

Kriisi kaudu tugevaks



Toimetulek kliimaärevusega:
Euroopa noorte väimse tervise
õppemeetodid

Kliimaärevusega
toimetuleku
käsiraamat noortele ja
noorsootöötajatele

Sisukord

Sissejuhatus	1
1. Kes on kliimamuutuste probleemiga kursis?	2
Kliimateadlikkuse profiilid	3
Kliimamuutused ei mõjuta kõiki võrdselt	6
Ühendatud maailm: meie üleilmsed sidemed	8
Kasutatud kirjandus	9
2. Kuidas normaliseerida emotsioone	10
Emotsionaalsed oskused	12
Lein	13
Taasühendamise töö	15
Mis on ärevus ja kuidas see toimib?	16
Kasutatud kirjandus	17
3. Mida peaks teadma kliimaärevuse kohta?	18
Kliimaemotsioonid	20
Kliimaärevus vs muud ärevuse vormid	21
Kliimaärevuse positiivne mõju	22
Enim mõjutatud on noored	24
Keskkonna seisukohalt kohased ja ebakohased toimetulekureaktsioonid	25
Tervislikud viisid kliimaärevusega toimetulekuks	26
Täendusrikkad tegevused	28
Kasutatud kirjandus	32
4. Kuidas toetada noori kliimaärevusega toimetulekul	34
Noortega keskkonnakriisist rääkimise tähtsus	34
Oma kliimaemotsioonide juhtimine	35
Noorte abistamine kliimaärevusega toimetulekul: tegevuskava	36
Kuidas kuulata: peegeldav kuulamine	38
Kuidas vestelda	40
Mida mitte teha	41
Muud toetusmeetmed	42
Kasutatud kirjandus	44
5. Inspireerivad lood, kogemused, ressursid	45
Inspireerivad lood	45
Kogemuslood kliimaärevusest	48
Korduma kippuvad küsimused	52
Abiks	54
Kasutatud kirjandus	57

Interaktiivse täisversiooni käesolevast käsiraamatust leiad veebiaadressilt:

→ calm-ey.eu/et/kasiraamat
(saadaval ka inglise, saksa ja taani keeles)

Käsiraamat on osa Erasmus+ rahastatud noorte koostöö- projektist „Toimetulek kliima- murega: õppemeetodid Euroopa noorte vaimse tervise jaoks“.

Lisamaterjalid veebilehel
www.calm-ey.eu/et

Autorid: Karola Kivilo, Kaisa Jõgeva, Madis Vasser, Helena Kisand, Katarina Kliit and the partners mentioned below. Inglise keelest tõlkinud: Toimetaja Tõlkebüroo. Käsiraamatu kujundus: Maria Muuk. Calm-Ey visuaalne identiteet: Olga Yocheva

Calm-Ey koolitusprogramm „Kuidas toetada kliimaärevusega noori“ on välja töötatud Eesti, Taani, Malta ja Saksamaa keskkonna- kaitse ja vaimse tervise valitsusväliste organisatsioonide rahvusvahelises koostöös. Partnerid: Eesti Roheline Liikumine (ERL), Friends of the Earth Malta, Friends of the Earth Denmark (NOAH), Jugend- und Kulturprojekt e.V., peaasi.ee.



Projekti kaasrahastab Euroopa Komisjoni Erasmus+ programm.



Rahastanud Euroopa Liit. Avaldatud seisukohad ja arvamused on ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ega EACEA nende eest ei vastuta. Projekti number: 2023-1-EE01-KA220-YOU-000158460.

See teos on litsentsitud Creative Commons Attribution 4.0 rahvusvahelise litsentsi alusel.

Sissejuhatus

“See, mida sa teed, loob muutust
ja sul tuleb otsustada, millist muutust sa luua soovid.”

– Jane Goodall, teadlane ja aktivist

See käsiraamat on abiks töös noortega, kes tunnevad kobarkriisist tulenevaid emotsioone, siinkohal kasutame terminit kliimaärevust ehk ökoärevust. Alati ei pruugi see olla ainult ärevus – inimesed, kellel on kliimamure, võivad tunda mitmesuguseid emotsioone, nagu lein, viha, abitus, aga ka lootus jne. Käsiraamat tutvustab kliimaärevusega seotud mõisteid ning eri emotsioone ja kehalisi aistinguid, mida kliimamure esile kutsub. See sisaldab ka mõningaid soovitusi ja praktilisi harjutusi, kuidas noori toetada ning liikuda ärevusest või muudest negatiivsetest tunnetest edasi toimetuleku, tegutsemise ja rõõmu poole.

Projekt sai alguse praktilisest vajadusest. Kuigi kliimamuutusi nähti võimaliku tulevikuprobleemina juba rohkem kui sajand tagasi ja poliitilised kõnelused nende mõju leevendamiseks on kestnud üle 30 aasta, on kliimamuutuste mõju enamiku inimeste jaoks eriti ilmseks saanud just viimase kümne aasta jooksul. Teadlikkus on kasvanud, samas aga ei ole rahvusvahelisi meetmeid muudetud. Loomulikult võib see tekitada palju negatiivseid tundeid, eriti nooremate inimeste seas, kes on nii teaduse kui ka sotsiaalmeediaga kõige rohkem kursis. Kliimamure on seega üha kasvav probleem, millest ei räägi mitte ainult vaimse tervise spetsialistid, vaid mis võib jutuks tulla ka koolis, kohvikus, bussis või tänaval.

NB!

See raamat ei anna oskusi tegutseda vaimse tervise spetsialistina ega lahendada muid vaimse tervise probleeme. Kui puutud oma töös kokku inimesega, kellel ilmnevad märgid muudest psüühikaprobleemidest, nagu depressioon (pidev kurbustunne ja huvipuudus, mis segab igapäevaelu), suitsiidsus (tavaliselt viitavad sellele enesetapumõtted ja/või -plaan) jne, aita teda kohe – pöördu vaimse tervise spetsialisti (nt psühholoog, psühhiaater, nõustaja), e-nõustamiskeskuse vms vaimse tervise tugiteenuste osutaja poole.

Püüa teadvustada oma teadmisi, oskusi ja emotsioone seoses kliimamuutuste ja sellega kaasneva kliimaärevuse või murega. Veendu, et suudad noorte probleemidega tegeleda nii, et see sind ennast ei kahjustaks. Siin kirjeldatud häid tavasid tasub kõigepealt iseenda peal katsetada.

Kes on kliimamuutuste probleemiga kursis?



Valitsustevaheline kliimamuutuste nõukogu (IPCC), kuhu kuulub 782 teadlast kogu maailmast, on jõudnud järeldusele, et globaalne soojenemine on täiesti reaalne probleem, mis on ilmselgelt põhjustatud inimtegevusest. Sellise inimtegevuse hulka kuuluvad fossiilkütuste põletamine, ulatuslik metsade langetamine ja tööstusprotsessid, mis suurendavad kasvuhoonegaaside kogust atmosfääris. Vaatamata temperatuuri tõusule ei vähendata maailmas tõhusalt heitkoguseid.

(IPCC, 2023)

Kliimamuutuste mõju on näha kõikjal ja igas eluvaldkonnas. Ühiskonna eri osadele avalduvad mõjud on omavahel seotud. (NOAA, 2021)

Tagajärjed ühiskonnale:

- + Toidupuudus
- + Energiavaesus
- + Üldise vaesuse suurenemine
- + Kliimapagulased
- + Vaimse tervise kriisid
- + Sõjad ressursside pärast
- + Mõju tervisele (äärmuslik kuumus, allergiad, haigused jne)
- + Ülemaailmsed pandeemiad

Tagajärjed keskkonnale:

- + Temperatuuri tõus
- + Kuumalained
- + Põuad ja metsatulekahjud
- + Äärmuslikud ilmastikunähtused
- + Merepinna tõus rannikualadel, üleujutused
- + Elurikkuse vähenemine
- + Mõju merekeskkonnale
- + Pinnase erosioon ja mulla viljakuse langus
- + Puhta joogivee vähesus

Kliimamuutuste, nende mõju ja lahenduste kohta on palju teavet. Probleem ei ole teadmiste puudumises, vaid pigem selles, kuidas nende teadmistega toime tulla: (Hine, 2020)

„**Teadmised** on kauged sõltumatud faktid, suur hulk teavet, teadustöö tulemused. Seevastu **teadmine** on see, mis juhtub siis, kui laseme teadmised enda sisse, võtame need vastu. Leian, et see on olulisem, kui meie kultuuris üldiselt arvatakse – see on nii-öelda teine pool teadmustööst ehk **töö, mis on veel vaja teha, kui teadus on oma osa ära teinud.**“

– Dougald Hine

Kliimateadlikkuse profiilid

Kui mõelda kliimamuutuste probleemi lahendamisele, siis kas sinu arvates aitaks lahendus, mille puhul saame suures osas jätkata tänapäeva eluviisi, või lahendus, mis eeldab hoopis teistsugust eluviisi kui tänapäeval, või polegi üldse lahendust? Kliimaärevust tundvate inimeste seisukohad on erinevad. Selle põhjal on Eesti psühholoog ja keskkonnakaitsja Madis Vasser (PhD) kokku pannud 5 erinevat kliimateadlikkuse profiili (vt allpool).

Kliimaärevust tundvate noorte seisukohad ja veendumused võivad olla väga erinevad. Neid erinevaid vaatenurki on oluline mõista, kuna see aitab aru saada, et inimesed kogevad kliimaärevust erinevalt, sõltuvalt sellest, mida nad peavad peamisteks probleemideks ja lahendusteks.

Kui noor otsib sinult tuge, siis pole vahet, millise kliimateadlikkuse profiili alla ta kuulub, ja see ei tohiks mõjutada seda, kuidas sa reageerid. Sinu toetus peaks alati olema järjekindel ja empaatiline, olenemata noore taustast või veendumustest.

Pane tähele, et tegemist on hüpoteesiga ning koostöö ja toetus on olulised olenemata erinevatest seisukohtadest.

Uuri allolevaid kirjeldusi. Need on muidugi vaid üldistused, mitte päris inimeste kirjeldused, kelles on sageli ühendatud mitmed alltoodud iseloomustustest. Samas kui rühmateraapiasse tulevad viis kliimateadlikku noort, kellel igaühel on täiesti erinevad veendumused, võib olla raske üldse midagi arutada. Seega võib olla kasulik neid arhetüüpe lähemalt uurida.

ERKROHELISED

PEAMINE PROBLEEM:

kasvuhoonegaasid
atmosfääris

LAHENDUS:

kliimaneutraalsus,
keskkonnahoidlik
majanduskasv

MÕJUKAD AUTORID:

IPCC, Bill Gates,
Richard Branson

SÜSTEEMI- MUUTJAD

PEAMINE PROBLEEM:

kasvumajandus

LAHENDUS:

tasaareng, kasvujärgne
areng

MÕJUKAD AUTORID:

Charles Eisenstein,
Kate Raworth

VALMISTUJAD

PEAMINE PROBLEEM:

kokkuvarisemise
üleelamine

LAHENDUS:

individuaalne (sõjaline)
valmisolek

MÕJUKAD AUTORID:

mitmesugused
ellujäämisõpetused

TUMEROHELISED

PEAMINE PROBLEEM:

inimese ja
looduse suhe

LAHENDUS:

looduskesksus,
piisavus

MÕJUKAD AUTORID:

Arne Næss, Joanna
Macy, Robin Wall
Kimmerer

SÜVAKOHANEJAD

PEAMINE PROBLEEM:

vältimatu ühiskonna
kokkuvarisemine

LAHENDUS:

põhjalik ümber-
kohanemine, taas-
kohalikustumine

MÕJUKAD AUTORID:

Jem Bendell, John
Michael Greer

Lahendus, mis jätkab
tänapäeva eluviisi

Lahendus, mis eeldab
teistsugust eluviisi

Lahendust ei ole

ERKROHELISED on peavoolu kliimaaktivistid, kes hoiavad end hoolega kursis kliimateaduse ja tehnoloogia arengu ning poliitikaga. Nad võivad arutada selliste teemade üle nagu Pariisi kokkuleppes seatud 1,5 kraadi eesmärk, päikesepaneelide tõhusus ja ressursikasutuse lahtisidumine majanduskasvust. Nende ärevus võib tuleneda riikide valitsuste ja suuremate liitude suhtelisest tegevusetusest kliimakriisi kiireloomuliste probleemidega tegelemisel. Samas usuvad nad, et järkjärgulised muutused on realistlikumad kui revolutsioonid, mida peavad vajalikuks nn „tumerohelised“ ja süsteemimuutjad. Kohanemine ja eelkõige valmistumine tundub neile võitlusest loobumisenä.

TUMEROHELISED on ökofiilsoofoid, põlisrahvad ja loodusesõbrad, kellel on tugev side loodusega, kuigi nende silmis on selline looduse kunstlik eraldamine inimesest täiesti absurdne. Nad peavad kliimamuutusi vaid sümptomiks, mis viitab palju suuremale ja sügavamale probleemile, mis seisneb meie kaasaegses eluviisis. Loogiline lahendus on püüda saavutada harmoonia maailmaga, mis ei koosne ainult inimestest. Lisaks kestlike energia- tootmisviiside kasutamisele on nende arvates oluline endalt küsida, kui palju energiat me inimesena tegelikult vajame. Nad võivad tunda pigem kurbust kui ärevust, olles tunnistajaks sellele, kuidas nende armastatud maailma nende silme all hävitatakse. „Erkrohelisi“ peavad nad võihlikeks ja süsteemimuutjaid liiga idealistlikeks, põhjalikke kohanejaid aga mõistlikeks. Valmistujad on nende arvates pigem eksiteel.

SÜSTEEMIMUUTJATE huvi keskmes on makroökoonoomika. Nad kritiseerivad lääne ühiskondade majandusmudelit, mille puhul majanduskasv peab toimuma iga hinna eest, ning juhivad tähelepanu kahjule, mida see tekitab ühiskonnale ja keskkonnale. Kõige tõenäolisemalt on nad kapitalismivastased ning eelistavad mõnd muud kestlikumat ideoloogiat, nagu tasaareng, kasvu- järgne areng, sõõrikmajandus jne, arutledes rõõmsalt nende teooriate erinevuste üle. Süsteemimuutjate ärevus on vastupidine „erkroheliste“ omale – nende jaoks on murettekitav see,

kui valitsused tõepoolest tegutsevadki peavoolu rohelise kokkuleppe järgi, süvendades seeläbi kogu süsteemi jätkusuutmatust kliima ja keskkonna valdkonnas ning ühiskondlikus plaanis. Nad võivad pidada „tumeroheliste“ ideoloogiat liiga algeliseks, põhjalikke kohanejaid liiga depressiivseteks ja valmistujaid liiga individualistlikeks.

SÜVAKOHANEJAD on kursis uusimate teadusandmetega ja usuvad, et ulatuslikest kliimamuutustest tingitud ühiskonna kokkuvarisemine on praeguseks vältimatu. Seega peavad ühiskonnad endalt küsima, kuidas kohaneda – millest loobuda, mida hoida, milliseid uusi sotsiaalseid tavasid rakendada? Peamine erinevus nn peavoolu kohanemisega võrreldes on see, kui tõsiselt peetakse kliimamuutuste eeldatavat mõju – nende silmis pole juht mitte suuremast sademete hulgast talvel, vaid infrastruktuuri kokkuvarisemisest ja ulatuslikust näljahädast. Muretsemiseks on põhjuseid omajagu. Üks haru on siin „kollapsoloogia“ ehk tehniline käsitlus sellest, kuidas kõik võib kokku kukkuda. „Erkrohelistes“ nähakse lootusega äritsejaid, kellel pole tegelikke lahendusi. „Tumerohelisi“ peetakse inspireerivaks. Süsteemimuutjate ideoloogia kiidetakse üldiselt heaks, kuid ollakse seisukohal, et nad on vajalike suurte muudatustega hiljaks jäänud. Valmistujaid peetakse ühiskonnavastasteks aktivistideks, kes kahjustavad põhjalikke kohanejate mainet.

VALMISTUJAD võivad olla hästi informeeritud või uskuda vandenõuteooriaid, kuid igal juhul on nad veendunud, et peagi puhkeb kriis ja siis peab igaüks ise hakkama saama. Neil võivad olla ellujäämisoskused, varustus ja punker või plaan need hankida, et vajaduse korral võimalikult kaua vastu pidada. Mõned neist peavad hädavajalikuks relvi ja konservivarusid. Selle rühma inimesed on tõenäoliselt kõige paremini ette valmistatud ka muudeks kliimaga mitteseotud hädalokkudeks, nii et nende üldine ärevuse tase võib olla üsna madal. Teisi rühmi peetakse ajaraiskajateks, kellega tuleb ressursside pärast konkureerida, kui aeg käte jõuab.

Kas asjalik arutelu nii erinevate inimrühmade vahel on üldse võimalik? Mis saab siis, kui ühes inimeses on esindatud midagi neist kõigist? Ja võib-olla peakski nii olema? Nende vastuoluliste veendumuste kindlakstegemine ja nendega tegelemine on esimene samm kliimamuutustega seotud individuaalsete ja kollektiivsete tunnete väljaselgitamise suunas. Tsiteerides Stanfordi meditsiinikooli kliimamuutuste ja vaimse tervise erialgatuse juhti ning raamatu „Generation Dread“ autorit Britt Wrayd – tere tulemast „hirmu põlvkonda“.

Uuringukeskus Pew Research (2023) on välja pakkunud **veel ühe võimaluse** inimeste rühmitamiseks selle põhjal, millised on nende arusaamad kliimamuutustest:

SÜGAVALT MURES

Inimesed, kes tunnevad suurt muret kliimamuutuste pärast ja panustavad aktiivselt. Nad propageerivad innukalt kliimameetmeid ja on mures keskkonnavaldkonna praeguse olukorra pärast.

MURELIKUD

Inimesed, kes on mures kliimamuutuste ja nende mõju pärast. Nad tunnistavad probleemi ja on valmis tegutsema, kuid ei pruugi nii aktiivselt panustada.

ETTEVAATLIKUD

Inimesed, kes on kliimamuutustest teadlikud, kuid pole probleemi tõsiduses nii veendunud. Neil võib olla muresid, kuid nad on pigem kõhklevad.

PASSIIVSED

Inimesed, kes kliimamuutuste pärast eriti ei muretse ega panusta aktiivselt. Nad ei pruugi olla teemast teadlikud või huvitatud ning nad ei osale kliimaküsimustega seotud aruteludes ega tegevustes.

KAHTLEJAD

Inimesed, kes on kliimamuutuste suhtes skeptilised või kahtlevad. Nad võivad seada kahtluse alla teadusliku konsensuse kliimamuutuste osas või uskuda, et probleem on liialdatud või pole kuigi oluline.

Enne jätkamist tasub võtta hetk, et mõelda, kuhu sina ise sellel pildil sobitud.

