomalaisnuorista kokee surua luontokadon vuoksi ja yli 60 % oli puhunut ilmastoahdistuksesta kuuden viime kuukauden aikana (22). Tuhannen suomalaisnuoren haastattelussa (osana 10 000 nuoren kokemuksia kartoittanutta kansainvälistä tutkimusta) nousi esiin, että yli puolet koki pelkoa ja avuttomuutta tulevaisuuden ja ilmastonmuutoksen osalta ja että lähes kolmannes oli kokenut ohittamista yrittäessään puhua ilmastonmuutoksesta (20).

Tutkijoiden mukaan on selvää, että ympäristökriisi ja sen sisältämä ilmastonmuutos vaikuttavat merkittävästi kansanterveyteen, mutta aiheen tarkka tutkiminen on vaativaa. Esimerkiksi ympäristöahdistus ei välttämättä

tule ilmi tulossyynä terveydenhuollossa, vaikka se aiheuttaakin henkilölle tuskaa. Kansainvälisessä tutkimuksessa pyritään paraikaa selvittämään erilaisten tekijöiden vuorovaikutussuhteita. Esimerkiksi ahdistumisherkyys ja muut mielenterveyden haasteet voivat voimistaa ympäristöahdistusta tai -masennusta, mutta kaikki ympäristöahdistuksen muodot eivät selvästikään johdu näistä tekijöistä. Voimakkaat ympäristöarvot ja luonnon kanssa työskenteleminen altistavat ymmärrettävästi voimakkaammalle ympäristöahdistukselle, koska henkilö tietää vaurioista ja uhista paljon ja välittää niistä (6,23,24).

Ympäristötunteiden ja -ahdistuksen ilmiöt ovat alkaneet viime aikoina näkyä myös terveydenhuollon käytännön työssä, mutta viiveellä kyselytutkimuksiin verrattuna. Näiden ilmiöiden käsittelyn yleisyyttä ja tarvetta terveydenhuollossa ei ole laajasti selvitetty Suomessa, mutta tilannekuva on kertynyt muun muassa Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen koulutuksista YTHS:n henkilöstön ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten parissa.

Kohtaamisen vaikeus ja tärkeys

Jokainen aikuinen (aikuistuva) ihminen joutuu muodostamaan omakohtaisen suhteen ja asenteen ympäristökriisiin, ja tämän suhtautumisen muotoon vaikuttavat monet seikat (TAULUKKO 2) (25). Ympäristökriisin kaltaisten hyvin moniulotteisten ilmiöiden ja niihin liittyvien tunteiden kohtaaminen ei ole helppoa, vaan siihen voi liittyä monenlaisia ongelmallisia reaktioita välttämiskäyttäytymisestä ristiiriitöihin, kyynistymiseen ja ruminaatioon eli omien ajatusten ja tunteiden jatkuvaan läpikäymiseen.

Ympäristöön liittyviä kysymyksiä ja tunteita ei yleensä ole pidetty terveydenhuollossa käsiteltävinä asioina. Näistä asioista ei ole juuri ollut tarjolla koulutusta tai materiaaleja, ja niiden käsittely ammattilaisten peruskoulutuksessa tai alan oppikirjoissa on rajoittunut ympäristömyrkköjen ja saasteiden suoriin terveysvaikutuksiin. Ammatillisilla ei ole ollut saatavilla juurikaan tukea keskusteluun ympäristöahdistuksesta ja -tunteista.

Potilaat itse eivät ole kokeneet asiaankuuluvaksi ottaa esille näitä kysymyksiä vastaanotolla (26,27). Monet ovat kertoneet pettyneensä terveydenhuollon henkilöstöön ympäristöahdistuksen käsittelyn osalta. Ammattilaisten on tapausesimerkeissä kuvattu epäilleen, että henkilöä vaivaa jokin aivan muu asia (28). Esimerkiksi monet nuoret ja nuoret aikuiset, joita ympäristökriisi koskettaa vahvasti, ovat kuvanneet ohitetuksi ja vähätellyksi tulemisen kokemuksia (20).

