



JOHDATUS YMPÄRISTÖAHDISTUKSEEN

YMPÄRISTÖONGELMIEN PSYKKISET VAIKUTUKSET

PANU PIHKALA

Ilmastonmuutos ja muut ympäristöongelmat aiheuttavat erilaisia psyykkisiä vaikutuksia, joita tutkitaan kansainvälisesti kasvavassa määrin. Tässä artikkelissa analysoin niin sanottua ympäristöahdistusta sekä siihen liittyviä teemoja, tutkimuksia ja ratkaisuja.

Ihmiset kokevat erilaisia vaikeita tuntemuksia ympäristötuhoihin ja niiden uhkaan liittyen: esimerkiksi pelkoa, masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Nämä tuntemukset ovat pitkään jääneet ympäristötutkimuksessa vähälle huomiolle, mutta viime vuosina niihin on alettu kansainvälisesti kiinnittää kasvavaa huomiota. On havaittu, että nämä tuntemukset vähentävät hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Tällaisilla tuntemuksilla on siis merkitys sekä yksilöiden kannalta että yhteiskuntien resilienssin kannalta.¹

Tässä artikkelissa tarkastelen ympäristötuhoihin liittyviä vaikeita tuntemuksia, niiden käsitteilytapoja ja ilmiöiden nimeämistä. Metodini on niin kutsuttu systemaattinen analyysi eri tutkimusalojen näkemyksistä ja niiden liittymäkohdista. Aihepiiri on niin laaja, että pidän moni- ja poikkitieteellistä tarkastelua erityisen hyödyllisenä. Esitän jäljempänä perustelut sille, miksi käytän ilmiöstä yleistermiä ympäristöahdistus. Käsitteelen sellaisia teemoja, kuten ympäristökysymysten mielenterveydelliset ulottuvuudet, erityisen altistuneet ihmisryhmät ja ympäristötunteiden kirjo. Ehdotan, että tutkimuksessa ja käytännön toimenpiteissä on hyvä kiinnittää huomiota sekä ympäristöahdistuksen ilmiöön yleisellä tasolla että siihen liittyviin erillisiin tunteisiin ja oireisiin.

Ympäristöasioiden terveysvaikutukset

Ympäristötuhot ja niiden uhat aiheuttavat sekä kehollisia että psyykkisiä oireita. Kyse on kokonaisvaltaisista tuntemuksista, joissa keho ja mieli vaikuttavat monin tavoin toisiinsa. Australialainen tutkija Glenn Albrecht on tehnyt uraauurtavaa työtä näiden tuntemusten tarkastelussa ja nimeämisessä. Hän painottaa kehon ja mielen vaikutusta toisiinsa, mutta tarjoaa samalla hyödyllisen erottelun. On olemassa vahvemmin ruumiillisia ja vahvemmin psyykkisiä oireilmiötä. Albrecht kutsuu näitä termeillä ”terrasomaattiset syndroomat” ja ”terrapyykkiset syndroomat”.² Molempien suhteen tarvitaan lisätutkimusta, mutta etenkin psyykkisemmät oireet ovat toistaiseksi jääneet liian vähälle huomiolle.

Eniten tutkittujen oireiden joukossa ovat kohonneiden lämpötilojen ja epätavallisen voimakkaiden helleaaltojen aiheuttamat terveysvaikutukset. Näillä ilmiöillä on havaittu olevan fyysisiä sairauksia pahentava vaikutus ja ne aiheuttavat myös kuolemantapauksia. Samaan aikaan kuumuusjaksot aiheuttavat myös psyykkisiä ja yhteisön terveyteen kohdistuvia vaikutuksia. Stressi, aggressiivinen käytös ja yhteisölliset jännitteet lisääntyvät. Kuumuusjaksot ovat kuvaava esimerkki siitä, kuinka keholisemmät ja psyykkisemmät oireet voivat esiintyä yhtä aikaa.³ Pohjoismaissa kesällä 2018 koetut erittäin voimakkaat helteet ovat tehneet aiheen hyvin ajankohtaiseksi myös tässä maailmankolkassa.

Sosiaalipsykologi Susan Clayton on yksi johtavista ilmastonmuutoksen psykologisten vaikutusten tutkijoista. Hänen johdollaan laadittu merkittävä pohjoisamerikkalainen raportti (2014) ilmastonmuutoksen seurauksista esittelee kolmenlaisia terveysvaikutuksia: fyysinen terveys, yhteisön terveys (tai yhteisöllinen terveys) ja mielenterveys.⁴ Näistä kolmesta osa-alueesta juuri mielenterveydelliset vaikutukset ovat olleet se kategoria, jota on toistaiseksi tutkittu kaikista vähiten. Monet tutkijat eri maista ovat viime vuosina huomauttaneet, että ilmastonmuutoksella (ja muilla vakavilla ympäristöongelmilla) on niin suuria potentiaalisia vaikutuksia mielenterveydelle, että tähän ilmiöön tulisi ripeästi investoida lisää tutkimusresursseja.⁵

Clayton oli pääkirjoittajana myös vuonna 2017 julkaistussa raportissa, joka keskittyi nimenomaan ilmastonmuutoksen mielenterveydellisiin vaikutuksiin.⁶ Raportti korostaa, että ilmiö on vakava ja siihen tulisi kiinnittää merkittävästi lisää huomiota. On olennaista huomioida kaksi erilaista kontekstia. Tutkimusta on helpompi tehdä silloin, kun kyseessä on vakavan helteen⁷ tai kuivuuskauden⁸ kaltainen yksilöitävissä oleva tilanne ja sen seuraukset. Paljon vähemmän on tutkittu sitä, millaisia yleisiä mielenterveysvaikutuksia ympäristötuhot ja niiden uhat aiheuttavat, mutta myös se on kasvava kansainvälinen tutkimusteema.