Kliimamuutused ei mõjuta kõiki võrdselt

Kliimaärevus – kliimamuutuste kaudne tagajärg vaimsele tervisele – on reaalne probleem ja seda tuleb tunnistada. Kliimamuutused on aga alati olnud ebavõrdsust süvendav probleem, kuna need avaldavad ebaproportsionaalset mõju ebasoodsas olukorras olevatele ühiskonnarühmadele, nagu madala sissetulekuga inimesed, põlisrahvaste kogukonnad ja rassi, seksuaalse sättumuse, keele või sotsiaalmajandusliku staatuse tõttu tõrjutud inimesed. (Pratt & Folver, 2022) **Kõrgema neurootilisuse tasemega inimesed, kes kipuvad rohkem muretsema ja kel on raske ebakindlusega toime tulla, võivad tõenäolisemalt kogeda kliimaärevust.** (Boehme jt., 2024) Selle ebavõrdsuse mõju on piirkonniti ja riigiti erinev. Kuigi need, kellel on raha vähem, on üldiselt haavatavamad, mõjutavad mõned keskkonnamuutused otseselt ka laiemat elanikkonda ja majandust.

Kliimamuutustega seoses võib esile tuua peamiselt nelja tüüpi ebavõrdsust: majanduslik, rassiline, piirkondlik ja põlvkondlik.

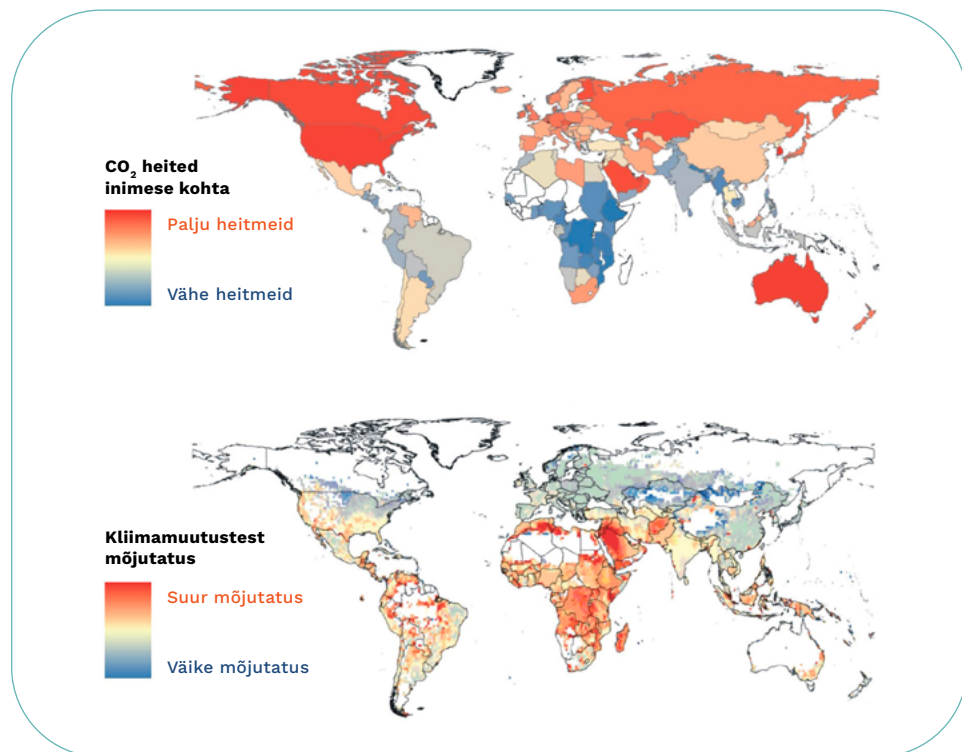
Ebasoodsas olukorras olevaid ühiskonnarühmi, eriti rassilisi ja sotsiaalmajanduslikke vähemusi, mõjutavad kliimamuutused ebaproportsionaalselt, kuna need inimesed on äärmuslike ilmastikutingimuste ees haavatavamad ja neil on vähem ressursse kohanemiseks. (Berberian jt, 2022) Samuti saavad nad vähe kaasa rääkida otsuste tegemisel, mis mõjutavad nende elu, see aga süvendab olemasolevat sotsiaalmajanduslikku ja tervisealast ebavõrdsust. (Levy ja Patz, 2015)

Näiteks Hongkongis elavad paljud madala sissetulekuga inimesed ühiskorterites, kus puudub piisav ventilatsioon või konditsioneer. Temperatuuri tõustes – 31. mail 2023 registreeriti kuumarekord 41,5 °C (Vikipeedia, 2024) – on vaesemad kogukonnad, kellel pole raha korralikuma eluaseme jaoks, sunnitud elama tervist ohustavates tingimustes. (Encompass, 2022)

Teiseks avaldub kliimamuutuste puhul ka rassiline ebavõrdsus, kuna reostus, looduskatastroofid ja ressursside saastumine mõjutavad sotsiaalselt tõrjutud rühmi ebaproportsionaalselt. Ilmset keskkonnarassismi võib täheldada näiteks USAs, kus tumedanahalised inimesed seisavad silmitsi suurema keskkonnavalase ebaõiglusega. Selleteemalises uuringus leiti, et hispaanlased ja afroameeriklased hingavad sisse vastavalt 63% ja 56% rohkem saastet, kui nad tekitavad, samas kui heledanahalised puutuvad kokku 17% vähema õhusaastega, kui nad toodavad. (Tessum et al., 2019)

Kolmandaks on CO₂ heitkogused piirkondade vahel ebaühtlaselt jaotunud, kusjuures jõukamate riikide osa kliimamuutustes on palju suurem. (Encompass, 2022) Rikkaim pool maailma riikidest tekitab 86% ülemaailmsetest heitkogustest, samas kui vaeseim pool vastutab vaid 14% eest. (Worldometer, 2016) Vaatamata vähestele vastutusele peavad paljud madala heitkogusega riigid taluma kliimamuutuste kõige rängemaid tagajärgi. Näiteks Filipiinid, kus elab 1,41% maailma elanikkonnast, toodavad vaid 0,35% ülemaailmsetest CO₂ heitkogustest, (USAID, 2017) kuid kannatavad tõsiste kliimakatastroofide all, nagu taifuunid, üleujutused ja maalihked.

Kliimamuutuste puhul on olulised ka põlvkondadevahelised erinevused. Nagu järgnevatel peatükkides räägime, halveneb noorte vaimne tervis. Eriti haavatavad on noored, kes elavad põllumajandusest sõltuvates riikides, nagu Mali, Sierra Leone ja Guinea-Bissau. Üha sagedasemad äärmuslikud ilmastikuolud – üleujutused, tulekahjud, tormid ja põuad – laastavad põllumajandust ning mõjutavad seega ka noorte toimetulekut, kes on sunnitud oma elu jooksul kandma kliimamuutuste tagajärgi. (Encompass, 2022)



Graph: Samson et al, 2011

Sarah Jaquette Ray soovib oma raamatus „A Field Guide to Climate Anxiety“ ümber sõnastada küsimused, mida endalt küsime. Selle asemel et küsida „Kuidas ma saan oma ärevust leevendada?“ või „Kas on üldse mingit lootust?“, peaksid eelisseisus olevad inimesed endalt küsima: **„Kuidas ma olen sellega seotud?“**. Sellised mõtisklused võivad aidata mõista meie sügavat seotust kõigi elusolenditega Maal ja seda, kuidas me üksteise heaolu vastastikku mõjutame. (Ray, 2021)

Ühendatud maailm: meie üleilmsete sidemete mõistmine

Kuigi näeme end üksikisikutena, ei ela ega arene me isolatsioonis. Me mõjutame oma keskkonda ja inimesi enda ümber ning oleme omakorda neist mõjutatud. Kuigi kliimakriisid võivad tunduda kauged, tunnevad paljud inimesed nende mõju iga päev. Oma privileegide ja vastutuse tunnistamine on hädavajalik, isegi kui meil on endalgi probleeme.

Kõiki elusolendeid Maal ühendavad öko-loogilised võrgustikud ning liigid on tasakaalu säilitamiseks omavahel seotud. Energia ja toidained ringlevad läbi selliste süsteemide nagu süsiniku-, vee- ja lämmastikuringe. Meie juurdepääs veele, toidule ja esmatarbekaupadele sõltub globaalsetest süsteemidest, mistõttu oleme suuresti sõltuvad looduse stabiilsusest.

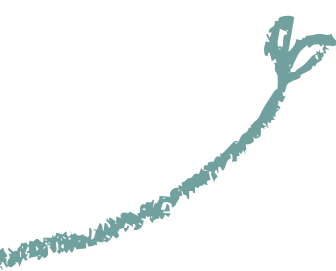
Looduse eest hoolitsemine on inimeste heaolu tagamiseks ülioluline. Elurikkus tugevdab ökosüsteeme, muutes need kliimamuutuste, haiguste ja elupaikade kadumise suhtes vastupidavamaks. Ühe liigi, näiteks mesilaste, vähenemine võib häirida terveid ökosüsteeme ja toidu-tootmist. Igal häärega kaasneb domino-efektina mõju ka teistes valdkondades, seega vajavad keskkonnahoid ja looduskaitse pakiliselt tähelepanu.

Meie tegevust ei mõjuta üksnes meie individuaalsed valikud, vaid süsteemid, milles me elame. Kapitalism piirab valikuvõimalusi, kuid süüd või vastutust ei saa panna inimestele, kes teevad valikuid neile pakutavate variantide hulgast, ehkki me aitame sellega kaasa üleilmsetele probleemidele. See seos mõjutab meie heaolu, nagu on näha kliimaärevuse puhul.

Näiteks Amazonase metsade hävitamine karjakasvatuse ja sojaoakasvatuse tõttu mõjutab kogu planeeti. (Haywood, 2024) Metsade kadumine vähendab elurikkust, kiirendab kliimamuutusi ja häirib ilmastikumuutusi, põhjustades kogu maailmas põuda, metsatulekahjusid ja kahju põllumajandusele. (FAO, 2020)

Samamoodi nõuab puuvilla tootmine tohutul hulgal vett, kurnab veevarusid ja reostab jõgesid piirkondades, kus veepuudus on juba niigi suur. Tekstiilide värvimisel satub jõgedesse mürgiseid kemikaale, mis mõjutavad kohalikke kogukondi. Kui jõukamate riikide tarbijad saavad nautida odavaid riideid, siis arengumaade töötajad ja ökosüsteemid peavad selle tagajärgi kandma. (Chico ja Aldaya, 2023)

Teadlikkuse suurendamine sellest omavahelisest seotusest, eriti noorte seas, soodustab vastutustunnet ja empaatiat.



Kasutatud kirjandus – 1. peatükk

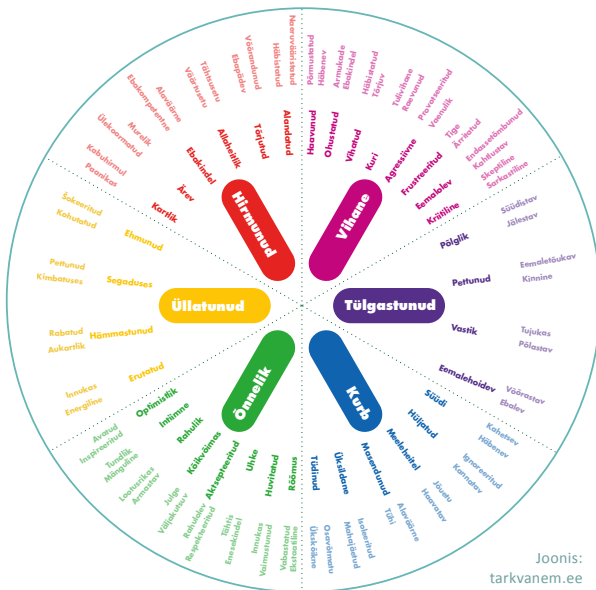
- Barberian, A. G., Gonzalez, D. J. X. ja Cushing, L. J. (2022). Racial disparities in climate change-related health effects in the United States. *Current Environmental Health Reports*, 9(3), 451–464. doi.org/10.1007/s40572-022-00360-w
- Boehme, B. A. E., Kinsman, L. M., Norrie, H. J., Tessier, E. D., Fleming, S. W. ja Asmundson, G. J. G. (2024). Climate anxiety: Current evidence and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 26(11), 670–677.
- Ogunbode, C. A., Salmela-Aro, K., Maran, D. A., van den Broek, K., Doran, R., Lins, S., Torres-Marín, J., Navarro-Carrillo, G., Rocchi, G. ja Schermer, J. A. (2024). Do neuroticism and efficacy beliefs moderate the relationship between climate change worry and mental wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 364, 37–40. doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.018
- Chico, D. ja Aldaya, M. M. (2023). A water footprint assessment of a pair of jeans: The influence of agricultural policies on the sustainability of consumer products. *Journal of Cleaner Production*, 57, 238–248. doi.org/10.1016/j.jclepro.2013.06.001
- Encompass HK. (2022). How marginalized groups are disproportionately affected by climate change. *Earth.org – Global Commons*. earth.org/marginalised-groups-are-disproportionately-affected-by-climate-change
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2020). *The state of the world's forests 2020: Forests, biodiversity, and people*. doi.org/10.4060/ca8642en
- Haywood, A. (2024). Amazon deforestation and climate change. *National Geographic Education*. education.nationalgeographic.org/resource/amazon-deforestation-and-climate-change
- Hine, D. (2020, January 23). Notes from underground. *Bella Caledonia*. bellacaledonia.org.uk/2020/01/23/notes-from-underground-9-crossing-the-threshold
- IPCC. (2021). Global warming 'unequivocally' human-driven. *ÜRO*. un.org/en/delegate/global-warming-%E2%80%98unequivocally%E2%80%99-human-driven-ipcc
- Levy, B. S. ja Patz, J. A. (2015). Climate change, human rights, and social justice. *Annals of Global Health*, 81(3), 310–322. doi.org/10.1016/j.aogh.2015.08.008
- Pew Research Center. (2023). How Americans view future harms from climate change in their community and around the U.S. *Pew Research Center*. pewresearch.org/science/2023/10/25/how-americans-view-future-harms-from-climate-change-in-their-community-and-around-the-u-s/
- National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA). (2021). Climate change impacts. *NOAA*. noaa.gov/education/resource-collections/climate/climate-change-impacts
- Pratt, A. ja Fowler, T. (2022). Deconstructing bias: Marginalization. Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, NICHD Connection, 13(145). science.nichd.nih.gov/confluence/pages/viewpage.action?pageId=242975243
- Ray, S. J. (2021). Climate anxiety is an overwhelmingly white phenomenon. *Scientific American*. scientificamerican.com/article/the-unbearable-whiteness-of-climate-anxiety
- Samson jt (2011). Geographic disparities and moral hazards in the predicted impacts of climate change on human populations. Via Cook, John, Those who contribute the least greenhouse gases will be most impacted by climate change. *Skeptical Science*. skepticscience.com/Those-who-contribute-the-least-greenhouse-gases-will-be-most-impacted-by-climate-change.html
- Tessum, C. W., Apte, J. S., Goodkind, A. L., Muller, N. Z., Mullins, K. A., Paoletta, D. A., Polasky, S., Springer, N. P., Thakrar, S. K., Marshall, J. D. ja Hill, J. D. (2019). Inequity in consumption of goods and services adds to racial-ethnic disparities in air pollution exposure. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(13), 6001–6006. doi.org/10.1073/pnas.1818859116
- USAID. (2017). Climate risk profile: Philippines. climatelinks.org/resources/climate-risk-profile-philippines
- Wikipedia. (2024). List of weather records. Retrieved March 18, 2024. en.wikipedia.org/wiki/List_of_weather_records
- Worldometer. (2016). Philippines CO₂ emissions. worldometers.info/co2-emissions/philippines-co2-emissions
- Wray, B. (2022). Generation Dread: Finding Purpose in an Age of Climate Crisis. Knopf Canada.
- ÜRO Keskkonnaprogramm. (2023). Emissions gap report 2023: Broken record – Temperatures hit new highs, yet world fails to cut emissions (again). Nairobi. doi.org/10.59117/20.500.11822/43922

Kuidas normaliseerida emotsioone

Emotsioonid annavad meile teada, et on midagi, mis vajab meie tähelepanu, midagi, millest hoolime ja mis on oluline.

Emotsioonid annavad teavet meie väärtuste ja piiride kohta. Need näitavad muutusi keskkonnas ja motiveerivad reageerima. Emotsioonid toimivad uudsetes olukordades instinktidenä. Samuti annavad need meile justkui universaalse keele enda väljendamiseks ja soodustavad sidet teistega.

(Mohamedali, 2023)



Emotsioonide liigitus esitatakse sageli rattana. Emotsioonirattast on mitmeid eri versioone, samuti on tunde kohta eri käsitlusi. Psühholoog Robert Plutchiku arvates on unikaalseid emotsioone 34 000, kuid tavaliselt kogetakse 6–8 peamist emotsiooni. (Plutchik, 1982)

Teoreetikud ei ole ühel meelel selles, millised on põhiemotsioonid. Tüüpilised kategooriad on rõõm/õnn, üllatus, viha, kurbus, hirm, vastikus; mõnikord eristatakse ka põlgust ja usaldust/ootust. Hiljutistes uuringutes on eristatud 27 emotsiooni. Arvatakse, et ülejäänud emotsioonid on põhiemotsioonide variatsioonid. (Cowen & Keltner, 2017)

Emotsioonid kui sõnumitoojad

1. **Emotsioonid on teabeallikas.** Need annavad teavet selle kohta, kuidas pidevalt muutivas keskkonnas turvaliselt ellu jääda ja areneda, ning ajendavad käitumist.
2. **Emotsioonid aitavad meil teistega suhelda.** See tähendab, et emotsioonid võimaldavad meil teisi ja teistel jällegi meid paremini mõista. Inimestega suheldes on oluline anda vihjeid, mis aitavad neil mõista, kuidas me end tunneme. Neid vihjeid võib anda meie kehakeel, näiteks näoilmed, mis tulenevad emotsioonidest, mida parajasti kogeme.
3. **Emotsioonid valmistavad meid ette käitumiseks.** Eri emotsioonid vastavad eri tegevusmustritele. Vallanduvad emotsioonid juhivad selliseid süsteeme nagu taju, tähelepanu, järelduste tegemine, õppimine, mälu, eesmärgi valimine, motivatsiooniprioriteedid, füsioloogilised reaktsioonid, motoorne käitumine ja käitumuslike otsuste tegemine.

Meie ühiskonnas on tavaline, et nii lapsevanemad kui ka spetsialistid ei pea noorte keerulisi emotsioone oluliseks, pisendavad neid või püüavad neid muuta. Sageli öeldakse „ära nuta“, „tee nüüd rõõmsam nägu“ või „pole vaja muretseda“. Sellised tundeid pisendavad fraasid võivad tekitada meis tunde, justkui poleks meie emotsioonid ja reaktsioonid õigustatud.

Aga miks pisendavad nii paljud inimesed oma sõnadega teiste tundeid? Sageli peitub põhjus selles, et teiste emotsioonid võivad olla meie jaoks ebamugavad. Kui oleme empaatilised, võime teisele inimesele kaasa tunda, ning kui me ei oska seda reguleerida, võib see olla valus kogemus. Seepärast võime ekslikult püüda teise emotsionaalset kogemust „parandada“ või muuta.

Kui noor jagab oma tundeid seoses keskkonnaprobleemide või kliimamuutustega, on parim, mida saad teha, **kuulata tähelepanelikult ja aktsepteerida nii tema kui ka enda emotsioone** sellisena, nagu need on. Isegi kui see on kõik, mis on sinu võimuses teha, oled juba teinud midagi tõeliselt olulist.