Tutkimusten mukaan potilastyössä toimivien on usein vaikea kohdata ympäristökriisiin liittyviä kysymyksiä ja tunteita. Esimerkiksi australialaistutkimuksessa terapeutit kokivat, että aihepiiri on uusi eikä sen käsittelyyn ole saatu koulutusta. He toivat myös esiin, että aihepiiri herätti heissä itsessäänkin vaikeita tunteita ja eksistentiaalisia kysymyksiä (27). Olisikin olennaista, että aihepiiriä voitaisiin käsitellä työyhteisöissä ja tarjota työntekijöille mahdollisuuksia reflektoida omaa suhdettaan näihin kysymyksiin. Mahdollisia tapoja ympäristötunteiden käsittelyyn on julkaistu (29).

Vaikeudet tunnistaa ja käsitellä ympäristökriisiin liittyviä tunnereaktioita voivat estää tai hidastaa kriisin ratkaisujen vaatimaa yhteistyötä sekä globaalisti että paikallisesti. Tämä korostaa tunnetaitojen merkitystä yleisesti. Maailmalla ja Suomessa onkin toteutettu ja kuvattu useita tunnetaitojen vahvistamisen projekteja, jotka ovat liittyneet ilmastonmuutoksen ja muiden ympäristöongelmien ajassa selviytymiseen (30).

Ympäristötunteiden käsittelykeinoja

Potilastyössä on mahdollista soveltaa monenlaisia keinoja ympäristökriisin aiheuttamien vaikutusten lievittämiseen ja ehkäisemiseen (31,32). Tutkimusta ympäristöahdistuksen ja vaikeiden ympäristötunteiden kohtaamismenetelmien pitkäaikaisista vaikutuksista ei vielä juurikaan ole. Käytettävissä oleva tieto viittaa siihen, että validaatio ja vertaisuus ovat ihmisille hyvin tärkeitä. Ihmisiä helpottaa kuulla, että he eivät ole ainoita, jotka kokevat tällaisia vaikeita tunteita, ja että tunteissa ei yleensä ole

Ydinasiat

- ▶ Terveydenhuollon ammattilaisilla on tärkeä osa ympäristökriisin mielenterveysvaikutusten kohtaamisessa silloinkin, kun kyse ei ole sairauksien diagnosoimisesta ja hoidosta.
- ▶ Ympäristökriisi ja muut kasautuvat kriisit ovat stressitekijöitä, jotka voivat vaikuttaa mielenterveyteen sekä äkillisesti että pitkäkestoisesti.
- ▶ Ympäristökriisin mielenterveysvaikutusten tunnistamista, lievittämistä ja ehkäisemistä sekä ympäristöön liittyvien tunteiden kohtaamista on tärkeää vahvistaa sekä terveydenhuollossa että laajemmin yhteiskunnassa.
- ▶ Monia terveydenhuollossa käytettyjä menetelmiä ja ammattilaisten osaamista voidaan soveltaa ympäristökriisin yhteydessä yhteiskunnalliseksi hyödyksi.

mitään sairauteen liittyvää (33). Vertaistuki voi olla merkittävä voimavarojen ja toivon lähde, jos siinä ei ajauduta haitalliseen ruminaatioon. Järjestötoiminnassa organisoidut fasilitoidut työpajat on useimmiten koettu hyödyllisiksi (30).

Useat perus- ja erikoistason mielenterveystyössä laajasti käytössä olevat terapeutit ja tunnetyöskentelyn menetelmät ovat sovellettavissa ympäristökriisin herättämien tunteiden käsittelyyn. Esimerkiksi hyväksymis- ja omistautumisterapeutit lähestymistavat ja myötätuntosuuntautuneisuus ovat tarjonneet välineitä näiden tunteiden käsittelyyn. Näitä keinoja on niiden aiemman tutkimusnäytön ja turvallisuuden ansiosta voitu käyttää empiirisesti esimerkiksi järjestölähtöisen tuen parissa. Terveydenhuollon ammattilaisille ne sopivat perehtymisen jälkeen tueksi monenlaisiin ympäristötunteiden käsittelyn tilanteisiin.