3 Berry ym. 2018; Albrecht 2012.

4 Clayton, Manning ja Hodge 2014.

5 Esim. Fritze, Blashki, Burke ja Wiseman 2008; Bouque ja Cunsolo 2014.

6 Clayton, Manning, Krygsman ja Spicer 2017.

7 Ding, Berry ja O'Brien 2015.

8 O'Brien, Berry, Coleman ja Hanigan 2014.

1 Berry ym. 2018; Clayton, Manning, Krygsman ja Spicer 2017.

2 Albrecht 2012.

Mielenterveydelliset oireet

Ilmastonmuutoksen aiheuttamiksi mielenterveydelliseksi oireiksi on havaittu esimerkiksi seuraavia:

- stressi
- alakuloisuus, masentuneisuus, myös vakavammat masennustilat
- ahdistustilat
- erilaiset unihäiriöt
- komplisoitunut suru
- lisääntynyt päihteiden väärinkäyttö.

Näitä oireita on tutkittu esimerkiksi ilmastonmuutoksen (kaikella todennäköisyydellä) pahentamien hirmumyrskyjen ja tulvien uhrien keskuudessa.⁹

Vastaavia oireita on kuitenkin havaittu myös niissä tutkimuksissa, joiden kohderyhmät eivät ole itse kohdanneet vakavia fyysisiä ympäristöongelmia, vaan he ovat altistuneet ympäristötuhoille välillisesti median ja opiskelun kautta.¹⁰ Onkin tarpeen korostaa, että merkittävä osa ympäristötuhojen mielenterveydellisistä vaikutuksista liittyy tällä hetkellä välilliseen altistumiseen ja ”sijaisaltistumiseen”. Tällainen tilanne korostuu Pohjoismaissa, joissa fyysiset vaikutukset eivät ainakaan vielä ole yhtä radikaaleja kuin monissa muissa paikoissa. Tosin tilanne voi muuttua nopeastikin, kuten Suomessa vuosina 2017 ja 2018 koetut epätavalliset kosteusjaksot ja helteet ovat osoittaneet.

Todennäköisesti ilmiöön vaikuttaa myös väestön koulutustaso. Oletukseni on, että esimerkiksi suomalaisten korkeaan ilmastonmuutoshuolen asteeseen vaikuttaa väestön verrattain korkea tietämys ilmastonmuutoksen aiheuttamista, tutkimukseen perustuvista aidoista uhkakuvista.¹¹ Huoli on perusteltua ja on ymmärrettävää, että tilanne aiheuttaa psyykkisiä oireita.¹²

Välilliseen altistumiseen liittyviä ilmiöitä on tarkastelu toistaiseksi kohtalaisen vähän. Esiin on kuitenkin nostettu kiinnostavia viitekehyksiä ja ilmiöitä, kuten ”sijaistraumatisoituminen” (*vicarious trauma*) ja ”myötätuntouppumus” (*compassi-*

on fatigue).¹³ Näiden ilmiöiden tarkastelu johtaa monien ympäristötutkimusalojen ydinalueille, kuten ympäristökasvatuksen ja ympäristöviestinnän avainkysymyksiin. Kuinka paljon uhkakuvia ja jo tapahtuneita tuhoja tulisi tuoda esiin kasvatuksessa ja viestinnässä? Millä tavoin näitä teemoja tulisi käsitellä, jotta yhtäältä ei pimitettäisi tietoa, mutta toisaalta ei myöskään aiheutettaisi traumoja, jotka vähentävät toimintakykyä? Johdattaako aiheesta puhuminen ”ympäristöahdistukseen” myös oireiden lisäämisen merkityksessä?

Olen omassa tutkimuksessani tarkastellut näitä kysymyksiä etenkin ympäristökasvatuksen, ympäristöpsykologian ja ympäristöviestinnän kannalta.¹⁴ Aiheesta käydään jatkuvaa keskustelua,¹⁵ myös *Tieteessä tapahtuu* -lehden sivuilla.¹⁶ On helppo yhtyä karkeaan yleisnäkemykseen siitä, että viestinnässä ja kasvatuksessa on pohjimmiltaan rakennettava toimintakykyä ja toivoa, mutta näkemysten väliset erot piirtyvät esiin juuri yksityiskohdissa. Olen esittänyt, että tavoitteena tulisi olla tasapainon etsiminen sitä kautta, että menetyksille ja uhille tehdään oikeutta, mutta samalla korostetaan toivon ja toiminnan näkymiä.¹⁷

Ahdistuksen eri muodot

Ympäristöasioiden psyykkiset vaikutukset ilmenevät usein jonkinlaisena ahdistuksena. Osa ihmisistä kokee vahvempia ja tarkemmin määriteltävissä olevia ahdistuneisuustiloja. Huomattavasti suurempi osa ihmisistä kokee väljempää ahdistusta, joka ilmenee tyypillisinä mutta lievempinä ahdistusoireina: pelkoina, levottomuutena, alakuloisuutena, jännityksenä ja stressinä. Yllä kuvattu ilmastonmuutoksen mielenterveydellisten oireiden lista soveltuu ympäristöahdistuksen eri muotoihin. Usein juuri ilmastonmuutos on keskeinen ympäristöahdistuksen fokus.

Olen itse pitänyt perusteltuna käyttää ympäristöasioiden psyykkisistä vaikutuksista yleistermiä ympäristöahdistus, koska termi kuvaa oireiden kirjoa osuvasti. Samalla on tärkeää huomata, että myös muita termejä ja tarkastelutapoja tarvitaan.