Kui pead vajalikuks midagi öelda, siis siin on mõned näited tundeid valideerivatest (tunnustavatest) lausetest, mida võiks kasutada. Kohanda neid julgelt või kasuta neid inspiratsiooniks ja mõtle välja oma laused:

- „On arusaadav, et sa tunned end [nimeta emotsioon].“
- „See on normaalne reaktsioon ebanormaalsele olukorrale.“
- „Sul on täielik õigus nii tunda.“
- „Sa ei ole üksi.“ („Paljud noored tunnevad sama ja see on sinust väga julge, et seisad nende keeruliste kliimaprobleemidega vastamisi ega pigista silma kinni.“)

Oluline on alustada noore emotsioonide **valideerimisest** ja **normaliseerimisest**, et ta tunneks, et teda mõistetakse ja kuulatakse. Ilma selle vundamendita ei ole käesolevas juhendis toodud tehnikatest kasu.



Kui oled **kuulanud empaatiliselt** ja noore **emotsioone teadvustanud**, saad hakata teda **toetama** ja temaga **sidet looma**. Võid küsida, kas ta tahaks raskete emotsioonidega toimetuleku kohta rohkem teada saada.

Samuti võib olla kasulik selgitada, et **eesmärk ei ole neid emotsioone kõrvaldada, vaid reguleerida nende intensiivsust** – muuta need juhitavaks, et oleks võimalik konstruktiivselt tegutseda, jättes samal ajal stressirohkete perioodide vahel ruumi puhkamiseks ja lõõgastumiseks.

Emotsionaalsed oskused



Emotsionaalsed oskused võimaldavad inimestel oma emotsioone tõhusalt ära tunda, mõista, juhtida ja vältendada. Need oskused on olulised isiklikuks heaoluks, tõhusaks suhtlemiseks, suhete loomiseks ja teadlike otsuste tegemiseks.

Keskkonnaga seotud emotsioonidega võib olla raske toime tulla. Aju on teabega ülekoormatud ja mõtted hüplevad mineviku ja tuleviku vahel. Abiks võib olla oma sisemise turvatunde suurendamine emotsionaalsete oskuste, toetavate suhete ja heaolu toetavate praktikate abil. Igapäevane rutiin, õige toitumine, liikumine ja puhkus on kriiside ajal eriti olulised. (Soome ökoarevuse projekt, 2023)

Emotsionaalsete oskuste hulka kuulub võime:

1. eri emotsioone märgata, ära tunda ja nimetada
2. emotsioone reguleerida
3. eri emotsioone vältendada ja mõista

1. **Emotsioonide tuvastamine.** See oskus hõlmab oma emotsioonide märkamist ja teiste inimeste emotsioonide äratundmist. Selleks tuleb pöörata tähelepanu füüsilistele aistingutele, mõtetele ja käitumisele, mis eri tunnetega kaasnevad. Tundeid käsitleva nüansirikka sõnavara arendamine aitab neid emotsioone täpselt tuvastada ja nimetada. Kasuks võivad tulla sellised praktikad nagu teadvelolek ja refleksioon. (Šimić jt, 2021)

2. **Emotsioonide reguleerimine** on võime emotsioone konstruktiivselt juhtida, ilma et need kontrolli alt väljuksid. Tervislik reguleerimine tähendab ka teadmist, millal otsida abi, aeg maha võtta või näiteks pidada päevikut, sporti teha või ennast loominguliselt vältendada. See hõlmab selliseid meetodeid nagu sügav hingamine, kognitiivne ümberhindamine, maandamistehnikad ja stressitaluvuse parandamine, et vältida tunde- puhanguid, kroonilist stressi või emotsioonide allasurumist. (Wilms jt, 2020)

Loodusega ühenduses olemine toetab emotsioonide regulatsiooni, kuna see aitab vähendada stressi, suurendada heaolu ja stabiliseerida närvisüsteemi. See soodustab eneseteadlikkust ja empaatiat, aidates meil keerulistel aegadel paremini toime tulla. (Soome ökoarevuse projekt, 2023) See võimaldab meil paremini mõista looduslikke tsükleid ja tunda end osakesena Maast.

3. **Emotsioonide tõhus vältendamine** tähendab tunnete selget, lugupidavat ja asjakohast edastamist sõnade, näoilmete ja kehakeele kaudu. Emotsioonide mõistmine hõlmab empaatiat teiste suhtes; see on tugevate suhete jaoks hädavajalik. Seda võimet aitavad arendada aktiivne kuulamine, oskus näha olukorda erinevate vaatenurkade alt ning emotsionaalne kirjaoskus. (Nook jt, 2021)

Lein

Kliimamuutuste kiirenedes kogevad paljud inimesed ökoloogilist leina – sügavat emotsionaalset reaktsiooni keskkonna hävimisele, elurikkuse vähenemisele ja ebakindlale tulevikule. Ökoloogilist leina võib ette tulla kolmes põhikontekstis: (Pihkala, 2024)

1. Lein, mida põhjustab keskkonna füüsiline hävine ning selle mõju inimeste eluviisidele ja kultuurile;
2. Lein, mida põhjustavad häired keskkonnavalaste teadmiste süsteemides, mis viivad identiteedi kaotamiseni;
3. Lein koha, maa, liikide ja kultuuri eeldatava kaotuse pärast tulevikus.

See lein ei ole ainult emotsionaalne koorem; see võib olla ka edasiviiv jõud. Kliimapsühholoogia liidu välja antud kliimapsühholoogia käsiraamatus „Handbook of Climate Psychology“ (Climate Psychology Alliance, 2018/2020) on rõhutatud, et leinaga tegelemine on sisukaks kliimamuutuste vastu võitlemiseks hädavajalik. Kui inimene leina ei teadvusta, võib ta takerduda eitamisse, ärevusesse või meeleheitesse, mis pigem halvab kui suunab tegutsema.

Süvaökoloogia filosoof ja keskkonnaaktivist Joanna Macy rõhutab samuti leina olulist osa selles, mida ta nimetab „taasühendamise tööks“. (Macy ja Brown, 2014) Seda käsitlust on selgitatud allpool. Ta on seisukohal, et leinal on oluline roll meeleheitest edasi liikumisel ja tegutsema asumisel, kuna see aitab inimestel uuesti suhestuda oma armastusega Maa vastu ja leida endas julgus tegutseda.

William Worden (1983) käsitleb **leina kui rida ülesandeid, millega inimesel tegeleda tuleb**. Ta rõhutab, et tõenäoliselt ei tule need ülesanded kindlas järjekorras – leinaja liigub edasi ja tagasi, mõnikord võtab ülesanded vastu, siis jälle lükkab need kõrvale, ebaõnnestub, proovib uuesti, pöördub tagasi, kordab ja teeb ümber, kuni lõpuks taastuvad tähendus, eesmärgitunne ja loovus. Ökoleina puhul annab Wordeni mudel raamistiku, mis aitab mõista, kuidas inimesed emotsionaalselt keskkonnakahjuga tegelevad ja lõpuks leiavad viise konstruktiivseks osalemiseks.

Järgmine tabel annab kokkuvõtliku ülevaate Wordeni mudelist:

+

+

+

+



LEINA ÜLESANNETEGA TEGELEMINE

Kaotuse aktsepteerimine – kõigepealt intellektuaalselt, siis emotsionaalselt

Valusatest tunnetest läbi töötamine (äng, hirm, süü, viha, häbi, kurbus, igatsus, segadus)

Kohanemine uue keskkonnaga, uute oskuste omandamine, värске eneseteadlikkuse arendamine

Kaotusele koha leidmine, emotsionaalse energia taasinvesteering

LEINA ÜLESANNETEST KEELDUMINE

Kaotuse – selle reaalsuse, tähenduse ja tagasipööramise – eitamine

Emotsioonide väljalülitamine, kadunu ideali-seerimine, kauplemine, valu vaigistamine mõnuainete või maanilise tegevusega

Kohanematus, abitus, kibedus, viha, depressioon, eemaletõmbumine

Armastamisest keeldumine, elust ära pöördumine

Põhineb Wordeni 1983. aasta käsiraamatul

Leinast tegudeni

Ökoloogilise leina läbimine ei tähenda lihtsalt keskkonnakriisi aktsepteerimist, vaid tegutsemist ka ebakindlas olukorras. Uuringud (Ojala, 2016) näitavad, et **aktiivne lootus – oskus muret teadvustada, kuid tegutseda samal ajal probleemide lahendamise nimel – on ülioluline, et pikema aja jooksul vastu pidada**. Põlisrahvaste vaatenurgad (Whyte, 2017) tõstavad esile ka põlvkondadevahelise ja kultuurilise leina, mis on keskkonnakahju mõistmisel kesksel tähtsusega ning näitab, et vajalik on kollektiivne tervenemine.

Ökoloogiline lein on valu, kuid see annab tunnistust ka sügavast hoolimisest. Nagu märgib Ashlee Cunsolo (2018), ei tähenda lein ainult kaotust, vaid armastust. Leina omaks võttes, mitte seda maha surudes, saavad inimesed ja kogukonnad oma kurbuse sihipäraselt ümber suunata ja asuda loominguiliselt tegutsema, teavitustööd tegema ning olukorda parandama. Nii saab leinast võimas jõud nii inimeste kui ka planeedi tervendamiseks. Teadlased väidavad, et leina teadvustamine ja sellega tegelemine on hädavajalik, et pikema aja jooksul vastu pidada ja sisukalt kliimaaktivismis osaleda. (Cunsolo ja Ellis, 2018)

Üks leinaga toimetulekut toetav praktika on radikaalne rõõm (ingl *radical joy*), mis keskendub ilu ja tähenduse leidmisele kahjustatud paikades. Vaata täiendavaid praktilisi harjutusi tööriistadest.

Viise, kuidas liikuda kliimakriisist tingitud emotsioonidelt, sealhulgas leinalt, edasi sisuka tegutsemiseni, käsitleme 3. peatükis alajaotuses „Tähtsusetegud“.

Radikaalse rõõmu praktika

1. Mine üksi või koos sõpradega haavatud kohta.
2. Istuge natuke aega ja jagage lugusid sellest, mida see koht teie jaoks tähendab.
3. Öpi tundma seda kohta sellisena, nagu see on.
4. Jaga teistega, mida sa teada said.
5. Tee väike looduslikest materjalidest kingitus paigale.

Allikas: radicaljoy.org/practice

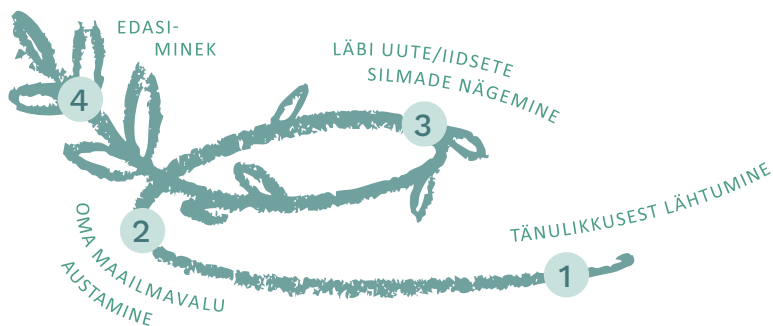
Taasühendamise töö (*The Work That Reconnects*)

Kliimaärevusega toimetuleku strateegiate teerajaja, filosoof ja aktivist Joanna Macy tutvustas 1980. aastatel taasühendamise töö kontseptsiooni („The Work That Reconnects“). Budismil ja süvaökoloogial põhinev mudel aitab inimestel tegeleda keskkonnateemadest tingitud emotsioonidega, läbides muutustele suunatud spiraalse protsessi. Macy ja Molly Young Browni juhend tutvustab seda lähenemiseviisi ja sisaldab praktilisi harjutusi, nagu ökoleinarituaale. (Macy ja Brown, 2014)

Macy täheldas keskkonnaaktivistide seas märkimisväärt depressiooni ja masendust, mida põhjustasid igapäevastest katsumused ja pidevad sünged uudised.

Ta märkis ka, et paljudes ühiskondades ei ole kurbusele ega valule kohta, sest kriitilised keskkonnaprobleemid – nagu loomaliikide väljasuremine, ookeanide hapestumine ja massiline elustiku häving – jätvad inimesed sageli ükskõikseks.

Macy oli seisukohal, et inimeste võimendamiseks on vaja anda neile võimalus oma meeleheidet teadvustada. Tema sõnade kohaselt võib just kõige pimedamast kohast leida kõige eredama päikese. Taasühendamise töö on neljast etapist koosnev spiraalne protsess, mille eesmärk on aidata inimestel taastada ühendus oma emotsioonide, olemuse ja sügavama minaga.



Macy mudeli põhietapid:

1. **Tänuikkusest lähtumine** – tänuikkuse harjutamine soodustab säilenõtkust, mis on vajalik keeruliste probleemidega silmitsi seismiseks.
2. **Oma maailmavalu austamine** – üleilmsete kriisidega seotud valu teadvustamine ja austamine koos harjutustega kliimakriisist tingitud keeruliste emotsioonidega toimetulekuks.
3. **Läbi uute/iidsete silmade nägemine** – enda ja maailma sügavam ning täpsem mõistmine.
4. **Edasimine** – uue jõu ja eesmärgiga edasi liikumine.

Need neli omavahel seotud etappi on kõige tõhusamad siis, kui need läbitakse järjest. See aitab inimestel mõista, et nad on võimekad, tugevamad ja loovamad, kui neid on uskuma pandud. (Macy ja Brown, 2015)

„Taasühendamise töö põhieesmärk on aidata inimestel avastada ja kogeda oma kaasasündinud sidet nii üksteisega kui ka elu võrgustiku süsteemse, enesetervendamist toetava väega, et nad virguksid ja oleksid motiveeritud osalema jätkusuutliku tsivilisatsiooni loomisel.“

– Joanna Macy

Mis on ärevus ja kuidas see toimib?

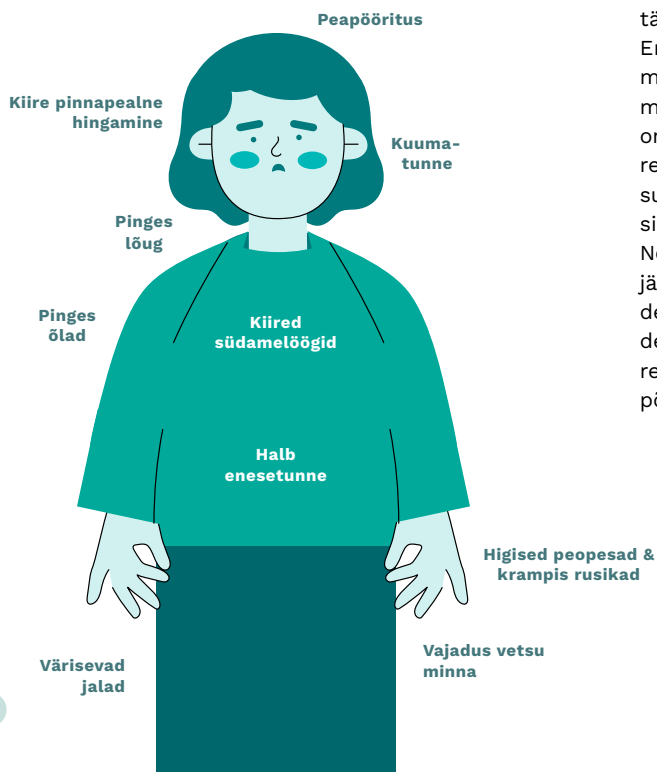
Ärevus on loomulik ja oluline emotsioon, mis aitab meil reageerida **tajutavatele ohtudele** või **ebakindlusele**. Kui tunneme ärevust, aktiveerub meie sümpaatiline närvisüsteem – osa autonoomsest närvisüsteemist, mida saame tahtlikult mõjutada vaid kaudselt.

Ärevus ei mõjuta mitte ainult meie mõtteid, vaid kogu keha. Levinud sümptomid on peapööritus, lihaspinged, kiire pinnapealne hingamine, kehatemperatuuri muutused, südapekslemine, liiveldus, higistamine, värisemine ja tungiv vajadus tualetti kasutada. Need füüsilised reaktsioonid valmistavad meid ette võitlemiseks või põgenemiseks, aidates meil reageerida tajutavatele ohtudele.

Kui sümpaatiline närvisüsteem aktiveerub, käivitab see „**võitle-põgene-tardu**“ **reaktsiooni**. See on ellujäämismehhanism, mis valmistab meid ette ohuga silmitsi seismiseks. Instinktiivselt on meil kolm võimalust: kas võidelda ohuga, põgeneda või tarduda (mängida surnut).

Kuiigi need reaktsioonid olid minevikus ellujäämiseks üliolulised ja teenivad meid mõnes olukorras siiani, ei ole selliste tänapäevaste ohtude eest nagu ökoloogiline ja kliimakriis traditsioonilises mõttes lihtne põgeneda ega nendega võidelda. See võib põhjustada pikaajalise stressireaktsiooni, mis võib tähelepanuta jätmise korral olla kahjulik.

Eesmärk ei ole aga ärevust täielikult kõrvaldada. Emotsioonid ajendavad meid tegutsema ja kliimamuutustega silmitsi seistes on kõige konstruktiivsem reaktsioon „võidelda“ nii, et suuname oma emotsioonid sisukatesse tegudes. Noored aktivistid peaksid jääma truuks oma eesmärkidele ja väärtustele, õppides samas oma emotsioone reguleerima, et vältida läbi põlemist.



Kasutatud kirjandus – 2. peatükk

- Climate Psychology Alliance. (2018/2020). *Handbook of Climate Psychology: The science of understanding and supporting our response to climate change*. Climate Psychology Alliance. climatepsychologyalliance.org
- Cunsolo, A. ja Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), 275–281. doi.org/10.1038/s41558-018-0092-2
- Gardenia. European hardiness zones. gardenia.net/guide/european-hardiness-zones
- Macy, J. ja Brown, M. (2014a). *Coming back to life: The updated guide to the Work That Reconnects*. New Society Publishers.
- Macy, J. ja Brown, M. (2014b). *Active hope: How to face the mess we're in without going crazy*. New World Library.
- Macy, J. (1983). *The Work That Reconnects*. In Joanna Macy and the Great Turning: A History of the Work That Reconnects.
- Nook, E. C., Satpute, A. B. ja Ochsner, K. N. (2021). Emotion naming impedes both cognitive reappraisal and mindful acceptance strategies of emotion regulation. *Affective Science*, 2(2), 187–198. doi.org/10.1007/s42761-021-00036-y
- Pihkala, P. (2022). The process of eco-anxiety and ecological grief: A narrative review and a new proposal. *Sustainability*, 14(24), 16628. doi.org/10.3390/su142416628
- Pihkala, P. (2024). Ecological sorrow: Types of grief and loss in ecological grief. *Sustainability*, 16(2), 849. doi.org/10.3390/su16020849
- Plutchik, R. (1982). A psychoevolutionary theory of emotions. *Social Science Information*, 21(4–5), 529–553. doi.org/10.1177/053901882021004003
- Soome ökoärevuse projekt. (2023). *Ympäristö-ahdistuksen mieli: A brief guide to eco emotions* [PDF]. ymparistoahdistus.fi/wp-content/uploads/2025/05/A-brief-guide-to-eco-emotions.pdf
- Šimić, G., Tkalčić, M., Vukić, V., Mulc, D., Španić, E., Šagud, M., Olucha-Bordonau, F. E., Vukšić, M. ja Hof, P. R. (2021). Understanding emotions: Origins and roles of the amygdala. *Biomolecules*, 11(6), Article 823. doi.org/10.3390/biom11060823
- Wilms, R., Lanwehr, R. ja Kastenmüller, A. (2020). Emotion regulation in everyday life: The role of goals and situational factors. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 877. doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00877
- Worden, W. (1983). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer Publishing Company.
- Whyte, K. (2017). Indigenous climate change studies: Indigenizing futures, decolonizing the Anthropocene. *English Language Notes*, 55(1–2), 153–162.
- Radical Joy for Hard Times. Radical Joy practice. *Radical Joy for Hard Times*. radicaljoy.org/practice



Mida peaks teadma kliimaärevuse kohta?