Hyväksymis- ja omistautumisterapeutit lyhytinterventiomenetelmät toimivat sekä yksilö- että ryhmämuotoisen työskentelyn tukena. Tavoitteena on mielen joustavuuden lisääminen ja arvojen mukaisen toiminnan mahdollis-

TAULUKKO 3. Tutkimusten perusteella olennaiset kyvyt, joita tarvitaan ympäristötunteiden kohtaamiseen (39).

Kyky tunnistaa erilaisia ympäristötunteiden ilmenemis-
muotoja

Kyky sietää ja tarkastella ahdistusta ja muita vaikeita
tunteita ilman tarvetta välittömästi ratkaista niitä

Kyky validoida toisen ihmisen kokemusta ja tuoda esiin,
että tunteet ovat yleensä ei-patologisia ja niillä on viesti

Kyky harjoittaa kahden tason näkökykyä eli hahmottaa
yhtä aikaa myönteisiä ja kielteisiä kehityskulkuja, sekä
kyky vastustaa mustavalkoista ajattelua (40)

Kyky ja rohkeus soveltaa erilaisia keinoja ihmisten tuke-
miseksi

Oma motivaatio perehtyä asiaan, reflektoida omia ko-
kemuksia ja tunteita sekä hakea organisaatiosta tukea
itselleen

taminen niin, että samaan aikaan huolehditaan riittävästä palautumisesta ja harjoitetaan hyväksyvää läsnäoloa (32).

Ympäristötunteiden kohtaamiseen kehittyissä ympäristöpsykologisissa menetelmissä hyödynnetään usein merkittävästi myötätuntoharjoituksia sekä itseä että muuta luontoa kohtaan (34–36). Esimerkiksi voidaan rakentaa myötätuntoista suhtautumista siihen, että jokainen yksilö joutuu toimimaan yhteiskunnallisten rakenteiden asettamissa rajoissa, mikä suhteellistaa ympäristötoimiin liittyviä syyllisyydentunteita (37).

Yhteisöllisempiä keinoja ympäristötunteiden kohtaamiseen

Ympäristökriisiin liittyviä tunteita potilaiden kanssa kohdattaessa ongelmaksi nousevat osittain terveydenhuollon palveluiden yksilökeskeisyys ja sairaus- tai häiriökeskeisyys. Aikamme suurimpana terveysuhkana ilmasto- ja ympäristökriisi haastaa koko ihmiskuntaa ja terveydenhuoltoa, ja sen aiheuttamien mielenterveydellisten oireiden kohtaamiseksi ja lievittämiseksi tarvitaan yhteisöllisempiä keinoja ja menetelmiä kuin nyt on saatavilla (2,3). Esimerkiksi Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeessa on havaittu, että ympäristösurun yhteisöllinen käsittely voi toimia merkittävässä voimavarana (38). Samaa korostetaan tuoreessa monitieteisessä ympäristöahdistuksen ja -surun prosessimallissa (13). **TAULUKOSSA 3**

on lueteltu ympäristökysymysten ja -tunteiden kohtaamisessa olennaisia kykyjä ja taitoja.

Mielenterveyden vahvistaminen on avainasemassa kestävästä yhteiskunnan rakentamisesta eli ekologisesta jälleenrakennuksesta. Monet mielenterveydelle hyödylliset asiat, vaikkapa myötätunto ja kohtuullinen vaatimustaso (esimerkiksi suoritusten tai menestyksen osalta), ovat yhtä aikaa hyödyllisiä ekologisen kestävyuden näkökulmasta. Tähän kiteytyy planetaarisen terveyden myönteinen asetelma mielenterveydenkin osalta. Aihepiiriin käsittelylle voi tuntua olevan vaikeaa löytää aikaa työkiireiden ja muun elämän hektisyyden keskellä. Siihen tarttuminen ennakoivasti on kuitenkin erityisen tärkeää, koska ympäristökriisi ja sen lieveilmiöt etenevät ja tulevaisuudessa kuluttavat yhteiskuntamme voimavaroja nykyistäänkin enemmän.