9 Clayton, Manning, Krygman ja Spicer 2017; Coyle ja van Susteren 2012; Bourque ja Cunsolo 2014.

10 Searle ja Gow 2010; Bodnar 2008; Kelly 2017.

11 Esimerkiksi YLE:n tuottamassa tutkimuksessa, joka julkaistiin alkuvuodesta 2018, 59 % suomalaisista piti ilmastonmuutosta erittäin vakavan ongelmana. Tietoa tutkimuksesta ja keskustelua siitä: <https://yle.fi/uutiset/3-9998441>, vierailtu 26.5.2018.

12 Samoin Verplanken ja Roy 2013.

13 Davenport 2017; Reser, Morrissey ja Ellul 2011.

14 Pihkala 2017a, 2017b, 2017c.

15 Lähde 2018; Raipola 2018; Saari 2016.

16 Pihkala 2017d.

17 Samoin tulkitsevat esim. Hall 2014; Moser 2015.

Ahdistuksen taustalla on usein erilaisia tunteita, joita ei ole pystytty kokemaan ja käsittelemään riittävän hyvällä tavalla. Esimerkiksi käsittelemätön suru voi muodostua niin kutsutuksi komplisoituneeksi suruksi ja aiheuttaa erilaista stressiä, ahdistusta ja toimintakyvyn heikkenemistä.¹⁸

Ahdistus-sanaa käytetään tässä siis kahdella, toisiinsa liittyvällä tavalla: sekä tarkempien ahdistustilojen (*anxiety*) että yleisemmän ahdistuneisuuden kuvaajana. Englanninkielisessä kirjallisuudessa termi *eco-anxiety* viittaa useimmiten jälkimmäiseen, yleisluontoisempaan ahdistuneisuuteen.¹⁹ Jotkut kirjoittajat käyttävät mieluummin *distress*-sanaa kuvaamaan samankaltaisia oireita.²⁰

Ympäristöahdistus-tutkimuksella on siis yhteys tutkimuksiin, jotka käyttävät toisia termejä, kuten huoli (*environmental concern*, ympäristöhuoli), stressi ja distressi. Mikään näistä muista termeistä ei kuitenkaan vastaa oireiden laajuutta, minkä vuoksi itse suosin ympäristöahdistus-termiä. Samalla on tärkeää huomata, että ympäristöahdistuksen kannalta relevanttia tutkimusta on tehty monen eri terminologian ja useiden viitekehysten kautta.

Ahdistus ja tulevaisuus

Klassiset ahdistusteoreetikot, kuten Sören Kierkegaard, Sigmund Freud ja Paul Tillich määrittivät ahdistuksen liittyvän nimenomaan tulevaisuuskuvien epävarmuuteen.²¹ Ahdistusta kasvattaa se, että tiedämme huolestuttavia ennusteita tulevaisuudesta, mutta samalla tiedämme tai tunnemme, ettemme tee itse tai yhteisönä tarpeeksi varautuaksemme niihin.²² Ahdistusnäkemystä merkittävällä

tavalla analysoinut Seymour Epstein korostaa käsitettä *response unavailability*: ahdistunut henkilö kokee, että hän ei kykene antamaan riittävää vastinetta uhkaavaan tilanteeseen. Epstein keskustelee paljon myös ahdistuksen läheisestä suhteesta avuttomuuden ja pelon tunteisiin.²³

Tällaiset näkemykset tuovat esiin vahvat yhteydet klassisten ahdistusteorioiden ja nykyisen ympäristöahdistuksen ilmiön välillä. Ympäristöahdistuksessa on hyvin vahva tulevaisuuteen liittyvä ulottuvuus, jossa toteutuu edellä kuvattu jännite tiedon ja tietämättömyyden välillä. Väki tietää, että ympäristöongelmat ja niihin nivoutuvat yhteiskunnalliset ongelmat pahenevat. Samalla ei tiedetä aivan tarkkaan, mitä tulee tapahtumaan. Tulevaisuuteen vaikuttavat nyt ja lähiaikoina tehtävät teot. Lisäksi ennusteissa on aina epävarmuustekijöitä. Monet tapauskertomukset ympäristöahdistuksesta sisältävätkin vahvoja yleisen ”tulevaisuusahdistuksen” piirteitä.²⁴

Tutkimuksessa on tarkasteltu myös Zbigniew Zaleskin ”tulevaisuusahdistuneisuuden” käsitettä suhteessa ympäristöahdistuksen ilmenemismuotoihin.²⁵ Henkilöt, joilla on korostunut taipumus olla huolissaan tulevaisuudesta, ovat alttiimpia myös ympäristöahdistuneisuudelle. Mutta globaali ympäristötilanne on faktojen perusteella niin huolestuttava, että on hyvin ymmärrettävää, että myös laajemmat väestöosat kokevat ympäristöahdistusta.

Ympäristöahdistukseen liittyvässä tutkimuksessa ei ole tietääkseni aiemmin käsitelty Epsteinin näkemyksiä, mutta kokemus riittävän responsin saavuttamattomuudesta piiryy vahvasti esiin tapauskertomuksissa ympäristöahdistuksesta. Nimenomaan se ihmisten kokemus, etteivät he yksilöinä tai yhteisöinä tee riittävästi ympäristöongelmien lievittämiseksi ja ennalta ehkäisemiseksi, aiheuttaa vahvoja avuttomuuden ja ahdistuksen tunteita. Pelko ja avuttomuus nivoutuvat yhteen.²⁶ Susan Clayton ja eräät muut sosiaalipsykologit ovatkin määritelleet ympäristöahdistuksen

created by this knowledge and ignorance.” Cossman 2013, 894.
Epstein 1972.