Kliimaärevus on ärevustunne, mida põhjustavad meie planeeti ähvardavad keskkonnaohud, nagu kliimamuutused, ökosüsteemide hävimine ja sagenevad looduskatastroofid. Termin viitab jõuetuse- ja paratamatusetundega seotud emotsioonidele, mis tekivad seoses öko-loogiliste kriiside, eriti kliimamuutuste ja elurikkuse vähenemisega.

(Cunsolo ja Ellis, 2018)

See emotsionaalne reaktsioon hõlmab mitmesuguseid tundeid, nagu meeleheide, ärevus, hirm, kurbus, viha, süütunne, lein, häbi, lootusetus ja jõuetus. Need emotsioonid tekivad sageli siis, kui inimese arvates ei ole valitsuste, organisatsioonide või üksikisikute võetud meetmed nii ulatuslike probleemidega toimetulekuks piisavad, mistõttu tekib tunne, et planeedi kaitsmiseks ei võeta midagi ette või ei tegutseta piisavalt. (Ojala, 2016; Pihkala, 2020)



Kliimaärevus on loomulik ja normaalne reaktsioon Maa kliimas ja ökosüsteemides toimuvatele olulistele ja ohtlikele muutustele. Selle taga on meie teadlikkus käimasolevast keskkonnakriisist, mis ei mõjuta mitte ainult planeeti, vaid ka inimkonna tulevikku. See ärevus on kiiresti muutuva maailmaga kohanemise viis ja seda ei tohiks pidada patoloogiliseks. Pigem näitab see sügavat hoolimist maailmast, mistõttu planeedile ja selle elanikele tekitatud ebaõiglusega on raske leppida. (Cunsolo ja Ellis, 2018; Pihkala, 2020)

Selleks et saavutada tähendusrikas ja käitumist muudev reaktsioon kliimamuutustele, on kõigepealt vaja teadlikkust ja mõistmist. Kriisi täieliku ulatuse ja selle pikaajaliste tagajärgede mõistmiseks on hädavajalik struktureeritud ja süsteemne maailmavaade. (Arro, 2021) See teadlikkus võimaldab kindlaks teha, kuidas individuaalsed ja kollektiivsed tegevused võivad tulevikku mõjutada isegi tohutute väljakutsete korral.

Kliimaärevus tekib siis, kui inimesed tunnevad end jõuetuna, kuna probleemi ei saa individuaalsel tasandil lahendada, või kui neil on raske hoomata **kliimakriisi kui „hüperobjekti“** tohutut ulatust. (von Gal, 2024) Hüperobjekt on objekt või sündmus, mille mõõtmed on aja ja ruumi mõistes nii suured, et inim mõistusel on raske neid täielikult hoomata. Hüperobjektid on näiteks kliimakriis või globaalne ökosüsteem. (Morton, 2013)

KLIIMAÄREVUS:

tulevikku suunatud emotsioonid
ja ebakindlus seoses ülemaailmse
kliimakriisi ja ähvardava
keskkonnakatastroofide ohuga

- Normaalne loomulik kohanemis-reaktsioon toimuva.
- Emotsionaalsed, vaimsed ja füüsilised reaktsioonid ohtlikele muutustele Maa ökosüsteemis.
- Teadlikkus üleilmsetest ja süsteemsetest probleemidest, kliimamuutuste nägemine konkreetse, mitte abstraktse probleemina.

Oluline on märkida, et kliimaärevus ei ole psüühikahäire. Kuid kliimaärevust kogevatel inimestel võib esineda ka teisi ärevuse- või meeleolu-häireid, näiteks depressioon või bipolaarsushäire, kuna need sageli kattuvad. Siiski võib kliimaärevus esineda ka iseseisvalt. Kliimaärevus tuleneb eelkõige välistest asjaoludest ning tekib reaktsioonina arusaamisele, kui tohutu ja lahendamatu see probleem on. On suur emotsionaalne ja intellektuaalne väljakutse seista silmitsi kriisiga, mis tundub liiga üüratu, et üksikisiku tasandil midagi ära teha.

(Clayton jt, 2017; Cunsolo ja Ellis, 2018)

Sisuliselt on kliimaärevus märk inimese sügavast hoolimisest maa-ilmast vastu. See on tervislik ja normaalne reaktsioon ebaõiglusele, mis planeedile ja keskkonnale osaks

saab. See teadlikkus tekitab vastutustunde, mis ajendab tegutsema mitte ainult tulevaste põlvkondade, vaid ka kõigi praeguste elusolendite ja ökosüsteemide heaolu nimel. Nende emotsioonide tervislikuks tundmiseks, äratundmiseks ja aktsepteerimiseks on ülioluline, et emotsioonide ja keha vahel oleks funktsionaalne ühendus. See eeldab enese eest hoolitsemist ja tunnistamist, et oleme teiste elusolendite ja planeediga tervikuna vastastikku seotud. (Pihkala, 2020)

Kliimapsühholoogia liidu käsiraamatus „Handbook of Climate Psychology“ on öeldud, et tähelepanelikkus toimuva suhtes on tervislikum kui eitamine ja vastutusest loobumine. (Climate Psychology Alliance, 2021) Kliimaärevust omaks võttes ja mõistes saavad inimesed suunata selle tegutsemisse. Selleks on vaja suurendada teadlikkust, seotusetunnet ja vastutust planeedi tuleviku eest. (Ojala, 2016;

Clayton jt, 2017)

Lakkamatu teabevoog pakiliste kliimaprobleemide kohta tekitab ärevate mõtete nõiaringi. Praegu on üleminekuperiood, kus vanad harjumused eksisteerivad kõrvuti tungivate ja murettekitavate ohumärkidega. Need vastuolud võivad põhjustada sügavat rahutust. Ökoärevus on palju enam kui lihtsalt mure; see on kõrgendatud teadlikkus, mis sunnib meid tegutsema kainema tuleviku nimel. **Parim abinõu selle ärevusega – ja ka keskkonnaprobleemidega – toimetulekuks on tegutsemine.**

Kliimaemotsioonid

Kliimaärevus on termin, mis hõlmab keerulisi emotsioone, mida kogeme, kui mõtleme keskkonnaseisundi halvenemisele ja kliimakriisile. Need nn kliimaemotsioonid on tihedalt seotud kliimakriisiga, kuigi meie enesetunnet võivad alati mõjutada ka muud tegurid.

(Pihkala, 2022)

Kui me ei tegele emotsioonidega, mis meil kliimakriisiga seoses tekivad, võib see asja hullemaks muuta. Näiteks võivad sellised tunded nagu lein tähelepanuta jätmise korral stressi suurendada. (Ojala jt, 2021) Esile kerkivad ka muud tüüpilised emotsioonid, nagu süütunne ja häbi, eriti kui tunne, et me pole piisavalt teinud.

(Jensen, 2019; Fredericks, 2021) Ebapiisavuse tunne võib haarata isegi inimesi, kes tegelevad aktiivselt kliimaprobleemidega.

(Nairn, 2019; Coppola ja Pihkala, 2023)

Teadlased on tuvastanud mitmeid põhi-emotsioone, mida kliimakriisidega seoses tuntakse, sealhulgas hirm, mure, ärevus, kurbus, lein, süütunne, häbi, viha ja pettumus, aga ka lootus ja kuuluvustunne.

(Pihkala, 2022) Need emotsioonid võivad mõnikord üle jõu käia ja paljusid neist peetakse nn moraalseteks emotsioonideks. Seda seetõttu, et need on sageli seotud vastutustundega, valikutega õige ja vale vahel või teiste kannatustega, eriti kui tegemist on süü, häbi, viha ja leinaga. (Antadze, 2020; Pihkala, 2020)

Marczak jt. (2023) töötasid välja küsimustiku, mis hõlmab 8 erinevat kliimaga seotud emotsiooni: viha, põlgus, entusiasm, jõuetustunne, süütunne, isolatsioon, ärevus ja kurbus. Need emotsioonid võivad esineda koos – näiteks võib inimene tunda samaaegselt ärevust ja kergendust, kui toimub positiivne muutus. See nimekiri ei ole lõplik, kuid see on esimene küsimustik, millega kogutakse ulatuslikke andmeid erinevate kliimaemotsioonide kohta, mitte ainult ärevuse, mure või viha kohta.

Ühes esimeses rahvusvahelises kliimaemotsioone käsitlevas uuringus, mille käigus küsitleti üle 10 000 noore vanuses 16–25, leiti, et enam kui pooled neist kogesid kliimaärevust. Nende noorte puhul olid kõige levinumad emotsioonid viha, hirm, ärevus, lootusetus, jõuetus, süütunne, lein ja häbi. (Hickman jt, 2021) Teised uuringud on näidanud, et kliimaärevuse

Emotsioonide jälgimine

Kliimaärevust kogevate inimeste jaoks on oluline emotsioone tunnetada ja nendega tegeleda, mitte neid alla suruda. Kui tekib lootusetus, siis selle asemel et oma tähelepanu kõrvale juhtida, jälgi, mis tunde emotsioonid su kehas tekitavad, millised mõtted tekivad ja kuidas need sinu tegevust mõjutavad. Emotsioonide väljatimine, näiteks leina allasurumine, võib oluliselt mõjutada vaimset tervist ja suurendada stressi (Ojala jt, 2021) ning põhjustada süü- ja häbitunnet. (Fredericks, 2021)

Emotsioonidega elamine

Kliimakriisist tingitud emotsioone tuleb aktsepteerida ja konstruktiivselt suunata, mitte alla suruda. Et noored ei tunneks end ebapiisavana, jõuetuna ja üksi, on vaja anda neile vahendid, mis aitavad neil oma vastutuse õigesse konteksti seada, ennetades pinget ja stressi negatiivseid tagajärgi.

(Coppola ja Panu, 2023)



kõrval kerkivad sageli esile tugevad emotsionaalsed reaktsioonid, nagu šokk, trauma, ärevus, stress ja isegi depressioon. (Pihkala, 2021)

Lühidalt öeldes on kliimaemotsioonid segu tunnetest, mida kogeme, seistes silmitsi kliimakriisi tegelikkusega. Need on normaalsed ja loomulikud, kuid oluline on neid ära tunda ja nendega tegeleda, et hoolitseda oma vaimse tervise eest, elada tähendusrikast elu ja olla motiveeritud tegutsema.

Joonis
Panu Pihkala ainetel,
peaasi.ee

Erinevus kliimaärevuse ja muude ärevuse vormide vahel

Kliimaärevus viitab mitmesugustele emotsionaalsetele reaktsioonidele, nagu hirm ja ebakindlus tuleviku suhtes. Erinevalt teistest ärevuse liikidest on kliimaärevus põhjustatud tegelikelt kasvavatest ohtudest, mis mõjutavad kogu maailma. (Clayton, 2020) Muutused, millega me silmitsi seisame, on vältimatud ja kahjulikud, seega on murel, et 20 aasta pärast ei pruugi olla piisavalt puhast vett ja toitu, reaalne alus, erinevalt näiteks sellest, kui muretsetakse eesoleva eksami pärast. (Zhang jt, 2011) Erinevalt teistest ärevust tekitavatest stiimulitest ei saa kliimaärevust vähendada, selgitades, et reaalselt ohtu tegelikult pole. Selle asemel on vaja toimetulekustrateegiaid ja ümbermõtestamist, kuidas selles olukorras elada ja toime tulla.

Kui üldine ärevus on subjektiivne, siis kliimamuutused mõjutavad kõiki sarnaselt, näiteks kogetakse kuumalaineid ühtmoodi, kuigi arusaamad võivad erineda. Kliimaärevus võib viia ka keskkonnateadlikuma käitumiseni. (Sangervo jt, 2022) Samas võib see panna meid kahtlema oma igapäevatoimingu mõttekuses, kuna sellised tegevused

nagu hariduse omandamine või pensioni planeerimine võivad tunduda ebakindla tuleviku tõttu mõttetus. (Dodds, 2021)

Kliimaärevust mõjutavad ühiskondlikud ja süsteemsed tegurid, sealhulgas valitsuse poliitika, ning see on seotud sotsiaalsete, keskkonna- ja psühholoogiliste probleemidega. (Whitmarsh, 2022) Kliimaärevuse intensiivsust mõjutavad ühiskondlikud reaktsioonid – kui ühiskonnas probleemi eitatakse või ollakse ükskõiksed, suurendab see ärevust, ning kui ühiskond tunnistab kliimamuutuste mõju, vähendab see ärevust.

(Crandon jt, 2024)

Kliinilise psühholoogi Sarah Lowe sõnul võivad aidata kliimaärevusega toime tulla teadvelolekul ja aktsepteerimisel põhinevad lähenemisviisid: „See ei tähenda leppimist, et kliimamuutuste vastu ei olegi võimalik midagi ette võtta, vaid pigem peaksime teadvustama teise inimese ärevaid tundeid ja aitama tal neid tundeid ära kasutada, et midagi head korda saata.“ See julgustab inimesi suunama oma ärevuse positiivsesse tegutsemisse.

Üldine ärevus Kliimaärevus

Tulevaste negatiivsete muutuste osas ei saa täiesti kindel olla

Ohu suurust saab ümber raamistada

Subjektiivne võitle-või-põgene reaktsioon olukorrale, mis on reaalne konkreetse inimese jaoks, kuid mitte teiste jaoks

Tavaliselt ei pane kahtlema eksisteerivate sotsiaalsete süsteemide, kasvumajanduse, õigluse toimimises

On teada, et negatiivsed muutused tulevad, ainult nende maht on ebaselge

Oht on tõeline – peame õppima kliimaärevusega elama ja funktsioneerima

Kliimaärevus on sotsiaalne probleem, mis on globaalselt ühine

Paneb kahtlema sotsiaalsete struktuuride, kasvumajanduse, kapitalismi jm õigluses, mis võib viia pettumuseni

Kliimaärevuse positiivne mõju

Kliimaärevus ei ole haigus, vaid pigem loomulik reaktsioon keskkonnakriisidele. Küll aga võib kliimaärevus osutada probleemseks, kui see hakkab tugevalt igapäevaelu häirima. Kuigi kliimaärevus võib olla koormav võib see olla ka kasulik, kui inimestel on õiged tingimused oma emotsioonidega tegelemiseks ja sisukaks tegutsemiseks. (Pihkala, 2019) Vajalikud on nii tegutsemine kui ka toimetulekuoskused. Seda võib nimetada tähenduskeskseks toimetulekuks.

Et kliimaärevus muutuks positiivseks jõuks, peavad olema täidetud kolm põhitingimust:

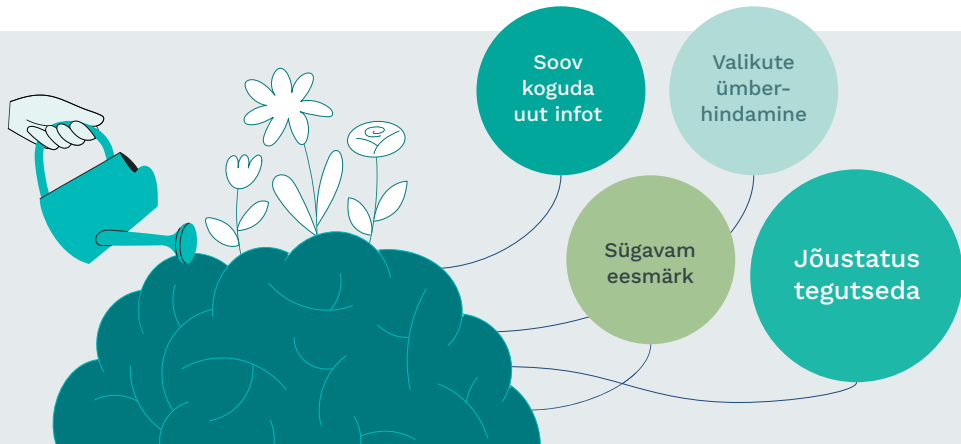
- 1. Aeg ja ruum emotsioonidega tegelemiseks**
- 2. Konstrukttiivne tegutsemine**
- 3. Teiste tugi**

1. EMOTSIONIKESKNE TOIMETULEK

Emotsionaalsed ja vaimse tervise hoidmise oskused aitavad juhtida kliimaärevust nii, et alles jäävad lootus ja tegutsemistahe. Tugevad emotsioonid, sealhulgas ärevus, võivad olla võimsad ajendid, mis aitavad inimesel ohte ära tunda ja oma käitumist vastavalt kohandada. Kui aga ärevust ei juhita tõhusalt, võib see hakata üle jõu käima ja häirida igapäevaelu. (Pihkala, 2021) Kliimaärevusega tervislikul viisil – refleksiooni, dialoogi ja tegutsemise kaudu – tegelemine võib soodustada isiklikku arengut ja eesmärgitunnet ning suurendada emotsionaalset vastupidavust. (Pihkala, 2020) Emotsioone ja emotsionaalseid oskusi on üksikasjalikumalt käsitletud 2. peatükis.

2. PROBLEMIKESKNE TOIMETULEK

Eitamise või apaatia asemel võib kliimaärevuse teadvustamine aidata inimestel produktiivselt toime tulla, näiteks osaledes kogukondlikus tegevuses ja keskkonnahariduse programmides. (Clayton, 2020) Uuringutes on ökoärevust seostatud suurema osalemisega sellistes kliimaliikumistes nagu Fridays for Future, mis edendavad süsteemseid muutusi. (Stanley jt, 2021) Laiemas plaanis võib kollektiivne ärevus tekitada poliitilist survet, mõjutades poliitilisi otsuseid. Ühine mure keskkonna pärast ajendab tegema kogukonna tasandil jõupingutusi keskkonna kaitsmiseks, mis hõlmavad näiteks linnade haljastamise projekte, permakultuuri algatusi ja kliimamuutustega kohanemise strateegiaid. (Ojala jt, 2021) Sisukat tegutsemist on põhjalikumalt käsitletud 3. peatüki lõpus.



