

# Kliimaärevus vs üldine ärevus

## ***Taust:***

- Kliimamuutused on praegune reaalsus, mis tähendab märkimisväärsed ja püsivaid muutusi Maa kliimas eriti seoses temperatuuride, sademete ja ilmastikumustritega. See hõlmab äärmuslikke ilmastikuolusid, nagu põuad, üleujutused, tormid ja metsade põlengud.
- Peamiselt on tänased kliimamuutused tingitud inimtegevusest, eriti fossiilkütuste põletamisest, metsade raadamisest ja tootmisprotsessidest, mis suurendavad kasvuhoonegaaside kontsentratsiooni atmosfääris.
- Kliimakriisist tulenevad tunded võivad olla väga mitmekesised, seetõttu kasutame terminit “kliimaärevus” katuserminina, mis hõlmab endas kõiki kliimamuutustest tulenevaid reaktsioone ja tundeid. See hõlmab kõiki tundeid, mida inimesed võivad kogeda vastusena kliimamuutuste mõjudele ja planeedi tuleviku ümber valitsevale ebakindlusele.
- Toome allpool välja teiste ärevuste ja kliimaärevuse erinevused, et aidata mõista nende erinevat mõju, päritolu ja vajalikke lähenemisviise.

## ***Erisus muu ärevusega:***

- Kui üldise ärevust tekitava stiimuli puhul saab ohu suurust ümberraamistada, siis kliimaärevuse puhul ei ole seda õige teha. Tuleb tegeleda sellega, kuidas ärevusega toime tulla ja ümberraamistada seda, kuidas inimene suudab selles olukorras elada ja toime tulla.
- Kliimamuutused stressorina erinevad teistest ärevustekitavatest stiimulitest järgmistel põhjustel: 1) nende reaalse ohu olemasolu, 2) jätkuvalt väljakujuneva iseloomu tõttu (ehk see ei ole nagu eksam, milleks on kõik õppematerjalid ette teada) ja 3) globaalselt jagatud iseloomu poolest, mida paljude teiste ärevusttekitavate stressorite kohta ei saa öelda (Clayton 2020).
- Kui muu ärevus ei motiveeri keskkonnajalajälge vähendama ja loodusega arvestavaid valikuid tegema, siis kliimaärevus võib viia keskkonnaga arvestavama käitumiseni (Sangervo *et al* 2022).
- Muu ärevus ei pane tõenäoliselt elu olemuses või sotsiaalsetes süsteemides ja õigluses kahtlema nii palju kui kliimaärevus, mistõttu võivad igapäevased tegevused tunduda mõttetuna. Näiteks, miks käia koolis, planeerida oma pensionifondi ja istutada puid oma aeda tuleviku jaoks, kui kindlus tervele ja toetavale elukeskkonnale aina väheneb. (Dodds 2021)

- Ka üldise ärevuse korral eksisteerib hirm teadmatuse ees, kuid kliimakriisist tulenevate muutuste puhul ei eksisteeri enam positiivset stsenaariumit, kuna muutused planeedile on üldiselt negatiivsed. (Zhang *et al* 2011)
- Kui üldine ärevus on subjektiivne võitle- või põgene reaktsioon olukorrale, mis võib olla ühe jaoks reaalne ja samas mitte teise jaoks, siis kliimakriisist tulenevaid muutusi (nt kuumalaine) kogeme me sarnaselt, kuid tajume subjektiivselt erinevalt.
- Kliimaärevuse puhul on teada, et negatiivsed muutused on tulemas ja nende ulatus on tõenäoliselt palju suurem, kui me praegu seda kogeme. Muude ärevuste puhul ei saa tulevaste negatiivsete sündmuste toimumises tõeliselt kindel olla. Ärevus enne eksamit, mis ei pruugi üldse halvasti minna, erineb ärevusest, mis puudutab seda, kas mul on 20 aasta pärast puhast joogivett ja piisavalt toitu.
- Kliimaärevus on seotud ka ühiskondlike ja süsteemsete osade ning kliimapoliitikaga. Näiteks võivad valitsuse otsused kas maandada kliimaärevust või süvendada, mistõttu on kliimaärevuse kogemine seotud ka ühiskondliku tasandiga. Kliimakriisist tulenevad tunded on omakorda seotud ka ühiskonnateaduste, keskkonnateaduste ja psühholoogiaga. (Whitmarsh 2022)
- Kliimaärevus on kontekstist sõltuv. Ühelt poolt mõjutab seda, kuidas ühiskonnas käsitletakse teemat: kas tühistades selle olemasolu, öeldes „See on ülepaistatut teema ja inimene peaks tegelema maistemade asjadega”, ning tajudes, et see on liialdatud teema, või siis vastupidi, tunnustades, et „kliimamuutused mõjutavad meie igapäevaelu”. Crandon *et al* 2024)