24 Esim. Kelly 2017. Suomessa saman on havainnut esimerkiksi Aalto-yliopistossa opiskelijoiden ympäristöahdistustutkimusta vuonna 2018 ohjannut opintopsykologi Sanni Saarimäki: <https://yle.fi/uutiset/3-10140284>, vierailtu 14.6.2018.

25 Searle ja Gow 2010.

26 Tapausesimerkkejä tästä tarjoavat esimerkiksi Norgaard 2011; Ojala 2012; Kelly 2017.

18 Pihkala 2017c tarjoaa myös viitteitä tutkimuksiin aiheesta.

19 Esimerkiksi Glenn Albrecht määrittelee ympäristöahdistuksen kyseisellä tavalla. ”Eco-anxiety [is] non-specific worry about our relationship to support environments” (Albrechtin kotisivuilta: <http://psychoterratica.com/more.html>, 27.5.2018). Vrt. Albrecht 2012, 250: ”Eco-anxiety, the generalized sense that the ecological foundations of existence are in the process of collapse.”

20 Esim. Bradley, Reser ja Glendon 2014.

21 Tutkija Wilkinson tiivistää näiden ajattelijoiden näkemyksen ahdistuksesta tavalla, joka soveltuu osuvasti ympäristöuhojen uhkaan: ”the quality of the condition of anxiety is vitally related to our failure to provide ourselves with a sufficient comprehension of a perceptively hazardous future. They all agree that anxiety entails being emotionally disturbed and psychologically traumatized by the knowledge of our ignorance of the future events which appear to place us under some kind of threat.” Wilkinson 1999, 450–451, lainattu teoksessa Cossman 2013.

22 ”Anxiety is, accordingly, rooted in uncertainty, in what we both know and do not know, and in the sense of helplessness

nimenomaan pelon kautta: ympäristöahdistus on kroonista ympäristötuhon pelkoa.²⁷

Eksistentiaalinen ahdistus

Ahdistus-termiä on klassisesti käytetty usein siten, että se on liittynyt perustavanlaatuisiin ja vaikeisiin kysymyksiin, jotka nousevat ihmisyyden luonteesta. Niin sanotut ”eksistentiaaliset kysymykset” ja mahdollinen ”eksistentiaalinen ahdistus” ovat sävyttäneet ahdistus-sanan käyttöä useiden kirjoittajien teksteissä. Myös tämä ahdistusteorioiden perinne soveltuu olennaisella tavalla ympäristöahdistuksen käsittelyyn.

Useat tutkijat ovat raportoineet, kuinka ympäristöahdistus herättää ihmisissä syviä eksistentiaalisia kysymyksiä. Esimerkiksi psykoterapeutti Sally Gillespien ohjaamassa ympäristöahdistuksen käsittelyryhmässä nousi esiin ”eksistentiaalisia pelkoja” elämän väliaikaisuudesta, kuolemasta ja olemattomuudesta.²⁸ Omassa tämänhetkisessä tutkimuksessani sovellan ahdistuksesta kirjoittaneen teologin ja filosofin Paul Tillichin teoriaa eksistentiaalisesta ahdistuksesta antroposeenin aikaan.²⁹

Sosiaalipsykologi Matthew Adams on harjoittanut psykososiaalista analyysia ympäristöahdistuksesta Anthony Giddensin ”ontologisen turvallisuuden tai turvattomuuden” viitekehyksen kautta.³⁰ Ympäristöahdistus aiheuttaa perustavanlaatuisia turvattomuuden uhkaa, joka aktivoi syviä elämän merkityksellisyyteen liittyviä kysymyksiä. Tämänkin vuoksi ympäristöahdistuksen tarkastelu on erittäin relevanttia myös uskontojen, maailmankatsomusten ja henkisyyden (*spirituality*) kannalta.

Erityisen altistuneet ja aiempi tutkimus

Eräät ihmisryhmät ovat erityisen haavoittuvassa asemassa ympäristöasioiden psyykkisten vaikutusten suhteen. Tutkimuksissa on tuotu esiin seuraavan kaltaisten ihmisryhmien altistuneisuutta:

- Psyykkisen käsittelykapasiteettinsa kannal-

27 ”Ecoanxiety: A chronic fear of environmental doom.” Clayton, Manning, Krygsman ja Spicer 2017, 68.

28 ”[E]xistential fears about impermanence, death and non-existence”, Gillespie 2016, 187. Toinen terapeutti, Miriam Greenspan (2004, 129), esittelee ihmisten eksistentiaalisia kysymyksiä ympäristötuhon aikakaudella: ”Why do the innocent suffer? Why is there so much unnecessary cruelty and pain in the world? Does God exist? What am I here for?”

29 Pihkala 2018.

30 Adams 2016.

ta erityisen haavoittuvassa asemassa olevat, kuten lapset, nuoret ja mielenterveysongelmista muutenkin kärsivät henkilöt

- Sellaiset ihmisryhmät, joilla on elinkeinonsa vuoksi vahva sidos ekosysteemeihin, jotka ovat ympäristöuhkien vuoksi muutostilassa: esimerkiksi maanviljelijät, ammattikalastajat ja -metsästäjät, alkuperäiskansat

- 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.³¹

Ympäristöasioiden herättämiä vaikeita tunteita on tarkasteltu kirjallisuudessa jo pitkään, joskin hajanaisesti. Niistä on kaunokirjallisia kuvauksia. Vähitellen kasvanut ekopsykologinen kirjallisuus on usein sisältänyt niiden pohdintaa. Varsinaisesti ympäristöahdistusta on kuitenkin alettu tutkia 2000-luvulla. *Eco-anxiety*-termin käyttö on vähitellen yleistynyt vuodesta 2008 lähtien, jolloin termi nostettiin esiin useissa sanomalehti- ja blogikirjoituksissa.³² Käytännön tutkimus on keskittynyt yllä mainittuihin erityisen haavoittuviin ihmisryhmiin. On tarkasteltu etenkin nuorten ja nuorten aikuisten tuntemuksia. Tähän on monia syitä. Nuorisotutkimuksella on pitkät perinteet ja nuoret kokevat ikävaiheensa vuoksi tulevaisuuteen liittyvät kysymykset erittäin akuutteina.