3. TUGI

Kogukonnatunne ja ühine eesmärk aitavad inimestel tunda end vähem isoleerituna ja annavad jõudu tegutsemiseks. Uuringud näitavad, et sotsiaalne tugi võib vähendada ökoärevusega kaasnevat abitusetunnet ja meeleheidet. Suhtlemine teistega, kes on keskkonna pärast samamoodi mures, annab emotsionaalset jõudu ja tuge ning vähendab psühholoogilist koormust. (Ojala, 2016)

Sotsiaalse toe allikaid on erinevaid, alates mitteametlikest võrgustikest ja lõpetades struktureeritud kliimaliikumistega. Kollektiivne tegevus soodustab kuuluvus- ja eesmärgitunnet, mis on emotsionaalse heaolu jaoks hädavajalik. (Clayton, 2020) Koostöö kliimaküsimustes loob ka võimalusi probleemide lahendamiseks ja võimaldab tunda end osana suuremast liikumisest, vähendades abitusetunnet. (Pihkala, 2021)

Mõned teoreetikud väidavad, et ökoärevus võib olla seotud kliimamuutuste tervisliku mõistmisega. (Cunsolo jt, 2020) Kliimaga seotud emotsioone uurivad teadlased on kasutusele võtnud sellised terminid nagu „**praktiline ärevus**“, et rõhutada tavaliselt negatiivseteks peetavate emotsioonide, näiteks ärevuse konstruktiivset potentsiaali. (Kurth, 2018)

Kuigi kliimaärevus võib olla häiriv, võib see olla ka ajend individuaalse käitumise muutmiseks ja kollektiivseks tegevuseks ning aidata kokkuvõttes kaasa kestlikuma ühiskonna loomisele. Kui noortel on õige tugi, oskus emotsioone reguleerida ja sisukad väljundid tegevuse kaudu, võib kliimaärevus olla ka kasulik. See innustab noori otsima uut teavet, hindama ümber oma valikuid ja leidma elus sügavat tähendust. See kõik aitab kaasa muutustele, mida on vaja teha, et luua õiglasem ja elamisväärssem tulevik.

Enim mõjutatud on noored

Kliimamuutuste mõju vaimsele tervisele peetakse sageli nn nähtamatuks ebaõigluseks. Eriti ilmne on see sotsiaalselt haavatavate kogukondade puhul (nt terviseprobleemidega inimesed, noored ja põlisrahvad), keda kliimamuutused mõjutavad rohkem, kuid kes on vähem nähtavad. (Ingle ja Mikulewicz, 2020)

Tänapäeva noored on üles kasvanud maailmas, kus liigid ja ökosüsteemid on kliimamuutuste tõttu pidevalt ohustatud. Noored on juba pikka aega kokku puutunud mitmesuguste keskkonnaprobleemidega. See on suuresti mõjutanud nende lapsepõlve ja noorusiga ning kliimamuutused on nende elus oluline mõjutegur. (Pickard, 2019)

Nooremaid inimesi mõjutab kliimaärevus rohkem, kuna nad on keskkonnaprobleemidest teadlikumad ja muretsesvad tuleviku pärast. Lisaks ei pruugi nende oskus emotsioone reguleerida veel piisav olla ning neil on raskem tugevate emotsioonidega toime tulla. Noorte aju areneb veel vähemalt 25. eluaastani, mistõttu nad on keskkonnastressoritest tingitud vaimse tervise probleemide suhtes vastuvõtlikumad. Seda võivad põhjustada otsesed sündmused, nagu äärmuslikud ilmastiku-nähtused, aga ka keskkonnaseisundi halvenemisest tulenev pidev stress. (Kidd jt, 2023)

Alaline kokkupuude nende stressitekitajatega põhjustab noortel ärevust ja depressiooni. Kuna noored on selles olulises arenguetapis eriti haavatavad, on väga tähtis, et täiskasvanud pakuksid neile tuge ja tööriistu, et aidata neil kliimaärevusega tervislikul viisil toime tulla. (Sampaio ja Sequeira, 2022)

Lisaks on teatud ühiskonnarühmad, näiteks inimesed, kelle elatis või eluviis sõltuvad loodusest – nagu põllumehed, kalurid ja põlisrahvaste kogukonnad – kliimaärevuse suhtes eriti vastuvõtlikud. Inimesed, kes on otseselt kogenud äärmuslikke ilmastikunähtusi, on samuti suuremas riskigrupis, isegi kui nende töö ei ole loodusega seotud. (Boehme jt., 2024; Asgarizadeh jt., 2023) Nendel inimestel on sügav side muutuvate ökosüsteemidega. Kliimaspetsialistid, nagu klimatoloogid ja keskkonnaaktivistid, on samuti rohkem mõjutatud. (Pihkala, 2019)

Kliimaärevusega emotsionaalse toimetuleku teekond	
vältimine	→ olukorraga silmitsi seismine
eitamine	→ aktsepteerimine
ärevus	→ hirm (st tervisliku hirmu kogemine)
kurbus	→ julgus, potentsiaali rakendamine
trauma, suur šokk	→ traumajärgne areng
ebapiisavuse tunne	→ ebatäiuslikkuse aktsepteerimine
kammitsev süütunne	→ tegudele innustav süütunne
halvav häbi	→ enda piisavaks pidamine
viha, pettumus	→ ebaõigluse vastu võitlemine
abitus	→ tegutsemisjõu leidmine
mõttetuse tunne	→ tähenduslikkus

Allikas: Pihkala (2019)

Keskkonna seisukohalt kohased ja ebakohased toimetulekureaktsioonid

Kliimaärevusega toimetulekul võivad ilmneda mitmesugused reaktsioonid, millest mõned aitavad inimestel tervislikult ja tõhusalt toime tulla, teised aga võivad asjad hullemaks muuta või takistada sisukat tegutsemist. Nende reaktsioonide mõistmine võib aidata meil toetada noori kliimamuutustega kaasneva emotsionaalse koormaga toimetulekul.

Kliimapsühholoogia liit on välja toonud kahte tüüpi reaktsioonid: kohased (kasulikud) ja ebakohased (kahjulikud). Eesmärk on, et noored liiguksid ebakohastelt reaktsioonidelt kohasemate toimetulekumehhanismide poole, mis võimaldab neil lõpuks oma ärevusega niimoodi toime tulla, et nad leiaksid endas jõu tegutseda, avaldades positiivset mõju nii endale kui ka planeedile.



Keskkonna seisukohalt ebakohased toimetulekureaktsioonid on näiteks:

- ökoloogilise kriisi eitamine või vastutusest loobumine
nt probleemi mitte tunnistamine, tähelepanu mujale juhtimine, ignoreerimine
- faktide moonutamine
nt kinnitamine, et oht on väiksem või muutub reaalseks alles tulevikus
- vastutuse mujale suunamine
nt süü teistele veeretamine, süü eitamine, must-valge ehk äärmustes mõtlemine, projitseerimine
- raskete emotsioonide vältimine
nt allasurumine, eskapism, tuimus, naudingut otsimine
- tähelepanu kõrvale juhtiv tegevus
nt väike käitumise muutus või pühendumine millelegi muule
- tegevusetus
nt alistumine, passiivsus, äärmuslik pessimism ilma midagi ette võtmata
- enesepetmine
nt soovmõtlemine, ebarealistlik optimism
- aktiivne pessimism ja ennasthävitavad teod
- enesetäiendamise väärtustele orienteeritus
nt materialistlik käitumine enesehinnangu tõstmiseks või enesekaitse, et suurendada turvatunnet ja kontrolli toimuva üle



Keskkonna seisukohalt kohased toimetulekureaktsioonid on näiteks:

- ökoloogilise kriisi kohta teabe otsimine ja faktidega tegelemine
- ökokriisist tingitud emotsioonidega tegelemine ja nende reguleerimine
nt teadveloleku kaudu
- kaastunne, eneseületamine, väärtustele orienteeritus
hoolivus inimeste ja teiste elusolendite vastu
- loodusega ühendumine
- kaalutletud mõtisklemine surma ja kaduvuse üle
- koostööl põhinev probleemide lahendamine

Millised on tervislikud viisid kliimaärevusega toimetulekuks?

Üks viis tugeva kliimaärevusega noorte toetamiseks on aidata neil suunata see kliimameetmetesse, suurendes samal ajal lootust, enesekindlust ja eesmärgitunnet. (Doherty, 2025) See suurendab ka säilenõtkust. **Täidetud peavad olema neli põhitingimust:**

Teiste tugi

Teiste toetus on elus ülioluline ning kliimakriisi tõsidust arvestades on kliimaärevusega toimetulekuks eriti oluline tunda end mõistetuna ja ära kuulatuna.

Emotsionaalsed oskused ja/või tööriistad

Emotsionaalsetel oskustel, mida on põhjalikumalt käsitletud peatükis „Emotsionaalsed oskused“, on kliimaärevuse juhtimisel väga oluline roll. Tugevad emotsioonid võivad olla võimas ressurss ja ajend tegutsemiseks. Ärevus ise toimib signaalina, aidates meil ohte ära tunda ja käitumist kohandada. Näiteks paneb ärevus läheneva tähtaja pärast meid pingutama, et ülesanne saaks õigeks tehtud. Kui me aga ei oska ärevust reguleerida, võib see negatiivselt mõjutada meie igapäevaelu ja vaimset tervist. (Pihkala, 2021)

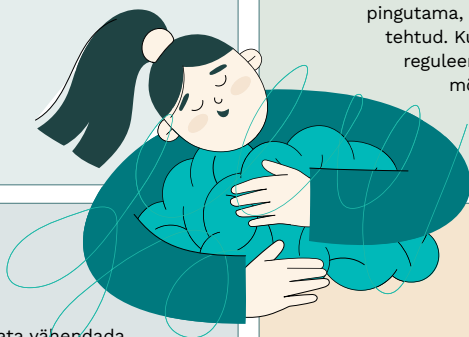
Mõtestatud tegevus

Tegutsemine võib aidata vähendada ärevust, abitust ja jõuetusetunnet. Tegevus peaks aga keskenduma pigem süsteemsetele muutustele, mitte niivõrd isiklikele elustiilimuutustele „planeedi päästmise“ tähe all. Selle asemel peaksid isiklikud tegevused olema suunatud uute eluviiside omaksvõtmisele osana laiemast kultuurilisest muutusest.

Kõige tähenduslikumad tegevused on need, mis on kooskõlas inimese võimete ja elusituatsiooniga.

Distantseerumine: enesehoid ja mõtete väljalülitamine

Distantseerumine võib hõlmata nii enesehoidu kui ka enda tervislikku väljalülitamist pidevast ökokriisi teemast. Enesehoid ei ole siin ainult individuaalne praktika, vaid seda mõjutavad ka tugisüsteemid. See võib hõlmata nädalavahetustel uudiste jälgimisest loobumist või oma mõtetes kriisi mõnevõrra vähemtähtsana kujutamist toimetulekumehhanismina. (Pihkala, 2022)



Vastutus ulatuslike meetmete eest lasub eelkõige võimalolijatel, mitte noortel. Seega on põhiküsimus see, **milliseid tähendusrikkaid tegevusi saavad noored teha, ilma et neile langeks liigne koormus.** (Pihkala, 2024)

Kaasaegne maailm hoiab meid ekraanide külge liimituna ning me tarbime tohutul hulgal digitaalset sisu. Info üleküllus ja pidev internetis halbade uudiste ja murettekitava info lugemine, sealhulgas kliimamuutuste kohta,

tekitab infoväsimust ja stressi. Arvestades, et peamised faktid kliimamuutuste kohta on laialdaselt teada, ei pruugi rohkem teavet asju lihtsamaks teha.

Do Not Disturb



Väärinfo, sihilik eksitava teabe levitamine ja seisukohtade esitamine viisil, mis soodustab ekslikke järeldusi (nt kliimamuutuste eitajate esitamine teadlaste kõrval) põhjustavad segadust ja tegevusetust. (Imundo ja Rapp, 2022) Rahvatervise eksperdid soovivad, et meedia peaks tasakaalustama halbu uudiseid positiivsete lugudega, ideaalis üks positiivne iga kolme halva kohta, (VanderWeele ja Brooks, 2020) kuid seda järgitakse harva.

Pideva infotulva vähendamiseks on mitu lahendust.

- **Keela teavitused** konkreetsetes rakendustes või kogu telefonis või lülita internetiühendus päeva jooksul mõneks ajaks välja. Kui üritad mõnele tegevusele keskenduda, viivad sõnumid tähelepanu pidevalt kõrvale, mis on väga väsitav.
- **Vaata sotsiaalmeediat** ainult **lauaarvutist**. See tähendab, et sa ei saa seda teha igal pool ja kogu aeg.
- Enne, kui asud sotsiaalmeediat sirvima, **määra endale ajalimiit**. Platvormide eesmärk on meie tähelepanu võimalikult kaua hoida, seega planeeri ette!
- Kui avastad end muudkui **halbu uudiseid sirvimas, katkesta see**. Suuna oma tähelepanu veebis millelegi muule või pane telefon lihtsalt käest või logi välja.
- **Võta sotsiaalmeediast puhkust**. Võib-olla alguses ainult päevaks, siis kauemaks. Vaata, kuidas see mõjutab sinu vaimset tervist. Võib-olla leiad peagi, et piisab, kui külastad sotsiaalmeediakanaleid ainult ühel päeval nädalas. Anna sõpradele ja perele sellest eelnevalt teada, et nad ei oleks mures, vaid pigem abivalmid ja toetavad.
- **Loo endale head uneharjumused** – maga pimesas ja vaikselt toas ning hoiu nutitelefoni endast eemal.
- **Otsi usaldusväärset ja jõustavat kliimateavet**, nagu Katharine Hayhoe uudiskiri „Talking Climate“ ja Britt Wray uudiskiri „Unthinkable“. Allikad, mis pakuvad nii teavet reaalsuse kohta, millega peame silmitsi seisma, kui ka lahendusi, kuidas saame panustada, võivad aidata leevendada kliimaärevust, sisendada lootust ja motiveerida tegutsema.

Tähendusrikkad tegevused

Üks peamisi viise, kuidas kliimaärevusega tervislikul viisil toime tulla, on mõtestatud tegevus. Seda saab teha eri tasanditel ja lähtudes eri lähenemisviisidest, sõltuvalt iga inimese tugevatest külgedest, vajadustest ja suutlikkusest, võimaluste kättesaadavusest ja muudest teguritest.

Me kõik mõjutame ümbritsevat maailma – märkame me seda või mitte –, kuid eriti suur mõjujõud peitub teadlikus valikus midagi muuta. Tegutsemine ei too kasu mitte ainult maailmale, vaid annab ka tegutsejatele endile jõudu ja indu juurde, suurendades eesmärgitunnet ja säilenõtkust. Laias laastus on kolm peamist viisi, kuidas avaldada tulevikule tähenduslikku mõju: **isiklike valikute kaudu, ühiskondlikke struktuure mõjutades ning kujundades mõtteviisi ja maailmavaateid.** (Soome ökoärevuse projekt, 2023)

Allpool on loetletud mitmesuguseid tegevusi, mis põhinevad veebisaidil 52climate-actions.com esitatud kliimameetmete lootelul ja veebisaidil regeneration.org kättesaadaval [Nexuse](#) lootelul, mis on maailma kõige põhjalikum kliimaalaste läheneduste ja väljakutsete loetelu

TEGEVUSED ÜKSIKISIKU TASANDIL

Kasvata kliimakindlaid taimi

- Eesti, Taani, Saksamaa: näiteks
- astelpaju (*Hippophae rhamnoides*)
 - õun (*Malus domestica*, Eestis näiteks sellised vastupidavad sordid nagu antoonovka, Saksamaal Ingrid Marie, Filippa)
 - ploom (*Prunus domestica*, *Prunus cerasifera*)
 - sarapuupähkel (*Corylus avellana*)
 - harilik leesputk (*Levisticum officinale*)
 - lehtkapsas (*Brassica oleracea* var. *sabellica*)
 - pastinaak (*Pastinaca sativa*)
 - maapirn (*Helianthus tuberosus*)
 - mustsõstar (*Ribes nigrum*)

Malta:

- tomatid (*Solanum lycopersicum*, kohalikud sordid)
- baklažaan (*Solanum melongena*)
- suvikõrvits (*Cucurbita pepo*)
- bataat (*Ipomoea batatas*)
- kikerhernes (*Cicer arietinum*)
- mandel (*Prunus dulcis*)
- jaanileivapuu (*Ceratonia siliqua*)
- pistaatsiapähkel (*Pistacia vera*)
- Kreeka pähkel (*Juglans regia*)
- viigimari (*Ficus carica*)
- rosmariin (*Salvia rosmarinus*)
- pune (*Origanum vulgare*)
- tüümian (*Thymus vulgaris*)

Allikas: gardenia.net,
Euroopa külmakindlussoonid

Tunne rõõmu lihtsatest asjadest

- Kõnni paljajalu, loe raamatut, kasvata ise toitu, veeda aega inimestega, kellega sulle meeldib koos olla
- Eksle ringi uutel radadel, otsi loodusest söödavat, tantsi ennastunustavalt, tee kogu päeva jooksul pause, hing sügavalt
- Mine loodusesse – õõbi telgis, pikuta tekil tähistäeva all, jaluta metsas, õpi meie esivanemate oskusi (näiteks tule tegemine)
- Loo midagi (lugu, artikkel, luuletus, maal, keraamika, käsitöö jne)
- Kasvata oma aknalual sibulat, salati- või maitsetaimi

Veeda aega looduses

Metsikus looduses viibimine võib olla hea meeldetuletus sellest, mida armastame ja mille nimel võitleme

Tegele aiapidamisega

See on hea viis loodusega kontakti saamiseks, mis võimaldab tunda rõõmu toidu ja lillede kasvatamisest ning õpetab rohkem aastaaegade rütmis elama

Valmistu äärmuslikeks ilmastikuoludeks (aitab vähendada ärevust)

- Muuda oma kodu ja maavaldused [tuulekindlaks](#) – rakenda permakultuuri põhimõtteid, et suurendada vastupanuvõimet kliimamuutustele
- Õpi, kuidas [hädalokuroras toime tulla](#) – valmista end ette juhuks, kui kommunaalvõrgud ajutiselt ei toimi ning sul pole elektrit, kütet ega vett

Ehita aeda välikäimla ja kasuta seda

Nii säästad vett ja ning ka muld saab loomulikult teel rikastatud

Kasuta ostetud toid täielikult ära / vähenda toidu raiskamist

Kasuta keskkonnahoidlikke seadmeid

Pese riideid võimalikult madalal temperatuuril ja kuivata õhu käes, keeda vett ainult nii palju kui vaja, lülita seadmed välja, kui neid ei kasutata, kasuta LED-valgustust

Ehita keskkonnasäästlikest materjalidest

Vaata, kas saaksid ehitamisel kasutada looduslikke materjale, nagu vanad konstruktsioonielemendid, lambavill, paistatud sav, jätmetest tellised, murukivi, kanepibetoon

Kasuta taastuvenergiat

Vali selline energiatarnija ja elektrikpakett, mis võimaldavad sul kasutada taastuvatest energiaallikatest toodetud elektrit

Komposti biojätmeid

Õpi, kuidas ja mida kompostida

Vähenda tarbimist

Osta vähem ja tee rohkem ise; tööta vähem ja võta rohkem aega asjadeks, mida tegelikult tahad teha

Väldi liigtarbimist ja „ostuhullust“ pühade ajal

Tee läbimõeldud kingitusi, söö mõistlikult, taaskasuta ja tee ise kaunistusi

Söö vähem liha ja piimatooteid

Eelista selliste kohalike talude tooteid, kus loomi peetakse karjamaadel kõiki heaolunõudeid arvestades; muuda oma toidukorrad vaheldusrikkamaks, lisades menüüsse läätsesid, herneid, ube, tofut, pähkleid ja seemneid jne

Soojusta oma kodu

Hea soojustus hoiab sinu kodu temperatuuri stabiilsena nii talvel kui suvel. Kui valid endale uut kodu või kavatsed olemasolevat renoveerida, pööra soojustusele hoolikat tähelepanu. Uuri erinevaid viise, kuidas kodu soojustada.