Lopuksi

Tunteilla on iso mutta usein ja helposti ohitettu merkitys siinä, miten kohtaamme tai olemme kohtaamatta aikamme suuria haasteita: ilmastokriisiä, lajikatoa ja niihin liittyviä yhteiskunnallisia ongelmia. Yhteiskunnallisesti katsottuna tunteiden parempi tunnistaminen, kohtaaminen ja erityisesti vuorovaikutuksellinen käsittely voivat olla globaalien ongelmien ratkaisuja haettaessa tärkeä ”puuttuva palanen”. Tässä terveydenhuollon ammattilaisilla on keskeinen osa sekä oman työnsä kautta että yhteiskunnallisina vaikuttajina. ■

HANNA RINTALA, LL

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanke, asiantuntija
Nyyti ry

PANU PIHKALA, dosentti, ympäristötunteiden tutkija

Helsingin yliopisto

SANNI SAARIMÄKI, PsM, opintopsykologi

Aalto-yliopisto
Tunne ry, hallituksen puheenjohtaja

TEEMATOIMITTAJAT

Mikaela Grotenfelt-Engren, Jaana Laisi ja Annikka Kalliokoski

SIDONNAISUUDET

Hanna Rintala: Luottamustoimet (Keski-Uudenmaan Sotekuntayhtymä)

Panu Pihkala: Luottamustoimet (Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hankkeen ohjausryhmä)

Sanni Saarimäki: Luottamustoimet (Tunne ry)