Ruotsissa on tehty kansainvälisesti merkittävää tutkimusta niistä lasten ja nuorten käyttämistä keinoista, joilla he yrittävät selvitä ilmastonmuutoksen aiheuttamasta uhasta. Eniten aiheesta julkaissut tutkija on psykologi Maria Ojala, joka on tarkastellut monia ympäristökasvatuksen teemoja. Ojala ei varsinaisesti käytä ympäristöahdistus-terminologiaa (*eco-anxiety*), mutta hänen tutkimuksissaan käsitellään ahdistusta, pelon ja avuttomuuden tunteita.³³

Suomessa Ojalan tutkimuksia ovat hyödyntänyt esimerkiksi Mikaela Hermans, joka on tutkinut opettajien kokemia tunteita ilmastonmuutok-

31 Coyle van Susteren 2012, 16–19; Cunsolo ja Ellis 2018.

32 Cossman 2013, 900.

33 Esim. Ojala 2016, 2012.

seen liittyen. Hänen tuloksistaan, samoin kuin Essi Aarnio-Linnanvuoren tutkimuksista käy ilmi, että opettajat kokevat esimerkiksi syyllisyyttä ja avuttomuuden tunteita. Aarnio-Linnanvuori pohtii myös ympäristöahdistusta koulujen ympäristökasvatuksen kannalta.³⁴

Yksi ensimmäisistä käytännön tutkimuksista, joka käyttää eksplisiittistä ympäristöahdistus-viitekehystä, on Anna Kellyn pro gradu -tutkimus ympäristöahdistuksesta yliopisto-opiskelijoiden piirissä. Tutkimus tuo rajallisesta aineistostaan huolimatta selkeästi esiin ympäristöahdistukseen liittyvien tunteiden laajuuden ja vakavuuden.³⁵

Australiassa on tehty paljon tärkeää tutkimusta ympäristöahdistukseen liittyen. Tähän on vaikuttanut maan tilanne. Ilmastonmuutoksen vaikutukset ja monet muut ympäristöongelmat näkyvät maassa raskaasti, samalla kun fossiilitalouteen yhä panostetaan. Toisaalta kyse on ollut tutkimusagendan vakiinnuttamisesta uraauurtavien tutkijoiden yhteistyön kautta. Australiassa on tehty käytännön tutkimusta ympäristöahdistuksesta esimerkiksi maanviljelijöiden keskuudessa. Maanviljelijät kokevat ahdistusta sekä syyllisyyden ja häpeän tunteita siitä, että he eivät onnistu elinkeinossaan muuttuvien olosuhteiden keskellä.³⁶ Laajempialaisessa tutkimuksessa, joka on samalla yksi merkittävimmistä ympäristöahdistus-tutkimuksista maailmassa, tarkasteltiin australialaisten tunteita ilmastonmuutoksesta ja havaittiin monia ympäristöahdistuksen muotoja.³⁷

Suomessa ei ole vielä tehty riittävän kattavaa tutkimusta aiheesta, mutta esimerkkejä erilaisten haavoittuvien ihmisryhmien kokemasta vakavasta ympäristöahdistuksesta on olemassa. Osa tästä datasta löytyy painetussa muodossa ja osa on itselleni lähetettyä henkilökohtaista viestintää. Nuorten vakava ympäristöhuoli tuli esiin esimerkiksi Nuorisobarometrissa 2016,³⁸ ja useat nuoret ovat kertoneet vakavasta ilmastoahdistuksesta.³⁹ Mielenterveytyö-

tä tekevät hoitohenkilökunnan jäsenet ovat raportoineet henkilökohtaisessa viestinnässä siitä, että he ovat usein kohdanneet asiakkaita, jotka ilmaisevat vahvaa ympäristöahdistusta. *Maaseudun Tulevaisuus* -lehti teki talvella 2018 kyselyn ympäristöahdistuksesta suomalaisten maanviljelijöiden keskuudessa ja julkaisi viljelijöiden tunteuksista artikkelin.⁴⁰

Ympäristönsuojelussa mukana olleiden ihmisten tapauksia ympäristöahdistuksesta on julkaistu kirjoissa.⁴¹ Toimittaja Satu Kivelä keräsi luonnossa liikkuvien kokemuksia ympäristöahdistuksesta talvella 2018.⁴² Tiedetoimittaja Mikko Peltari keräsi tietoa tutkijoiden ympäristöahdistuksesta lehtiartikkeliin⁴³ ja organisoi yleisötapahtuman ”Ympäristöahdistuksen terapia-ilta” (25.4.2018), jota seurasi satoja opiskelijoita paikan päällä sekä internetissä.⁴⁴

Ympäristökasvatusta toteuttavat tahot ovat raportoineet osallistujien ympäristöahdistuksesta. Tilanne lisää painetta käsitellä vaikeita tunteita ympäristökasvatuksessa ja -viestinnässä. Etenkin taideperustaista ympäristökasvatusta käsittelevissä teksteissä on tarjottu tähän virikkeitä.⁴⁵

Miten ympäristöahdistukseen kannattaisi suhtautua?