Pikenda oma riiete kasutamisega

Kanna, paranda, kasuta uuesti, suuna taaskasutusse

Uuri, milliseid erinevaid seeni on olemas ja kuidas need saavad kaasa aidata taastava tuleviku loomisele

Jaga oma sõite

Lühemate vahemaade läbimiseks kasuta jalgratast

Eelista õiglase hinnaga kohalikku ja hooajalist toitu

Taluturud, talupoed, kohalike tootjate pakkumised, koju-toomisega talutooted

Mõtle läbi, kuidas sa kasutad vett

(vajadus sõltub asukohast)

Kohanda oma kodu kuumadeks suvedeks

Mõtle läbi, kuidas saaks suvesoojusega toime tulla ilma energiakuluka kliimaseadmeta. Selle asemel kasuta varjuandvaid puid, ruloosid, soojusisolatsiooni, ventilatsiooni jne.

Majanda veeallikaid maastikul

Hinda, kujunda ja planeeri

TEGEVUSED ÜHISKONDLIKUL TASANDIL

Aita välja töötada 10 seisukohta kogukonna juhitud ja muutustele suunatud kohaliku arengupoliitika edendamiseks

Osale projekti Communities for Future raames teavitus- ja poliitikakampaaniates

Mine valima

Osale kohalikke kohanemisvõimalusi edendavates kampaaniates

Osale õiglase ja elamisväärse tuleviku kampaaniates

Allkirjasta „ÜHISMEETMETE MANIFEST“

Kaitse ja taasta metsi

Metsade hävimine on kliimamuutuste peamine põhjus

Liitu mõne olemasoleva keskkonnaorganisatsiooniga või asuta uus

Sellised liikumised nagu Fridays For Future ja Extinction Rebellion võimaldavad noortel kohtuda, tegevusi planeerida ja üksteist toetada. Neile, kes eelistavad vähem nähtavust, saavad ennast teostada kunsti, kommunikatsiooni, logistika vs valdkonnas. Suuremad vabaühendused, nagu Friends of the Earth ja Greenpeace, pakuvad võimalusi nii protestiaktisioonides kui ka teavituskampaaniates osalemiseks ning panustada saab ka poliitika kohta tagasisidet andes või aruandeid kirjutades.

Kaitse ja taasta märgalasid

Algata kompostimisüsteem oma koolis või töökohal

Ka ülikoolide juures ja muudes asutustes on võimalik kompostimisvõimalused luua – nõuandeid saab käsiraamatust Campus Composting Manual

Paranda mulla seisundit

Tegele taastava põllumajandusega või toeta seda

Kahjusid vähendav, loodust hoidev, terviklik lähenemine

Istuta ja kasvata puid

Raja söödavate taimedega metsaad

Hooli teistest

See ei tähenda ainult üksikisikute toetamist, vaid ka meie kogukondade tervise edendamist, mis kokkuvõttes mõjutab kogu planeeti

Hoia häid suhteid oma naabritega

See suurendab kogukonna säilenõtkust ja tuge

TEGEVUSED MÖTTEVIISI JA MAAILMAVAATE TASANDIL

Mõtle „nii on“ asemel „mis oleks, kui...“

Keskendu hoolimisele ja heaolule

ressursside eksploateerimise ja lõpmatu majanduskasvu asemel

Võitle diskrimineerimise ja stereotüüpide vastu

Pööra oma igapäevaelus tähelepanu osavõtlikkusele

nii enda kui teiste suhtes; koge, kuidas osavõtlikkus on inimesele loomumane

Mõtle tagajärgedele

Hinda, kuidas sinu otsused võivad mõjutada sind ennast, teisi ja laiemat kogukonda. Püüa teha valikuid, mis soodustavad heaolu ega kahjusta teisi

Liitu mõne kliimaalgatusega

Üleminekulinna, permakultuur, ökokülal, kogukonnaenergia, sotsiaalne solidaarmajandus vms valitsusvälised keskkonnaorganisatsioonid või -algatused

Tutvu permakultuuri ja taastava maaharimise põhimõtetega

Hoolitse maa ja inimeste eest ning jaga õiglaselt

Tutvu põlisrahvaste traditsioonide, tavade ja maailmavaadetega

Mõtiskle oma väärtuste üle

Mõtle, mis on sinu jaoks kõige olulisem ja millistest põhimõtetest sa tahad oma elus kinni pidada

Arenda eneseteadlikkust

Pööra tähelepanu eneseanalüüsile ja teadvelolekule, et oma mõtteid, emotsioone ja tegusid paremini mõista. Hinda regulaarselt oma motive, kavatsusi ja oma käitumise mõju teistele

Järgi oma kirge

Tegutse keskkonna heaks viisil, mis täidab sind uhkuse, rahulolu ja rõõmuga

Keeldu, vähenda, taaskasuta, paranda ja suuna ringlusse

Pane paika lihtsad süsteemid, et sul oleksid korduskasutatavad kotid alati käepärast ja saaksid kasutada seadmeid keskkonnahoidlikult

Pööra tähelepanu elukestvale õppele ja enesearengule

Ole avatud uutele ideedele, tagasisidele ja erinevatele vaatenurkadele; mõista, et see on teadlik pingutus

Suhtu kõikidesse paikadesse, mida külas-tad, samasuguse hoolega, nagu oleksid ka need (ja kogu planeet) sinu kodu

Korista ja hoia oma keskkond puhtana

Avalda oma arvamust

Tegutse eetiliselt

Ole oma sõnades ja tegudes aus, läbipaistev ja järjepidev

Esita väljakutse praegusele normaalsusele

Kuula, jaga, õpi

Alusta vestlust

Loo sidemeid ja suhteid, inspireeri

Edenda kogukonda

Võrgustik ja kogukond pakuvad nii vaimset kui ka füüsilist tuge ning annavad elule palju juurde

Pidutse

Tähistage koos elusündmusi, korraldage kogukonna talgupäevi

Hoolitse enda eest

Vali tegevused, mis toovad kaasa nähtavaid muutusi. Läbipõlemist aitab vältida meeskonnatöö, regulaarsed puhkepausid ja oma piiride tunnistamine

Kasutatud kirjandus – 3. peatükk

- Anderson, J., Staunton, T., O'Gorman, J. ja Hickman, C. (Eds.). (2024). *Being a therapist in a time of climate breakdown*. Taylor & Francis.
- Antadze, N. (2020). Moral outrage as the emotional response to climate injustice. *Environmental Justice*, 13(1), 21–26. doi.org/10.1089/env.2019.0038
- Arro, L. (2021). The importance of a systemic worldview in climate action. *Environmental Studies Journal*, 19(2), 34–50.
- Asgarzadeh, Z., Gifford, R. ja Colborne, L. (2023). Predicting climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 90, 102087. doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102087
- Boehme, B. A. E., Kinsman, L. M., Norrie, H. J., Tessier, E. D., Fleming, S. W. ja Asmundson, G. J. G. (2024). Climate anxiety: Current evidence and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 26(11), 670–677. doi.org/10.1007/s11920-024-01538-9
- Climate Psychology Alliance. (2021). *The handbook of climate psychology*. climatepsychologyalliance.org/images/files/handbookofclimatepsychology.pdf
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263.
- Coppola, I. ja Pihkala, P. (2023). Complex dynamics of climate emotions among environmentally active Finnish and American young people. *Frontiers in Political Science*, 4. doi.org/10.3389/fpos.2022.1063741
- Cunsolo, A. & Ellis N., R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*.
- Cunsolo, A., Harper, S. L., Minor, K., Hayes, K., Williams, K. G. ja Howard, C. (2020). Ecological grief and anxiety: The start of a healthy response to climate change? *The Lancet Planetary Health*, 4(4), e261–e263. [doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30144-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30144-3)
- Doherty, T. (2025). *Surviving Climate Anxiety: A Guide to Coping, Healing, and Thriving*. Quercus Publishing
- Fredericks, S. E. (2021). Environmental guilt and shame: Signals of individual and collective responsibility and the need for ritual responses. *Oxford Academic*. doi.org/10.1093/oso/9780198842699.003.0005
- González-Hidalgo, M. ja Zografos, C. (2020). Emotions, fear, and environmental conflict. *Progress in Human Geography*, 44(2), 235–255. doi.org/10.1177/0309132518824644
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C. ja van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- Imundo, M. N. ja Rapp, D. N. (2022). Misinformation and attitudes: Media exposure, perceived accuracy, and behavioral intentions. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 11(4), 527–539. doi.org/10.1037/h0102371
- Ingle, H. E. ja Mikulewicz, M. (2020). Mental health and climate change. *The Lancet Planetary Health*, 4(4), e128–e130. [doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30081-4](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30081-4)
- Jensen, T. (2019). *Ecologies of guilt in environmental rhetorics*. Palgrave Macmillan.
- Kidd, S. A., Gong, J., Massazza, A., Bezgrebelna, M., Zhang, Y. ja Hajat, S. (2023). Climate change and developing brains. *The Journal of Climate Change and Health*, 13, 100258. doi.org/10.1016/j.joclim.2023.100258
- Kurt, C. (2018). *The anxious mind. An investigation into the varieties and virtues of anxiety*. MIT Press.
- Marczak, M., van Susteren, L., Tzivian, L. ja Clayton, S. (2023). Beyond climate anxiety: Development and validation of the Inventory of Climate Emotions (ICE): A measure of multiple emotions experienced in relation to climate change. *Global Environmental Change*, 83, 102764. doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2023.102764
- Morton, T. (2013). *Hyperobjects*. University of Minnesota Press.
- Nairn, K. (2019). Learning from young climate activists. *Young*, 27, 435–450. doi.org/10.1177/1103308818817603
- Ojala, M. (2016). Young people and global climate change. *Current Opinion in Psychology*, 5, 76–81.
- Ojala, M., Cunsolo, A. ja Ogunbode, C. (2021). Climate anxiety, action, and trust. *Frontiers in Psychology*, 12, 763687.
- Ojala, M., Cunsolo, A., Ogunbode, C. A. ja Middleton, J. (2021). Anxiety, worry, and grief. *Annual Review of Environment and Resources*, 46, 35–58. doi.org/10.1146/annurev-environ-012220-022716
- Pickard, S. (2019). *Politics, protest, and young people*. Palgrave Macmillan. doi.org/10.1057/978-1-137-57788-7
- Pihkala, P. (2019). *Climate anxiety: A report*. MIELI Mental Health Finland. mieli.fi/en/raportit/climate-anxiety

- Pihkala, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis. *Sustainability*, 12, 7836. doi.org/10.3390/su12197836
- Pihkala, P. (2021). Eco-anxiety among children and adolescents in light of recent research. *University of Helsinki, Ympäristöahdistuksen mieli*. researchgate.net/publication/350996242_Eco-anxiety_among_children_and_adolescents_in_light_of_recent_research
- Pihkala, P. (2022). Toward a taxonomy of climate emotions. *Frontiers in Climate*, 3. doi.org/10.3389/fclim.2021.738154
- Sampaio, F. ja Sequeira, C. (2022). Climate anxiety and mental disorders. *The Lancet Planetary Health*, 6(2), e89. [doi.org/10.1016/S2542-5196\(22\)00008-0](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00008-0)
- Skilling, P., Hurd, F., Lips-Wiersma, M. ja McGhee, P. (2022). Navigating hope and despair. *Management Learning*, 54(2). doi.org/10.1177/13505076221098957
- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z. ja Walker, I. (2021). From anxiety to action: How climate anxiety and efficacy beliefs motivate pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 76, 101632. doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003
- VanderWeele TJ, Brooks AC. (2020). A Public Health Approach to Negative News Media: The 3-to-1 Solution. *Am J Health Promote*. 37(4):447–449. doi.org/10.1177/0890117120914227
- Yale Sustainability. (2023). Yale experts explain climate anxiety. *Yale University*. sustainability.yale.edu/explainers/yale-experts-explain-climate-anxiety

Kuidas toetada noori kliimaärevusega toimetulekul?

„Sa pead mulle tõtt rääkima. Muidu sa valetad mulle.
Kui sa mulle valetad, siis ma ei usalda sind. Kui ma ei saa
sind usaldada, siis ma ei saa sulle rääkida, mida ma tunnen.
Igal juhul pole ma mingi tita.“

– 8-aastane Sophia

Inimestena saame elu kogeda ainult läbi emotsioonide. Mõistmata, kuidas meie emotsioonid kujundavad meie mõtteid ja otsuseid, distantseerume endast, oma kogemustest ja teistest. (Brown, 2021) Väga oluline on hoida tunded ja emotsionaalsed reaktsioonid kliimakriisi-teemaliste vestluste keskmes.

Noortega keskkonnakriisist rääkimise tähtsus

Võib olla keeruline noortega kliimakriisist ausalt ja avameelselt rääkida, kuna loomulikult tahame neid kaitsta murettekitava teabe eest, et nad saaksid elada meie arvates normaalset elu. Vajadus neid kaitsta on mõistetav. Kuid **selle asemel et neid tõe eest kaitsta, peaksime tagama, et nad ei seisaks sellega üksi silmitsi.**

Pane tähele, et enne kliimakriisi arutamist noortega on oluline esmalt õpetada neile tervislikke toimetulekumeetodeid kliimaärevuse juhtimiseks. See võib hõlmata vanusele sobivaid loodustegevusi ning lihtsaid ärevuse või tugevate emotsioonide maandamise tehnikaid – praktikaid, mida lapsed või noored saavad kohe rakendada. Kui nad on nendega tuttavad, on sobiv alustada kliimamuutuste teemalisi vestlusi.

(Crandon et al., 2022)

Vanematel, kelle arvamust pigem usaldatakse, on lastega kliimakriisist rääkimisel oluline roll, kuna neil on võimalik tagada, et lapsed saavad turvalises õhkkonnas tõe vastavat teavet. Teema vältimine võib jätta mulje, et vanem on ükskõikne, ja laps võib tunda end reedetuna. Avatud vestlused suurendavad säilenõtkust ja aitavad lastel katsumustega toime tulla.

Ausad vestlused kliimakriisist näitavad lastele, et neid toetatakse ja nad pole üksi. Kui vestluses võetakse arvesse laste vanust ja mõtteid, aitab see neil tunda end mõistetuna, annab jõudu ja innustab tegutsema. Väga oluline on teadlikkus, aga ka heaolu ja tegutsemine – need kolm peavad käima käsikäes.

Emotsionaalsed reaktsioonid on kliimateemalistes vestlustes kesksel kohal. Kriis on reaalsus, mida läbi elatakse, mitte ainult üldhariv jututeema, ning noorte tundeid tuleb võtta tõsiselt ja neisse tuleb suhtuda empaatiliselt. Selleks vajavad aga ka täiskasvanud tuge ja emotsioonide reguleerimise oskusi, et nad suudaksid oma isiklike probleemidega toime tulla ja neid arutelusid tõhusalt juhtida.

(Royal Museum Greenwich, 2021)

Oma emotsioonide juhtimine kliimakriisi olukorras

Et aidata noortel emotsioonidega toime tulla, on oluline jääda ise vaoshoituks ja rahulikuks. Meie ülesanne on enda eest hoolitseda, et me ei kannaks oma sisemisi võitlusi teistele üle. Emotsioonidega tegelemine tähendab nende täielikku kogemist, tähenduse leidmist ja reageerimisviisi valimist.

Otsi tuge kogukonnalt, mõnelt organisatsioonilt või sõpradelt – keegi ei peaks elu väljakutsetega üksi võitlust pidama. Tugev kuuluvustunne parandab vaimset tervist, isolatsioon aga võib halvasti mõjuda. (Michalski jt, 2020) Kogukonna toetus on eriti oluline kliimaärevusega toimetulekul, kuna see suurendab nii emotsionaalset vastupidavust kui ka üldist heaolu. Kliimakriisiga silmitsi seistes ei ole parim reaktsioon mitte üksi tegutsemine, vaid teistega suhtlemine. Kuigi oleme üles kasvanud ühiskonnas, kus inimesed peavad end iseseisvaks, oleme siiski omavahel tihedalt seotud, mõjutame teisi enda ümber ja teised mõjutavad meid. (Maté ja Maté, 2023)

Kliimapsühholoogia liit pakub toeks kliimateadlikke terapeute, nn kliimakohvikuid ja muid ressursse. Lisateavet leiad [kliimapsühholoogia liidu veebisaidilt](#).

Emotsioonidega tegelemise sammud

1. Esimene samm emotsioonidega tegelemisel on neile **nime andmine**. Hinga sügavalt sisse ja nimeta oma tunded – abiks võib olla emotsioonide ratas. (Fletcher, 2023) Emotsioonide määramine muudab need selgepiirilisemaks ja neid on lihtsam jälgida.
2. Teine samm on tuvastada, **millises kehaosas sa seda emotsiooni tunned**. Selle füüsilise aistingu äratundmine tugevdab vaimu ja keha sidet ning võib tuua leevendust. Selline töö emotsioonidega võib suurendada meie teadlikkust nii oma emotsionaalsetest kui ka füüsilistest kogemustest.
3. Järgmisena esita **hinnanguvabasid küsimusi**, et mõista emotsiooni eesmärki: Kui intensiivne see on (1–10)? Kas see on tuttav? Kui mugav see tunne on? Mis selle põhjustas? Mida see mulle öelda võiks?
4. Lõpuks otsusta, kas lasta sellel minna või tegutseda selle ajel. Uuringud näitavad, et sellised emotsioonid nagu viha, kurbus ja lein võivad ajendada tegutsema. (Lench, 2016) Kui oled emotsioonile nime andnud, seda tunnetanud ja seda mõistnud, **saad valida, kuidas sellele reageerid**. (Mohamedali, 2023)

Emotsioonide reguleerimist on põhjalikumalt käsitletud 3. peatükis.

Noorte abistamine kliimaärevusega toimetulekul: tegevuskava

See tegevuskava, mille töötas välja psühhoterapeut Jo McAndrews, sisaldab **seitset sammu noorte toetamiseks kliimakriisis**. Tegevuskava annab praktilisi juhiseid, kuidas kliimamuutuste teemal ausalt ja lootust sisendavalt vestelda, teadvustades samas tegelikku olukorda ja probleemide ulatust.

1

Sul ei pea olema vastust kõigile küsimustele – me kõik õpime koos. Alustuseks küsi:

„Mida te kliimakriisist arvate?“

Eesmärk on mõista emotsioone, pakkuda tuge ja luua aruteluks turvaline õhkkond. Kuulamise eesmärk on noortele näidata, et nad ei kannaks seda koormat üksi.

2

Kuulates näita üles huvi ja empaatiat – eesmärk pole mitte lahendusi peale suruda, vaid mõista. Kui noortel on raske oma tundeid väljendada, aktsepteeri nende emotsioone, öeldes näiteks „See on raske küsimus“ või „Sellega on tõepoolest raske toime tulla“. Vajaduse korral jaga teavet ning hoia vestlus avatuna. Pärast analüüsi ka oma emotsioone ja mõtteid.

3

Hari end kliimakriisi teemal, et noored ei kannaks seda koormat üksi. Teadlikkus aitab vastutust jagada ja leevendab teadmistest tingitud koormat, eriti põhjapoolsetes riikides.