### ***Miks on oluline kliimaärevusega tegeleda?***

- Noored on teadlikumad kliimamuutustest saadaoleva info tõttu ja kuigi see võib tekitada kliimaärevust ei ole eetilise infot kliimamuutuste ja keskkonna olukorra kohta varjata vaid õpetada tekkivate negatiivsete tunnetega toime tulema.
- Selleks, et vestluses keskkonnateadliku noorega ei satuks täiskasvanud inimene ahastusse, mis praegu tihtipeale juhtub ning noor ei peaks hakkama emotsionaalselt toetama hoopis täiskasvanut.
- Noorel ei ole veel oskusi, et toime tulla tugevate tunnetega. Kui täiskasvanud inimene tühistab noore mured ja mõtted, võib see noores tekitada usaldamatust ning ta ei soovi edaspidi oma mõtteid ja tundeid teistele väljendada.
- Kliimakriisist tulenevate tunnete kogemine on normaalne, kuid oluline on, et need tunded ei muutuks püsivaks ega hakkaks segama igapäevaelu ja toimetulekut.
- Kui kliimaärevust kogevatel noortel on toetavad tingimused— toetus teistelt, emotsionaalse regulatsiooni oskused, tähenduslik väljund/tegevus ja distanseerumine pidevast infost—võib kliimaärevus toimida võimsa katalüsaatorina vajalike muutuste jaoks nii individuaalsel kui ka ühiskondlikul tasandil (Maduneme 2024).

# Viited

Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, Volume 74, 102263. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis>

Dodds J. (2021). The psychology of climate anxiety. *BJPsych Bull.* 45(4):222-226. doi: 10.1192/bjb.2021.18. Erratum in: *BJPsych Bull.* PMID: 34006345; PMCID: PMC8499625. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8499625/>

Sangervo, J, Jylhä, K., M., Pihkala, P. (2022). Climate anxiety: Conceptual considerations, and connections with climate hope and action. *Global Environmental Change*, Volume 76, ISSN 0959-3780. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959378022001078>

Zhang, D., Lee, H.F., Wang, C., Li, B., Pei, Q., Zhang, J., & An, Y. (2011). The causality analysis of climate change and large-scale human crisis. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(29), 11790-11795. <https://doi.org/10.1073/pnas.1104268108>

Whitmarsh, L., Player, L., Jiongco, A., James, M., Williams, M., Marks, E., Kennedy-Williams, P. (2022). Climate anxiety: What predicts it and how is it related to climate action?, *Journal of Environmental Psychology*, Volume 83, 101866, ISSN 0272-4944, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101866>.  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272494422001116>)

Crandon, T.J., Scott, J.G., Charlson, F.J., Thomas, H.J. (2024). A theoretical model of climate anxiety and coping. *Discov Psychol* 4, 94. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00212-8>

Maduneme, E. (2024). Some Slice of Climate Anxiety ... Is Good: A Cross-Sectional Survey Exploring the Relationship Between College Students Media Exposure and Perceptions About Climate Change. *Journal of Health Communication*, 29(sup1), 45–56.  
<https://doi.org/10.1080/10810730.2024.2354370>