

Ilmastoahdistuksesta eroon?

MarjaVerkko ry 21.10.2020

Taneli Saari
taneli@tunne.org



Tunne ry

- Yhdistys, joka tarjoaa mahdollisuuksia ilmaston- ja ympäristönmuutokseen liittyvien tunteiden ja ajatusten käsittelyyn
- Poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton toimija
- Toimintaa kehittävät ja toteuttavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset



Ihminen ja tunteet

- Perustunteet pelko, suru, viha, inho, ilo, hämmästyminen
- Toissijaiset tunteet toimivat reaktioina näihin – Ahdistuksen kokemuksen alla on monenlaisia tunteita
- Tunteilla on tarkoitus – ne ovat läsnä syystä



Välttämis-
käyttäytymistä ja/ tai
sijaistoimintoja:
= tilanteet, paikat,
alkoholi, päihteet
ruoka, tv, jne.

Eletään
menneessä
tai murehditaan
tulevaa,
ei eletä tässä
hetkessä

A) Ei olla selvillä
itselle
tärkeistä asioista
tai B) ei voida
toimia niiden
mukaisesti

”PSYKOLOGINEN JOUSTAMATTOMUUS”

Uskotaan liiaksi
omia ajatuksia ja
annetaan niiden
ohjata
omaa toimintaa

Pidetään kiinni
luodusta
(negatiivisesta)
minäkäsityksestä

Toimitaan impulssien
ohjaamana,
päämäärättömästi tai
passivoidutaan

Arjessa vastaantulevia reaktiota voisivat olla esim.

- Kieltäminen, vähättely, viestintuojan mitätöinti
- Tietoinen vältteleminen, sijaistoiminnot ja riippuvuudet
- ”Ylisuorittaminen”, toimiminen ilman oman jaksamisen huomioimista
- ”Kauhulla mässäily” tai lamauttava murehtiminen
- Kyynistyminen, ”*ei kannata kuitenkaan*” –ajattelu
- Itsen tai muiden liiallinen syyllistäminen, tuomitseminen, rankaiseminen
 - Tähän voi liittyä myös ”ilmasto-ortoreksista” ajattelua ja toimintaa
 - Äärimmäisenä reaktiona väkivalta tai itsetuhoisuus



Hyväksyntä

Hyväksy
ajatuksesi
ja tunteesi –
sekä se mitä
et voi muuttaa;
käytä vapautuva
energia arvojen
mukaisiin tekoihin

Vapaudu mielesi vallasta

Et ole yhtä kuin
ajatuksesi

Tietoinen läsnäolo

(Mindfulness)
Elä myös tässä
hetkessä – älä
mielessäsi

”PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS”

Terve minäkäsitys

Päästetään irti
negatiivisesta
minäkäsityksestä

Arvot

Selvitä
itsellesi,
mikä on
Sinulle
tärkeää

Arvojen mukaiset teot

Toimi sen mukaan,
mikä sinulle on
tärkeää

Lähde: ks. Esim. Lappalainen & alt, Hyväksymis- ja
omistautumisterapia käytännön terapiatyössä, 2009.



Psykologin työkalupakista tueksi:

- Tunnetaidot
 - Omien tunteiden tunnistaminen
 - Faktojen erottaminen omista tulkinnoista
- Tietoinen läsnäolo, myötätunto itseä ja muita kohtaan
- Arvotyöskentely (itselle tärkeiden asioiden tiedostaminen), arvojen mukaiset teot
- Rutiinit, lepo, arki
- Yhteistyö, yhteisöllisyys, jakaminen
- Hyväksyntä ja kahden tason näkökyky



Monia keinoja selviytyä stressaavista tilanteista

- **Älyllisesti** suuntautunut selviytyjä
- **Tunteellisesti** suuntautunut selviytyjä
- **Sosiaalisesti** suuntautunut selviytyjä
- **Luova** selviytyjä
- **Henkisesti** suuntautunut selviytyjä
- **Fysiologisesti** suuntautunut selviytyjä



Lähde: psykoterapeutti Ofra Ayalon, esim.

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/monia-keinoja-selviyty%C3%A4-vaikeasta-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteesta>

Tunteiden kohtaaminen ja käsittely sekä
rentoutuminen ja palautuminen:
Miksi tarvitaan molempia?



Matkakumppaneista...

- *Rentoutuminen/palautuminen vs. haitallinen tunteiden välttely*
- *Tunteiden kohtaaminen ja käsittely vs. liiallinen tunteissa märehtiminen*
- Älä yritä ratkaista omia tai toisen tunteita POIS, vaan suhtaudu niihin matkakumppaneina. Myös vaikeilta tuntuvat tunteet ovat tärkeitä - niillä on kerrottavaa!