4

Vii noored kokku keskkonnaorganisatsioonide või inimestega, kes mõistavad nende läbielamisi ega tõrju neid eemale. Selline tugi on kasulik nii noortele kui ka täiskasvanutele.

5

Nagu eelmises osas mainitud, õpi esmalt iseenda raskete tunnetega toime tulema, et saaksid noori emotsioonidega toimetulekul paremini toetada.

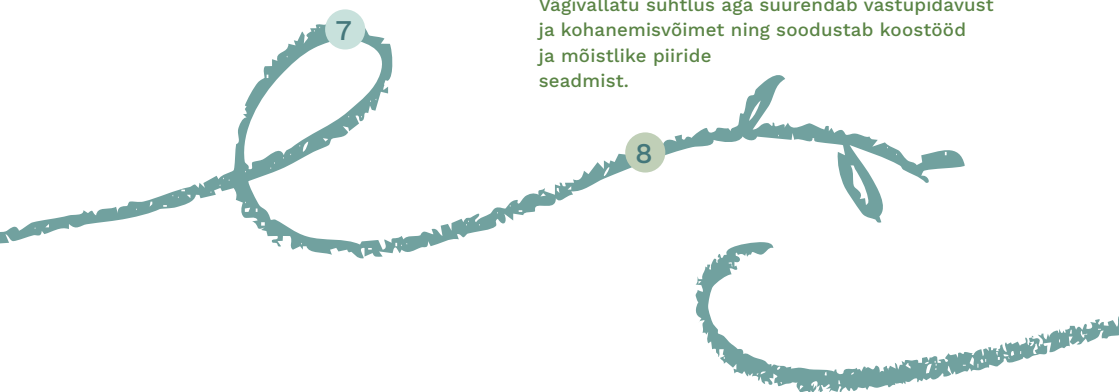
6

Õpi avama ust noorte suurtele tunnetele. Turvaline ja toetav keskkond aitab noortel kliimaärevusega tegeleda ja tugevdab närvisüsteemi.



Tegutse ise ja toeta noori
tegutsemas. Näita noortele,
et nad pole kliimakriisi
probleemidega üksi. Osale
kohalikes keskkonnastreikides
või näita oma isiklike valiku-
tega, et tegutsed elamisväärsse
tuleviku nimel.

Noortega tegeledes keskendu pigem suhete
loomisele ja arendamisele, mitte kontrollile.
Välgi karistusi ja preemiaid, kuna uuringud
näitavad, et need soodustavad hirmu ja kuule-
kust ning vähendavad usaldust. (Morris, 2017)
Vägivallatu suhtlus aga suurendab vastupidavust
ja kohanemisvõimet ning soodustab koostööd
ja mõistlike piiride
seadmist.



Kuidas kuulata: peegeldav kuulamine

Kuna kuulamisel on meie elus tähtis roll, on väga oluline seda hästi teha. Kuulamisoskus (või selle puudumine) mõjutab sõprus-suhteid, tööd ja palju muud.

(Bolton, 2009) Samamoodi on see oluline kliimaärevusega noorte toetamisel. Üks peamisi kuulamisviise on peegeldav kuulamine, mis keskendub tõelisele kuulamisele, mõistmisele ja selle tagamisele, et teine inimene tunneks end ära kuulatuna ja mõistetuna.

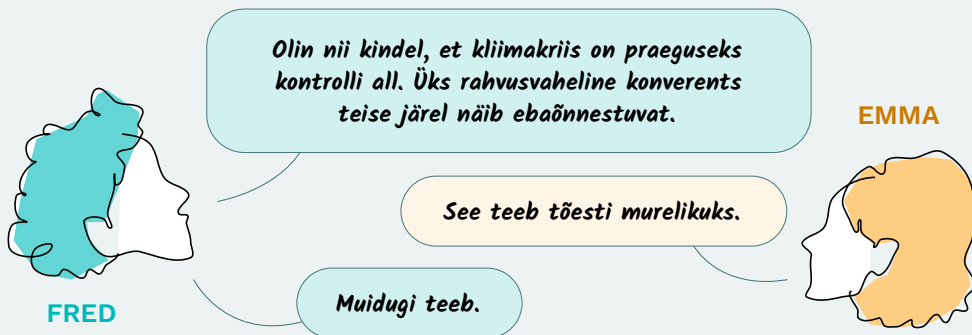
„...Muidugi kerkib esile semantiline probleem. Sõnad kannavad teie jaoks teistsugust tähendust kui minu jaoks. Järelikult ei saa ma teile kunagi öelda, mida te ütlesite, vaid ainult seda, mida ma kuulsin. Ma pean teie öeldu ümber sõnastama ja seda teiega täpsustades veenduma, et teie mõtted ja südame hääled jõuaksid minu mõtetesse ja südamesse õigel kujul ja moonutusteta.“

– John Powell, teoloog

Peegeldava kuulamise tähtsus

Peegeldav kuulamine on eriline kuulamise viis, mis hõlmab lugupidavat tähelepanu pööramist nii teise inimese öeldu sisule kui ka tema emotsioonidele. Peegeldavas vastuses kordab kuulaja kõneleja öeldu sisu ja/või väljendatud tunnet viisil, mis näitab mõistmist ja aktsepteerimist.

Võtame näiteks järgmise suhtlussituatsiooni:



Emma mõistis, et Fred võib kogeda mitmeid emotsioone – viha, pettumust, hirmu, murelikkust või neid kõiki. Kui Fred rääkis, nimetas Emma peamise emotsioonina murelikkust.

Eristada saab nelja tüüpi peegeldamist:

1. ümber sõnastamine
2. tunnete peegeldamine
3. tähenduse peegeldamine
4. kokkuvõtlik peegeldamine



Masendav, et iga kord, kui ma uudiseid loen, räägitakse jälle mingist uuest katastroofist. Jääb mulje, et ükskõik, mida me ka ei teeks, lähevad asjad ainult hullemaks.

1. **Ümbersõnastus** on lühike vastus, milles kuulaja annab oma sõnadega edasi kõneleja sõnumi sisu. Tõhus ümbersõnastus keskendub pigem faktidele või ideedele, mitte niivõrd emotsioonidele.

Saan sinu jutust aru, et uudiste põhjal tundub sulle, nagu asjad läheksid ainult hullemaks ja tegelikke edusamme ei toimu.

2. **Tunnete peegeldamisel** sõnastab kuulaja lühidalt emotsioonid, mida kõneleja väljendab. Keskendu tundeid tähistavatele sõnadele. Pane tähele sõnumi üldist sisu. Jälgi kehakeelt. Küsi endalt: „Kui mina oleksin samas olukorras, siis mida ma tunneksin?“

Paistab, et tunned end tõesti rõhutuna ja lootusetuna.

3. **Tähenduste peegeldamine** toimub siis, kui tunded ja faktid ühendatakse üheks lühikeseks vastuseks. Tundeid vallandavad sageli konkreetsed sündmused. „Sa tunned ..., sest ...“

Paistab, et tunned end tõesti rõhutuna ja lootusetuna, sest pidevad uudised katastroofidest jätavad sulle mulje, et asjad lähevad ainult hullemaks.

4. **Kokkuvõtlik peegeldamine** aitab kõnelejal saada öeldust tervikliku pildi. Kokkuvõtlikus vastuses tuuakse välja olulised sõnumid, mida on ikka ja jälle korratud või kõige rohkem rõhutatud. Lühidalt sõnastatakse ümber peamised teemad ja tunded, mida kõneleja on vestluse käigus väljendanud, ning kokku võetakse pikem vestlusperiood kui ühegi teise peegeldamise variandi puhul.

Paistab, et pidevad uudised katastroofidest rõhuvad sind ja tekitavad tunde, justkui midagi ei paraneks.



Kuidas vestelda

Kui aidata noortel maailmas toimuva ja oma emotsioonidega toime tulla, suurendab see nende säilenõtkust ja aitab neil mõista oma rolli kliimaliikumises. Siin on mõned põhisooitused, mida vestluste puhul silmas pidada: (Kennedy-Woodard jt, 2022)

1. **Ole aus:** jaga eakohaseid selgitusi, et anda noortele jõudu tegutsemiseks ilma neid raskete emotsioonidega üle koormamata. Ära ilusta asju, kuid samas ära pommita neid rõhuvate ja väga raskete emotsioonidega.
2. **Vali õige aeg ja koht:** et teil oleks aega vestlust hiljem „seedida“, alusta vestlust pigem päeva esimeses pooles ja veendu, et kõik tunneksid end rahulikult ja oleksid vestluseks valmis. Välti närvilisi hetki, näiteks enne eksamit, ja kui seekord ei õnnestu jutule saada, proovi teinekord uuesti.
3. **Alusta vestlust avatud küsimustega, näiteks:**
(juhulikult järjekorras)
 - Kas te muretsete kliimamuutuste pärast? Miks / miks mitte?
Mida te tahaksite, et selle osas ette võetaks?
 - Mis te arvate, kas olete kunagi isiklikult kliimamuutuste mõju näinud või tunda saanud?
 - Mis motiveerib teid keskkonnast hoolima?
 - Millised on mõned viisid, kuidas saaksite oma enesetunnet parandada, kui kliimamuutused tekitavad stressi?
 - Kuidas hoida end keskkonnateemadega kursis, ilma et tunneksite end ülekoormatuna?
 - Milliseid keskkonnale kasulikke asju maailmas toimub?
 - Milline näeb teie arvates välja tervist toetav ja elamisväärtne tulevik?
 - Kuidas saab kliimamuutustest rääkimine ja teistega suhtlemine aidata meil tunda, et me pole üksi?
 - Mis te arvate, kuidas me sellesse kliimakriisi sattusime?
Mis te arvate, millised tegevused selle olukorra põhjustasid ja miks?
 - Milline on teie suhe looduse/kliimaga?
Mis te arvate, milline see suhe tulevikus on?
 - Milline on teie arvates inimkonna tulevik Maal?
 - Mis on kliimamuutuste ohjeldamisel olulisem – kas üksikisikute käitumise muutus või laiem poliitika muutus? Kas me vajame mõlemat?
 - Kas tunnete end süüdi, kui teete midagi, mis on keskkonnale kahjulik?
 - Millised on teie arvates õiglased lahendused kliimakriisi ohjeldamiseks?
 - Mis te arvate, milline on teie enda roll kliimakriisi vastu võitlemisel ja keskkonnast hoolimisel? Milliseid muudatusi peaksite tegema?
Kuidas võivad need muutused teie elu paremaks muuta?
 - Mida saaksime me lisaks igaühe isiklikele valikutele kogukondadena kliimamuutuste vastu ette võtta?

Mida mitte teha

Lisaks sellele, et mõtled, kuidas sa kuulad ja räägid, on oluline teadlikult vältida teatud käitumist, mis võib takistada usalduslikku ja ausat vestlust. (Eklund ja Nylén, 2021)

VÄLDI:

Sõnad ilma tegudeta

Kui noored näevad, et nende teadmised kliimast ja neid ümbritsevate täiskasvanute tegevus ei ole omavahel kooskõlas, võib see tekitada neis pettumust, jõuetuse- ja üksindustunnet ning lootusetust. Seepärast on oluline, et täiskasvanud näitaksid noortele, et me tegutseme – koos nendega või ilma.

Üksikisikule liiga suure vastutuse panemine

Välgi kogu vastutuse panemist üksikisikutele kui tarbijatele, sest kliimameetmed ei ole ainult üksikisikute probleem. Süütunne ja häbi ei aita noori võimestada. Sellegipoolest võivad väikesed muudatused kodus olla tähendusrikas esimene samm, mis näitab pühendumist ulatuslikumatele lahendustele.

Ära ütle, et kõik saab korda

Kui kiirustad lahendustega, võivad noored tunda, et neid ei kuulata või eksitatakse. Anna neile aega järelemõtlemiseks. Neil on õigus emotsionaalsele, praktilisele ja harivale toele, mis aitaks neil kliima-muutustest mõjutatud tulevikuga toime tulla.

Ära jää lootma, et uus tehnoloogia lahendab kõik probleemid

Tehnoloogial on oma roll, kuid see üksi kriisi ei lahenda – me peame heitkoguseid kiiresti vähendama. Peame oma eluviisi muutma, ükski tehnoloogia ei aita meil vanaviisi jätkata. Teadlikud noored võivad tunda end lootusetuna, kui neile pakutakse välja ebarealistlikke lahendusi. Nad väärivad seda, et neid tõsiselt võetaks, kuigi ka innovatsiooniteemalised arutelud võivad neile põnevad olla.

Ära ütle, et noored lahendavad kliimakriisi

Välgi noortele „maailmapäästjate“ vastutuse panemist – täiskasvanud põhjustasid selle kriisi ja peavad selle ohjeldamisel esirinnas olema. Sellegipoolest võivad kliimameetmed aidata noortel ärevusega toime tulla ja kestlike põhimõtete juurutamine juba varajases nooruses tuleb kasuks.

Muud toetusmeetmed

Praegu puudub kuldne standard tõhusate teraapiasekkumiste jaoks, kuna kliimaärevus on uuem kontseptsioon võrreldes depressiooni või ärevushäirega. Eksperdid näevad aga lootust kognitiiv-käitumuslikus teraapias (KKT), mis on tõestanud end ärevuse ravis, ning aktsepteerimise ja pühendumise teraapias (ACT), eriti tänu selle teadveloleku (*mindfulness*) rõhutamisele. (Boheme et al., 2024)

Kliimaärevust tundvad noored vajavad nõustamist ja tuge kahes peamises olukorras. Esiteks, **kui ärevus on suur või väga suur, on vajalik vaimse tervise spetsialisti viivitamatu sekkumine.** Ülioluline on osata selliseid olukordi ära tunda ja teada, kuhu inimest edasi suunata.

Teiseks, pärast mõnda seanssi võib noor end paremini tunda, kuid on kliima-muutuste pärast jätkuvalt murelik. **Vähem struktureeritud pidev tugi** võib aidata vältida uuesti meeleheitesses sattumist. Sellest peatükist leiad soovitusi mõlema stsenaariumi jaoks.

Suure või väga suure ärevuse äratundmine

Carolín Hickmani psühhosotsiaalse kliimaärevuse skaalal on eristatud viit ärevuse taset:

Keskmine

Sagedane ja pikaajaline ärevus; reageerib rahustavale veenmisele vähem, kahtleb lahendustes. Vähem usku sellesse, et teised tegutsevad.

Kerge

Tunded (ärevus, mure, hirm) on mööduvad, reageerib rahustavale veenmisele, üsna optimistlik ja lootusrikas. Usk, et teised tegutsevad.

Suur

Pealetükkivad mõtted kliimakriisist, raskused igapäevaelus (uni, suhtlemine), kõrge ärevustase; ei usu, et teised hoolivad. Võib tunda end haaratuna ärevusest, tungivast murest ja hirmust tuleviku ees.

Oluline

Vastupanuvõime ärevusele on piiratud, tugev süü- ja häbitunne, vähe usku sellesse, et teised tegutsevad. Palju raskem on stressi leevendada ja leida lohutust positiivsetest lugudest. Ärevus võib oluliselt mõjutada inimese suhteid teistega, kui nad ei jaga tema muret.

Väga suur

Raskekujuline stress, isikliku turvatunde puudumine, õudusunenäod elu ja ühiskonna üleilmsest kokkuvarisemisest, võimalik enesevigastamine või enesetapumõtted.

Seega on kasulik noortelt küsida, kuidas neil on lood une, puhkuse, vaba aja veetmise ja teiste toetusega.

Mida nad mõtlevad või usuvad teiste kohta enda ümber ning kas neil on tugivõrgustik ja keegi, kellele saab loota?

Isegi kui ei ole nähtavaid märke enesevigastamisest, annab juba sellest mõtlemine märku vajadusest pöörduda spetsialisti poole.

Ennastkahjustava käitumise vormid: (SA Mental Health Foundation, 2021)

- **Füüsiline enesevigastamine:** naha löikamine, kriimustamine või põletamine (sageli kätel, reitel, rinnal või kõhul), nõelte läbi naha torkimine, enda löömine, haavade paranemise takistamine või kahjulike esemete või ainete neelamine.
- **Hoolimatu ja riskantne käitumine:** ohtlikud tegevused, nagu hoolimatu juhtimine, liig-söömishood, ainete kuritarvitamine (alkohol või narkootikumid) ja kaitsmata seksuaalsed vahekorrad.
- **Ennasthävitavad mõttemustrid:** pidev enesekriitika, negatiivne sisekõne, süü- ja väärtusetusetunne.
- **Emotsioonide vältimine ja allasurumine:** inimeste, olukordade või kohustuste vältimine ebameeldivatest tunnetest pääsemiseks, mis viib isolatsioonini; emotsioonide allasurumine, mitte nendega tegelemine, mis võib põhjustada emotsionaalset tuimust või kokkuvarisemist.
- **Mürgised suhted:** pidevad kahjustavad või vägivaldsed suhted, mis suurendavad ebapiisavuse tunnet või tekitavad emotsionaalset kahju.
- **Perfektsionism:** kättesaamatute standardite seadmine ja liigne enesekriitika, kui neid ei suudeta täita.

Kui märkad enesevigastamist, **ära palu noorel lubada, et ta lõpetab, ega tee põhjalikku ülevaatust** – see võib kahjustada usalduslikku suhet. Enesevigastamine on sageli seotud häbi ja süütundega ning lubaduste andmine võib suurendada läbikukkumise tunnet, kui lubadust ei suudeta pidada.

Kuigi enesevigastamine ei pruugi olla enesetapukatse, võib see viidata suitsiidikäitumise riskile. Kui noorel on enesetapumõtteid või -plaaned või ta on varem üritanud enesetappu, on vaja kiiresti tegutseda. Kui spetsialisti abi ei ole võimalik kohe saada, kaalu noorega „ohutuskokkuleppe“ sõlmimist, näiteks leppige kokku, et ta räägib kindlasti spetsialistiga ja võtab sinuga ühendust, kui olukord peaks hullemaks minema. See võib aidata, kui on loodud usalduslik suhe, kuid see ei taga turvalisust.