Monet ovat epäilleet, kannattaako ympäristöahdistukseen liittyvistä teemoista puhua esimerkiksi opetustilanteissa: lisääkö se vain ahdistusta? Onkin tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten ympäristöahdistusta käsitellään, mutta täysi väkensä aiheesta vaikuttaa vain pahentavan tilannetta.⁴⁶ On olemassa tutkimusta myös siitä, että ilmastonmuutostietoisuuden kasvattaminen ei sinänsä pahenna ahdistuneisuutta, jos yhteiskun-

alle 18-vuotiaat edustajat totesivat, että ilmastoahdistusta on nuorten keskuudessa hyvin paljon. Aihetta käsiteltiin myös kahdessa televisio-ohjelmassa keväällä 2018: YLE TV1 *Perjantai*, 6.4., ja YLE TV2 *Mitä mieltä Ronja Salmi?*, 9.4. Ennakkotiedot vuoden 2018 Nuorisobarometrissa kertovat, että nuorten ilmastoahuoli on noussut hyvin merkittävästi viime vuosina (<https://yle.fi/uutiset/3-10346864>, vierailtu 14.8.2018).

40 *Maaseudun Tulevaisuus*, *Kantri*, maaliskuu 2018.

41 Kuvaava esimerkki vahvasta ympäristöahdistuksesta on Pasi Toivaisen (2007) kertomus omasta ”ekoahdistuksestaan”.

42 ”Havaintoja ihmisestä”, YLE Radio 1, 19.4., kuunneltavissa <https://areena.yle.fi/1-4377495>.

43 Peltari 2018.

44 Tilaisuuden videotallenne Helsingin yliopiston tiedekulmasta: <https://www.helsinki.fi/fi/unitube/video/6c743d8d-f101-46b9-9aa7-19eac1596b4c>.

45 Van Boeckel 2009; Lehtonen 2015.

46 Macy ja Brown 2014.

34 Aarnio-Linnanvuori 2018; Hermans 2016.

35 Kelly 2017.

36 Cunsolo ja Ellis 2018. Kesän 2018 kuivuus on pahentanut entisestään australialaisten viljelijöiden ahdistusta: www.abc.net.au/news/rural/2018-07-29/the-big-dry-see-us-hear-us-help-us/10030010, vierailtu 20.8.2018.

37 Searle ja Gow 2010.

38 Myllyniemi (toim.) 2017.

39 Esimerkiksi Helsingin seudun ympäristöpalveluiden (HSY) ilmasto-seminaarissa 15.2.2018 Espoon nuorisovaltuuston

nassa on tarjolla riittäviä toimintamahdollisuuksia ongelmien lievittämiseksi.⁴⁷

Laajemmin kyse on kulttuurisesta ja poliittisesta keskustelusta liittyen siihen, mikä rooli tunteille annetaan ja miten niiden suhteen käytetään valtaa. Niin sanottu ”tunteiden politiikka” on olennainen viitekehys ympäristöahdistuksen suhteen. Tässä artikkelissa ei ole mahdollista syventyä tähän teemaan, mutta nostan esiin muutaman keskeisen seikan. On tarkasteltava sitä, millaiset tunteet ovat sallittuja julkisessa tilassa ja millaiset tunteet pyritään rajaamaan yksityiselle elämänalueelle. Tähän liittyy olennaisesti kysymys, miten tunteita arvotetaan: ovatko niin sanotut negatiiviset tunteet myös huonoja tunteita?⁴⁸

Ympäristöahdistusta terapiatyössä käsittelevät kirjoittajat ovat korostaneet sitä, että on tarpeen nähdä erilaisten tunteiden arvo. Vaikeat tunteet ovat vahva voimavara, jos niitä osataan yksin ja yhdessä kanavoida kestävällä tavalla.⁴⁹ Tutkija Brenda Cossman on kiinnostavasti tarkastellut ympäristöahdistusta ja sen hallinnointiyrittäjiä. Hänen käyttämänsä tapausesimerkki on yhdysvaltalainen *Eco-Moms*-liike, joka kampanjoi eräissä tuttipul-loissa olevia haitallisia kemikaaleja vastaan. Cossman toteaa, että tällaisella aktiivisuudella liikkeen jäsenet samalla onnistuivat hoitamaan omaa yleisempää ympäristöahdistustaan.⁵⁰

Usein korostetaan sitä, että toiminta helpottaa ympäristöahdistusta. Tämä on olennainen seikka, mutta samalla on tärkeää muistaa, että tarvitaan myös tunteiden käsittelyä. Muuten vaarana on se, että ympäristöasioista välittävät ihmiset uupuvat yrittäessään jatkuvasti tehdä enemmän. Esimerkiksi psykoterapeutti Rosemary Randall on tarkastellut tätä teemaa.⁵¹ Maria Ojalan ilmastoasioissa esiin nostama *coping*-käsite, *meaning-focused coping*, on oivaltava. Pelkän ongelmanratkaisuun turvautumisen (*problem-focused coping*) lisäksi tarvitaan tunteisiin keskittymistä (*emotion-focused coping*). Näiden yhdistelmä löydetään tässä viitekehyksessä siitä, että keskipisteeksi otetaan elämän

merkityksellisyyden tuntu.⁵²

Ympäristöahdistuksen käsittelyä helpottaa, jos ihmiset kokevat, että aiheen prosessointi on julkisesti hyväksyttyä. Talvella 2017–18 Suomessakin alettiin keskustella enemmän ympäristöahdistuksesta ja vaikeista ympäristötunteista. Tähän vaikuttivat osaltaan kaksi lokakuussa 2017 ilmestynyttä kirjaa, jotka sisälsivät näiden teemojen käsittelyä: *Hyvän sään aikana: Mitä Suomi tekee, kun ilmasto muuttuu* ja oma teokseni *Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo*.⁵³ Kirjoista on käyty keskustelua eri foorumeilla ja kirjojen tekijöitä on haastateltu usein. Samaan aikaan yhä useammat erilaiset ihmiset ovat uskaltaneet nostamaan aiheeseen liittyviä teemoja esiin.