KIRJALLISUUTTA

1. Kjærgård B, Land B, Bransholm Pedersen K. Health and sustainability. *Health Promot Int* 2014;29:558–68.
2. World Health Organisation. Mental health and climate change: policy brief. Geneva: WHO 2022. <https://who.int/publications/i/item/9789240045125>.
3. The Intergovernmental Panel on Climate Change. Sixth assessment report: AR6 climate change - impacts, adaptation and vulnerability. IPCC 2022. www.ipcc.ch/report/sixth-assessment-report-working-group-ii/.
4. Pinsky E, Guerrero APS, Livingston R. Our house is on fire: child and adolescent psychiatrists in the era of the climate crisis. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2020;59:580–2.
5. Patel V, Saxena S, Lund C, ym. The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *Lancet* 2018;392:1553–98.
6. Lawrance EL, Thompson R, Newberry Le Vay J, ym. The impact of climate change on mental health and emotional wellbeing: a narrative review of current evidence, and its implications. *Int Rev Psychiatry* 2022;34:443–98.
7. Hyry J. Kansalaiskysely ilmastonmuutoksen herättämistä tunteista ja niiden vaikutuksista kestäviin elämäntapoihin. Sitra ilmastotunteet 2019. Kantar 2019. www.sitra.fi/app/uploads/2019/08/ilmastotunteet-2019-kyselytuloksimuutokset.pdf.
8. Galway, L, Beery Th, Jones-Casey K, ym. Mapping the solastalgia literature: a scoping review study. *Int J Environ Res Public Health* 2019;16:2662.
9. Taylor S. Anxiety disorders, climate change, and the challenges ahead: introduction to the special issue. *J Anxiety Disord* 2020;76:102313.
10. Pihkala P. Toward a taxonomy of climate emotions. *Front Clim*, julkaistu verkossa 14.1.2022. DOI: 10.3389/fclim.2021.738154.
11. Cunsolo Willox A, Ellis NR. Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change* 2018;8:275–81.
12. Budziszewska M, Kalwak W. Climate depression. Critical analysis of the concept. *Psychiatr Pol* 2022;56:171–82.
13. Pihkala P. The process of eco-anxiety and ecological grief: a narrative review and a new proposal". *Sustainability* 2022;14:16628.
14. Ojala M, Cunsolo A, Ogunbode CA, ym. Anxiety, worry, and grief in a time of environmental and climate crisis: a narrative review. *Annu Rev Environ Resour* 2021;46:35–58.
15. Kurth C, Pihkala P. Eco-anxiety: what it is and why it matters. *Front Psychol*, julkaistu verkossa 23.9.2022. DOI: doi.org/10.3389/fpsyg.2022.981814.
16. Lewis J, Haase E, Trope A. Climate dialectics in psychotherapy: holding open the space between abyss and advance. *Psychodynamic Psychiatry* 2020;48:271–94.
17. Sangervo J, Jylhä KM, Pihkala P. Climate anxiety: conceptual considerations, and connections with climate hope and action. *Global Environmental Change* 2022;76:102569.
18. Ojala M. Regulating worry, promoting hope: how do children, adolescents, and young adults cope with climate change? *Int J Environ Sci Educ* 2012;7:537–61.
19. Cianconi P, Betró S, Janiri L. The impact of climate change on mental health: a systematic descriptive review. *Front Psychiatry* 2020;11:74.
20. Hickman C, Marks E, Pihkala P, ym. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *Lancet Planet Health* 2021;5:e863–73.
21. Ogunbode CA, Doran R, Hanss D, ym. Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries. *J Environ Psychol* 2022;84:101887.
22. Pihkala P, Sangervo J, Jylhä KM. Nuorten ilmastoahdistus ja ympäristötunteet. Kirjassa: Kiilakoski T, toim. Kestävää tekoa: nuorisobarometri 2021. Helsinki: Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura ja opetus- ja kulttuuriministeriö 2022, s. 95–116.
23. Heeren A, Mougouia-Daouda C, Contreas A. On climate anxiety and the threat it may pose to daily life functioning and adaptation: a study among European and African French-speaking participants. *Clim Chang* 2022;173:15.
24. Pihkala P. Anxiety and the ecological crisis: an analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability* 2020;12:7836.
25. Crandon TJ, Scott JG, Charlson FJ, ym. A social-ecological perspective on climate anxiety in children and adolescents. *Nat Clim Chang* 2022;12:123–31.
26. Seaman EB. Climate change on the therapist's couch: how mental health clinicians receive and respond to indirect psychological impacts of climate change in the therapeutic setting. Northampton: Smith College for Social Work 2016.
27. Silva JFB, Coburn J. Therapists' experience of climate change: a dialectic between personal and professional. *Couns Psychother Res*, julkaistu verkossa 19.1.2022. DOI: 10.1002/capr.12515.
28. Stokes PE. What we think about when we try not to think about global warming: toward a new psychology of climate action. White River Junction: Chelsea Green Publishing 2015, s. 182–3.
29. Rintala H, Saarikmäki S, Peijari M, ym. Ympäristöahdistus näkyy monissa muodoissa. *Suom Lääkäril* 2021;76:2086–7.
30. Hamilton J. "Alchemizing sorrow into deep determination": emotional reflexivity and climate change engagement. *Front Clim* 2022;4:786631.
31. Thoma M, Rohleder N, Rohner SL. Clinical ecopsychology: the mental health impacts and underlying pathways of the climate and environmental crisis. *Front Psychiatry* 2021;12:675936.
32. Doherty T, Lykins A, Piotrowski NA, ym. Clinical psychology responses to the climate crisis. Kirjassa: Reference module in neuroscience and biobehavioral psychology. Amsterdam: Elsevier 2021.
33. Budziszewska M, Jonsson SE. Talking about climate change and eco-anxiety in psychotherapy: a qualitative analysis of patients' experiences. *Psychotherapy* 2022;59:606–15.
34. Macy J, Johnstone C. Active hope: how to face the mess we're in without going crazy. Novato: New World Library 2012.
35. Weber JA. Climate cure: heal yourself to heal the planet. Woodbury: Llewellyn Publications 2020.
36. Kennedy-Woodard M, Kennedy-Williams P. Turn the tide on climate anxiety: Sustainable action for your mental health and the planet. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers 2022.
37. Jensen, T. Ecologies of guilt in environmental rhetorics. Lontoo: Palgrave Macmillan 2019.
38. Hankeyhteistyön polku Tunne ry:n näkökulmasta. Ympäristöahdistus.fi 16.2.2023. <https://ymparistoahdistus.fi/blogi/hankeyhteistyon-polku-tunne-rynnakokulmasta/>.
39. The climate change empowerment handbook. Australian Psychological Society 2017. <https://psychology.org.au/getmedia/88ee1716-2604-44ce-b87a-ca0408dffa12/climate-change-empowerment-handbook.pdf>.
40. Pihkala P. Eco-anxiety, tragedy, and hope. *Zygon* 2018. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/zygo.12407>.