Monilla erilaisilla yhteiskunnan sektoreilla on käynnissä aloitteita, joissa nostetaan esiin tarve tunnistaa ja käsitellä vaikeita ympäristötunteita. Ruotsissa on käynnissä samankaltainen ilmiö ilmastoahdistuksen (*klimatångest*) suhteen. Pidän tätä kehityskulkua toivon merkinä sekä potentiaalisenä resilienssin ja hyvinvoinnin vahvistajana. Myös suomalaisessa tutkimusmaailmassa kannattaisi nyt luoda rakenteita aihepiiriin tarkasteluun.

Kirjallisuus

- Aarnio-Linnanvuori, Essi. 2018. *Ympäristö ylittää oppiainerajat: arviolautuneisuus ja monilaisuus koulun ympäristöopetuksen haasteina*. Väitöskirja. Helsingin yliopisto: Bio- ja ympäristötieteellinen tiedekunta.
- Adams, Matthew. 2016. *Ecological crisis, Sustainability and the Psychosocial Subject: Beyond Behaviour Change*. Palgrave Macmillan, London.
- Albrecht, Glenn. 2012. Psychoterratic Conditions in a Scientific and Technological World. Teoksessa *Ecopsychology: Science, Totems, and the Technological Species*, toim. Peter H. Kahn ja Patricia H. Hasbach, 241–264. Cambridge: MIT Press.
- Berry, Helen ja Dominic Peel. 2015. Worrying about Climate Change: Is it Responsible to Promote Public Debate? *BJPsych International* 12 (2): 31–32.
- Berry, Helen, Thomas D. Waite, Keith B. G. Dear, Anthony G. Capon ja Virginia Murray. 2018. The Case for Systems Thinking about Climate Change and Mental Health. *Nature Climate Change* 8 (4): 282–290.
- Bodnar, Susan. 2008. Wasted and Bombed: Clinical Enactments of a Changing Relationship to the Earth. *Psychoanalytic Dialogues* 18 (4): 484–512.
- Boeckel, Jan van. 2009. Arts-Based Environmental Education and the Ecological Crisis: Between Opening the Senses and Coping with Psychic Numbing. Teoksessa *Metamorphoses in children's Literature and Culture*, toim. Barbara Drillsma-Milgrom ja Leena Kirstinä, 145–164. Turku: Enostone.
- Bourque, Francois ja Ashlee Cunsolo Willox. 2014. Climate Change: The Next Challenge for Public Mental Health? *International Review of Psychiatry* 26 (4): 415–422.
- 52 Ojala 2016, 2012.
- 53 Nikkanen (toim.) 2017; Pihkala 2017c.

- Bradley, Graham L., Joseph P. Reser, A. Ian Glendon ja Michelle Ellul. 2014. Distress and Coping in Response to Climate Change. Teoksessa *Stress and Anxiety: Applications to Social and Environmental Threats, Psychological Well-being, Occupational Challenges, and Developmental Psychology Climate Change*, toim. K. Kaniasty, K. A. Moore, S. Howard ja P. Buchwald, 33–42. Berlin: Logos Verlag.
- Clayton, Susan, Christie Manning, Kierra Krygman ja Meighen Spicer. 2017. *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. Washington, DC: APA and ecoAmerica.
- Clayton, Susan, Christie Manning ja Caroline Hodge. 2014. *Beyond Storms & Droughts: The Psychological Impacts of Climate Change*. Washington, DC: APA and ecoAmerica.
- Cossmann, Brenda. 2013. Anxiety Governance. *Law & Social Inquiry* 38 (4): 892–919.
- Coyle, Kevin J. ja Lise Van Susteren. 2012. *The Psychological Effects of Global Warming on the United States: And Why the U.S. Mental Health Care System is Not Adequately Prepared*. Reston: National Wildlife Federation.
- Cunsolo, Ashlee ja Neville R. Ellis. 2018. Ecological Grief as a Mental Health Response to Climate Change-Related Loss. *Nature Climate Change* 8 (4): 275–281.
- Davenport, Leslie. 2017. *Emotional Resiliency in the Era of Climate Change: A Clinician's Guide*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Ding, Ning, Helen Berry ja Lean V. O'Brien. 2015. The Effect of Extreme Heat on Mental Health – Evidence from Australia. *International Journal of Epidemiology* 44 (suppl1): i64.
- Epstein, Seymour. 1972. The Nature of Anxiety with Emphasis upon its Relationship to Expectancy. Teoksessa *Anxiety: Current Trends in Theory and Research, Volume II*, toim. Charles D. Spielberger, 291–337. New York & London: Academic Press.
- Fritze, Jessica, Grant Blashki, Susie Burke ja John Wiseman. 2008. Hope, Despair and Transformation: Climate Change and the Promotion of Mental Health and Wellbeing. *International Journal of Mental Health Systems* 2 (13).
- Gillespie, Sally. 2016. Climate Change Imaginings and Depth Psychology: Reconciling Present and Future Worlds. Teoksessa *Environmental Change and the World's Futures: Ecologies, Ontologies and Mythologies*, toim. J. P. Marshall ja L. H. Connor, 181–95. New York: Routledge.
- Greenspan, Miriam. 2004. *Healing Through the Dark Emotions: The Wisdom of Grief, Fear, and Despair*. Boulder: Shambhala.
- Hall, Cheryl. 2014. Beyond 'Doom and Gloom' or 'Hope and Possibility': Making Room for both Sacrifice and Reward in our Visions of a Low-Carbon Future. Teoksessa *Culture, Politics and Climate Change: How Information Shapes our Common Future*, toim. Deserai A. Crow ja Maxwell T. Boykoff, 23–38. London: Routledge.
- Hermans, Mikaela. 2016. Geography Teachers and Climate Change: Emotions about Consequences, Coping Strategies, and Views on Mitigation. *International Journal of Environmental and Science Education* 11 (4): 389–408.
- Kelly, Anna. 2017. *Eco-Anxiety at University: Student Experiences and Academic Perspectives on Cultivating Healthy Emotional Responses to the Climate Crisis*. Independent Study Project (ISP) Collection 2642. The University of Colorado at Boulder & Melbourne. http://digitalcollections.sit.edu/isp_collection/2642
- Lehtonen, Anna. 2015. Calls for Creative Collaboration: How Can Drama Provide Creative and Collaborative Learning Methods for Climate Change Education? *Nordisk Dramapedagogisk Tidsskrift* 52, 34–37.
- Lockwood, Alex. 2012. The Affective Legacy of Silent Spring. *Environmental Humanities* 1: 123–140.
- Lähde, Ville. 2018. Saako ilmastomuutoksella pelotella? *niin & näin* 96 (1/2018), 31–35.
- Macy, Joanna ja Molly Brown. 2014. *Coming Back to Life*. Gabriola Island: New Society Publishers.
- Moser, Susanne C. 2015. Whither the Heart(-to-Heart)? Prospects for a Humanistic Turn in Environmental Communication as the World Changes Darkly. Teoksessa *Handbook on Environment and Communication*, toim. Anders Hansen ja Robert Cox, 402–413. London: Routledge.
- Myllyniemi, Sami (toim.). 2017. *Katse tulevaisuudessa: Nuorisobarometri* 2016. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Nikkanen, Hanna (toim.). 2017. *Hyvän sään aikana: Mitä Suomi tekee kun ilmasto muuttuu?* Helsinki: Into kustannus.
- Norgaard, K.M. 2011. *Living in Denial: Climate Change, Emotions, and Everyday Life*. Cambridge: MIT Press.
- O'Brien, Lean V., Helen Berry, Clare Coleman ja Ivan C. Hanigan. 2014. Drought as a Mental Health Exposure. *Environmental Research* 131 (C): 181–187.
- Ojala, Maria. 2016. Facing Anxiety in Climate Change Education: From Therapeutic Practice to Hopeful Transgressive Learning. *Canadian Journal of Environmental Education* 21, 41–56.
- Ojala, Maria. 2012. Regulating Worry, Promoting Hope: How do Children, Adolescents, and Young Adults Cope with Climate Change? *International Journal of Environmental and Science Education* 7 (4): 537–561.
- Pelttari, Mikko. 2018. Ahdistusta, toivoa ja yhteisiä päätöksiä. *Yliopisto* (3), 44–48.
- Pihkala, Panu. 2017a. Environmental Education After Sustainability: Hope in the Midst of Tragedy. *Global Discourse* 7 (1), 109–27.
- Pihkala, Panu. 2017b. Kuinka käsitellä maailman ongelmia? Traagisuus ja toivo ympäristökasvatuksessa. *Ainedidaktiikka* 1 (1), 2–15, <https://journal.fi/ainedidaktiikka/article/view/65801/26624>
- Pihkala, Panu. 2017c. *Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo*. Helsinki: Kirjapaja.
- Pihkala, Panu. 2017d. Miksi ilmastomuutoksesta on niin vaikea puhua? Monitieteellisiä näkökulmia. *Tieteessä tapahtuu* 35 (1), 23–29.
- Pihkala, Panu. (2018). Eco-anxiety, tragedy, and hope: psychological and spiritual dimensions of climate change. *Zygon* 53 (2), 545–569.
- Randall, Rosemary. 2013. Great Expectations: The Psychodynamics of Ecological Debt. Teoksessa *Engaging with Climate Change: Psychoanalytic and Interdisciplinary Perspectives*, toim. Sally Weintrobe, 87–102. London and New York: Routledge.
- Raipola, Juha. 2018. Ilmastokertomusten vaarat. *niin & näin* 96 (1/2018), 37–42.
- Reser, Joseph P., Shirley A. Morrissey ja Michelle Ellul. 2011. The Threat of Climate Change: Psychological Response, Adaptation, and Impacts. Teoksessa *Climate Change and Human Well-being: Global Challenges and Opportunities*, toim. Inka Weissbecker, 19–42. New York: Springer.
- Saari, Antti. 2016. Tuskallista tietää: Psykoanalyttinen teoria ja traumaattisen tiedon oppiminen. *Kasvatus: Suomen Kasvatustieteellinen Aikakauskirja* 47 (1): 20–33.
- Searle, Kristina ja Kathryn Gow. 2010. Do Concerns about Climate Change Lead to Distress? *International Journal of Climate Change Strategies and Management* 2 (4): 362–379.
- Toiviainen, Pasi. 2007. *Ilmastomuutos*. Nyt. Keuruu: Otava.
- Verplanken, Bas ja Deborah Roy. 2013. 'My Worries are Rational, Climate Change is Not': Habitual Ecological Worrying is an Adaptive Response. *Plos One* 8 (9): e74708.
- Wilkinson, Iain. 1999. Where is the Novelty in our Current 'Age of Anxiety'? *European Journal of Social Theory* 2 (4): 445–467.

Kirjoittaja on tutkijatohtori Helsingin yliopiston teologisessa tiedekunnassa.