(Hollis & Crick, 2020)

Võimalikud märgid enesevigastamisest:

- Vereplekid riietel või taskurättil
- Teravad esemed (žiletiterad, noad, nõelad, klaasikillud) isiklike asjade hulgas
- Selgitab arme oma kehal sellega, et kipub end sageli ära lööma või on noa kasutamisel kohmakas
- Pikkade riiete kandmine isegi kuuma ilmaga, et vigastusi varjata
- Pikka aega üksi olemine, eriti vannitoas või magamistoas
- Sotsiaalne tagasitõmbumine või teistega suhtlemise vältimine
- Huvipuudus tavapäraste tegevuste vastu
- Äkilised meeleolumuutused, eriti tugev kurbus või ärrituvus
- Mainib sageli, et tunneb end väärtusetuna, lootusetuna või rusutuna

Kui olukord on kriitiline, pöördu järgmiste tugiteenuste poole:

- Lasteabitelefoni
- Emotsionaalse toe abitelefoni
- Suitsiididienetuse abitelefoni
- Kohalik psühhiaatriakliinik (hädaolukorras)
- Kiirabi

Siit leiad asukohapõhised vaimse tervise ja kriisiabi kontaktid: calm-ey.eu/mental-health-emergency-contacts

Kasutatud kirjandus – 4. peatükk

- Boehme, B. A. E., Kinsman, L. M., Norrie, H. J., Tessier, E. D., Fleming, S. W. ja Asmundson, G. J. G. (2024). Climate anxiety: Current evidence and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 26(11), 670–677.
- Bolton, R. (2009). *People skills*. Simon and Schuster.
- Brown, B. (2021). *Atlas of the heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience* (pp. 21–25). Random House LLC.
- Crandon, L., Scott, H., Charlson, F. ja Thomas, H., J. (2022). A social-ecological perspective on climate anxiety in children and adolescents. *Nature Climate Change* 12(2). doi.org/10.1038/s41558-021-01251-y
- Dr. Nielsen, E. (n.d.). Talk climate change. Starters. Oxford University School of Geography and the Environment students and graduates. talkclimatechange.org/starters
- Eklund, F., B. ja Nylén, K. (2021). *Talk to children about climate crisis: A guide for parents and other adults*. Our Kids Climate and We Don't Have Time. media.ourkidsclimate.org/2021/06/Talk-about-climate-guide-for-parents-2021-06-01.pdf
- Fletcher, J. (2023). How to understand your feelings using an emotion wheel. PsychCentral. psychcentral.com/health/emotion-wheel#what-is-it
- Hollis, F. ja Crick, H. (2020). *Understanding self-harm and suicide risk in adolescents*. Cambridge University Press.
- Kennedy-Woodard, M., James, M. ja Dr Kennedy-Williams, P. (2022). How to talk with kids about the climate crisis. Council of International Schools. www.cois.org/about-cis/news/post/~board/perspectives-blog/post/how-to-talk-to-kids-about-the-climate-crisis
- Lench, H. C., Tibbett, T. S. ja Bench, S. (2016). Exploring the toolkit of emotion: What do sadness and anger do for us? *Social & Personality Psychology Compass*, 10, 11–25. doi.org/10.1111/spc3.12229
- Maté, G., & Maté, D. (2023). *The myth of Norma: trauma, illness and healing in a toxic society*. Avery Publishing Group. New York. pp 286–288.
- Mental Health Foundation. (2021). Self-harm. mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/self-harm
- Michalski, C. A., Diemert, L. M., Helliwell, J. F., Goel, V. ja Rosella, L. C. (2020). Relationship between sense of community belonging and self-rated health across life stages. *SSM – Population Health*, 12, 100676. doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100676
- Morris, A. C., Silk, S. M. M. ja Houlthberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(1), 233–238. doi.org/10.1111/cdep.12238
- Mohamedali, A. (2023). How to sit in your feelings: What it means to actually process your emotions. Psychology Today. psychologytoday.com/us/blog/on-the-inside-looking-out/202304/how-to-sit-in-your-feelings
- Royal Museum Greenwich. (2021). How to talk to children about the climate crisis. “How to” series. rmg.co.uk/stories/topics/how-talk-children-about-climate-crisis
- Tessum, C. W., Apte, J. W., Goodkind, A. L., Muller, N. Z., Mullins, K. A., Paoletta, D. A. ja Hill, J. D. (2019). Inequity in consumption of goods and services adds to racial-ethnic disparities in air pollution exposure. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(13), 6001–6006. doi.org/10.1073/pnas.1818859116

Inspireerivad lood, kogemused, ressursid

Keskonnaseisundi halvenemist ja kriise tõstetakse meedias sageli esile, kuid see on vaid osa kogu pildist. Tegelikult teeb lugematu arv inimesi kogu maailmas ilusaid, tähendusrikkaid ja hoolivaid jõupingutusi planeedi ja kõigi elusolendite heaks. Siin on vaid mõned inspireerivad näited.

Rahvusvahelised algatused

Clean Clothes Campaign – ülemaailmne võrgustik, kuhu kuulub enam kui 200 organisatsiooni 45 riigist ning mille eesmärk on tagada töötajatele põhiõigused ning aidata neil parandada üleilmse rõiva- ja spordirõivatööstuse töötingimusi.
→ cleanclothes.org/about

Nn roheline võõ liikumine Keenias – selle liikumise algatas Nobeli preemia laureaat Wangari Maathai ja selle raames on alates 1977. aastast istutatud üle 51 miljoni puu ja koolitatud enam kui 30 000 naist sellistes valdkondades nagu metsandus, toiduainete töötlemine ja mesindus.
→ greenbeltmovement.org

Rewilding Europe – looduskaitsealgatus, mille eesmärk on taastada kogu Euroopas looduslikud maastikud ja ökosüsteemid. Projekt keskendub liikide, näiteks Euroopa piisoni taastamisele ning looduslike protsesside toetamisele, et suurendada elurikkust ja vastupanuvõimet kliimamuutustele.
→ rewildingeurope.com

La Via Campesina – ülemaailmne talunike liikumine, mille eesmärk on edendada agroökoloogiat ja taastavat põllumajandust, et tagada toidusõltumatus, sotsiaalne õiglus ja keskkonna taastamine.
→ viacampesina.org/en

Land Back Movement – selle liikumise eesmärk on tagastada Ameerika põlisrahvastele nende esivanemate maad, võimaldades neil traditsioonilise majandamise kaudu kliimamuutusi ohjeldada ja nendega toime tulla. Näiteks loode-šošoonid ostsid tagasi üle 500-aakrise ala Idaho osariigis Bear Riveril, kus 19. sajandil toimunud veresaunas hukkus palju šošoone, ning taastavad nüüd maad, istutades kohalikke puuliike ja rajades märgalasid.
→ vox.com/down-to-earth/386056/land-back-movement-climate-change-tribal-sovereignty

Uru Uru töörihm – Boliivia mägismaal töötavad 50 põlisrahva hulka kuuluvat inimest (peamiselt naised) selle nimel, et puhastada tugevalt saastunud Uru Uru järv plastijäätmetest ja

tööstuslikest saasteainetest. Kasutades kohalikke pilliroosarnaseid totora-taimi ja taaskasutatud plastist parvesid, vähendavad nad reostust, taastavad loodust ja toetavad oma kogukonda.
→ uruteam.org

Saksamaa

Bahnstadti elamurajoon (Heidelbergis) – see 6500 elanikuga elamurajoon tarbib tänu energia-tõhusatele hoonetele keskmisest 80% vähem energiat. See mudel on inspiratsiooniks sarnastele projektidele kogu maailmas.
→ time.com/7200318/the-rise-of-carbon-neutral-neighborhoods

Netzwerk Blühende Landschaft – see võrgustik innustab inimesi toetama tolmeldajaid, luues ja säilitades elupaiku ning tugevdades seeläbi ökosüsteeme tervema maailma heaks. Koostöös sihtasutusega Elobau Foundation korraldasid nad 5. juunil 2024 Leutkirch-Balterzhofenis rohumaade päeva, kus tutvustati põllumajandusmaa bioloogilist mitmekesisust.
→ bluehende-landschaft.de/unsere-leitmotive

GermanZero – alates 2019. aastast võitleb see keskkonnakaitseorganisatsioon Saksamaal selle nimel, et 2035. aastaks saavutataks kliima-neutraalsus. Kodanikuühiskonna jõul on see eesmärk nüüd ka seaduses sätestatud. Organisatsiooni mitmesugused tegevused, nagu seadusandlik pakett vältimaks kliima soojenemist üle 1,5-kraadi, poliitilised arutelud ja LocalZero võrgustiku pidev laiendamine, aitavad Saksamaal liikuda kliima-neutraalsuse suunas.
→ germanzero.de/ueber-uns

Climate Protection Act – see 2024. aasta juulis jõustunud seadus on Saksamaa riikliku kliimapoliitika alusdokument. Saksamaa on kehtestanud rahvusvahelised standardid, mis hõlmavad õiguslikult siduvaid riiklikke kliimaeesmärke. Eesmärk on saavutada 2045. aastaks kliima-neutraalsus.
→ bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/klimaschutzgesetz-2197410

Rohekatause strateegia – Hamburg oli esimene Saksamaa suurlinn, mis võttis kasutusele tervikliku rohekatause strateegia. Eesmärk on haljastada vähemalt 70% nii uushoonete kui ka renoveeritavate hoonete sobivatest lame- või madala kaldega katustest.

→ hamburg.de/politik-und-verwaltung/behoerden/bukea/themen/hamburgs-gruen/gruendach-und-gruene-fassaden/gruendachstrategie-hamburg-281226



Labor Tempelhof (C2C-mudelit toetav vabaühendus) – eesmärk on näidata, kuidas olemasolevad täielikku ümbertöötlemist võimaldavad (Cradle to Cradle) tootelahendused võivad viia ringmajanduseni, mis pakub majanduslikku, ökoloogilist ja sotsiaalset lisaväärtust kogu ühiskonnale, ning kuidas samamoodi võib saada normiks ka suursündmuste korraldamine viisil, mis avaldab inimestele ja keskkonnale positiivset mõju.

→ [c2c.ngo/en, labor-tempelhof.org](https://c2c.ngo/en/labor-tempelhof.org)

„Im Grunde Gut“ – selles Rutger Bergmani veenvalt kirjutatud ja mõjuvas raamatus pakub autor välja ideid maailma parandamiseks. Need on uuenduslikud ja julged ning sisendavad lootust.

→ rowohl.de/buch/rutger-bregman-im-grunde-gut-9783499004162

Malta

Malta põllumajandusettevõtjate kaart – interaktiivne kaart, mis toetab kohalikke talupidajaid, viies kliendid nendega otse kokku.

→ maltafarmmap.org

Volunteer Malta – veebisait, mis toetab nii vabatahtlike kui ka abi otsivaid organisatsioone.

→ volunteers.mt

Aģenzija Ƞgħażaġġ – Malta Noorteagentuur on noorte juhitud organisatsioon, mis toetab noortega ja noorte heaks töötavaid organisatsioone.

→ youth.gov.mt

Friends of the Earth Malta (FoEM) – selle vabaühenduse eesmärk on edendada keskkonnasäästlikkust, sotsiaalset õiglust ja loodusvarade kaitset. FoEM tegeleb mitmesuguste küsimustega, nagu

kliimamuutused, elurikkuse säilitamine, jäätme-käitlus ja lobitöö keskkonnapoliitika valdkonnas. Organisatsioon osaleb kampaaniates, haridusprogrammides ja rohujuuretasandi algatustes, et suurendada teadlikkust ja innustada inimesi tegutsema Malta rohelisema ja kestlikuma tuleviku nimel. Loomisel on noorte seksioon, mis keskendub spetsiaalselt noortele suunatud tegevustele ja meetmetele.

→ foemalta.org

Vabatahtlike organisatsioonide andmebaas –

see veebipõhine andmebaas sisaldab kõiki Maltal registreeritud vabatahtlike organisatsioone. Otsida saab valdkondade kaupa (näiteks „keskkond“)

→ maltacvs.org/vo-directory

Malta noorteteenused ja -organisatsioonid

→ servizz.gov.mt/en/Pages/Education_-_Science-and-Technology/Education-Services/Youth-Services-and-Organisations/default.aspx

Eesti

„Vara küps“ (2024) – dokumentaal, mis vaatleb Eesti metsade hetkeseisu ja tulevikku. Film toob kaamera ette eksperdid, keskkonnakaitsjad ja poliitikakujundajad, et leida lahendusi metsasõja debattide ümmikseisust välja liikumiseks, ning sisendab lootust, et metsade kestlik säilitamine on võimalik.

→ kultuur.err.ee/1609335144/kultuuriportaal-soovitat-martti-helde-dokfilm-vara-kups-jupiteris

Sõrve looduskaitseala – selle kaitseala loomine pealinnal lähedale on märkimisväärne keskkonnalaanala saavutus. See viimane puutumatu roheala Tallinna külje all on elupaigaks enam kui 100 ohustatud liigile ning kokku enam kui 800 taime- ja loomaliigile. See toetab bioloogilise mitmekesisuse strateegia eesmärki panna 2030. aastaks looduskaitse alla 30% maast.

→ kaitsealad.ee/et/uudised/vabariigi-valitsus-kinnitas-sorve-looduskaitseala-moodustamise

Karusloomafarmide keelustamine – 2021. aastal võttis Riigikogu vastu seaduse, millega keelustatakse karusloomafarmid, mille tegevuse ainus või peamine eesmärk on karusnahkade tootmine.

1. jaanuaril 2026 jõustuv seadus teeb Eestist esimese Balti riigi, kus karusloomafarmid keelustatakse.

→ err.ee/1608232770/riigikogu-keelustas-karusloomafarmid

Fridays For Future Estonia – noored aktivistid kaebasid valitsuse kohtusse, väites, et valitsuse ehitusluba rikub rahvusvahelisi kliimakokkuleppeid. Kohus leidis, et omavalitsus ei olnud keskkonnamõju

korralikult hinnanud, ja tühistas ehitusloa. See oli Eestis esimene kliimateemaline kohtuasi, milles väideti, et kliimamuutused ohustavad inimeste ja laste õigusi.

→ fridaysforfuture.ee/en/news/press-release-climate-youth-of-estonia-took-the-state-funded-fossil-fuel-plant-to-court-again

Teeme Ära – see rahvusvaheline vabatahtlike algatus on Eestis oluliselt suurendanud keskkonnateadlikkust ja kogukonna kaasatust. Alates 2008. aastast on see algatus toonud miljoneid inimesi kaasa lõõma avaliku ruumi, metsade ja rannikualade korraldamise talgutel, suurendades teadlikkust jäätmeäitlusest ja keskkonnahoiust.

→ letsdoitfoundation.org

Rimi – see toidupoodide kett eemaldas oma kauplustest kõik ohustatud kalaliigid ja mereannid, mis ei ole kehtlikult püütud. Kauplusekett viis oma kaubavaliku koostööl ka kala ja mereandide vastutustundliku tarbimise juhendi soovitusetega ning on praegu ainus supermarketite kett Eestis, kes on sellise sammu astunud.

→ [eko.org.ee/uudised/keskkonnateoks-valiti-ohustatud-kalaliikide-muugist-loobumine- kirve-sai-loodust-kahjustav-kuivendamine](https://eko.org.ee/uudised/keskkonnateoks-valiti-ohustatud-kalaliikide-muugist-loobumine-kirve-sai-loodust-kahjustav-kuivendamine)

TERRA lihttehnoloogia teemapark – eksperimentaalne projekt, mille eesmärk on avastada, taastelustada ja järele proovida erinevaid lihttehnoloogilisi ja isevõrkeid tööriistu ning tehnikaid.

→ terrapark.ee

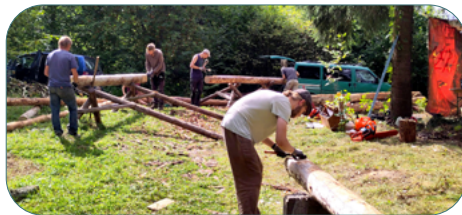


Foto: TERRA

Taani

Makværket – selle kultuuri- ja keskkonnakollektiivi eesmärk on edendada ühiskondlikke muutusi kultuuriliste, sotsiaalsete, keskkonnavaliste ja majanduslike muutuste kaudu. Organisatsioon on muutnud 2000 m² suuruse endise Knabstrup Teglværki keraamikatehase kestliku arengu, keskkonnateadlikkuse, kunsti, hariduse, ühiskondliku töö ja aktivismi keskuseks.

→ makvaerket.org

Jord i hovedet – Taani keskkonnaorganisatsiooni NOAH taskuhäälingusaade keskkonnavaliguse teemal.

→ noah.dk/podcast



Foto: Klimapåmindelsen

Klimapåmindelsen – igal neljapäeval kogunevad parlamendi ees igas vanuses aktivistid, et tuletada poliitikutele meelde nende kohustust kaitsta kliimat ja keskkonda.

→ klimapaamindelsen.dk

Landsforeningen mod Svinefabrikker – kohalike keskkonnaorganisatsioonide ühendus tööstusliku seakasvatuse vastu võitlemiseks.

→ landmodsvin.dk

La via Campesina Taani haru – Frie Bønder Levende Land on väiketalunike võrgustik, kes on eesmärgiks seadnud põllumajandust toetava põllumajanduspoliitika.

→ friebonderlevendeland.com

Noorte roheline liikumine – Noorte algatatud liikumise Den Grønne Ungdomsbevægelse eesmärk on luua õiglane ja roheline tulevik.

→ dgub.dk

Mosegården Farm – Kogukonna toetatud talu, mis järgib taastava põllumajanduse põhimõtteid.

→ mosegaardenjordbrug.dk

Grønt Marked – mittetulunduslik talunike turustusorganisatsioon Kopenhaagenis. Eesmärk on muuta kohalik, värske ja hooajaline toit kõigile kättesaadavaks ning luua tugevamad sidemed kogukonna talunike ja tarbijate vahel.

→ groentmarked.dk/english

Klimapsykologisk ungdomsforening – psühholoogia- tudengite loodud organisatsioon, mis pakub noorte roheline liikumise toetamiseks kliimaaktivistidele vestlussessioone heaolu teemal.

→ klimapsyk.dk

Flor – noorteliikumine, mille eesmärk on saavutada Taanis suurem elurikkus. Nad kaasavad vabatahtlikke ja korraldavad üritusi üle kogu riigi.

→ dn.dk/bliv-frivillig/flor

Repair Café Danmark – paranduskohvik on kestliku kogukonna algatus, mille raames vabatahtlikud entusiastid (parandajad) aitavad kohalikel elanikel (kasutajatel) parandada katkiseid esemeid, mis muidu ära visatakse.

→ repaircafedanmark.dk

Kogemuslood kliimaärevusest

Tormis, 19, Eesti

14-aastaselt oli mul esimest korda tõsine kliimaärevus, sest tundsin end abituna probleemide ees, mis näisid lahendamatud. Aja jooksul olen õppinud kliimaprobleeme aktsepteerima ning mõistma nende keerukust ja mitmetasandilisust. Minu teadlikkus kliimamuutustest kasvab järjest ning ilmsiks tuleb üha uusi väljakutseid, eriti seoses mikroplasti ja reostusega – ma olen väga mures selle pärast, kuidas see saaste loodusest eemaldada.

Mind paneb imestama, et paljusid inimesi jätvad keskkonnaprobleemid külmaks. Mõtlen sageli, kas ühiskonnal on üldse mingi reaalne võimalus sellest kriisist üle saada. Võib-olla väike võimalus on, kuid sellele ma eriti ei looda. Olen leppinud tõsiasjaga, et inimeste loodud süsteemid on ajutised, ning see on tugevdanud minu sidet loodusega. Ma mõtlen sageli kliimamuutuste tagajärgedele. Loodan parimat, kuid usun, et loodus suudab end ise reguleerida – küsimus on tegelikult hoopis selles, kas inimene suudab kohaneda.

Olen avastanud, et see, kuidas kliimaärevusse suhtuda, omab olulist rolli: alguses püüdsin probleeme ignoreerida, kuid see ainult süvendas mu ärevust. Lõpuks mõistsin, et tarem on aktsepteerida, oma emotsioonidega tegeleda ja kohaneda. Nüüd püüan anda endast parima ilma ennast ohverdamata – nii saan tagada, et minu teod ei lähe vastuollu mu tõekspidamistega.

Viimase viie aasta jooksul on kogu maailmas toimunud palju muutusi, mistõttu tunnen suuremat vajadust mõelda oma valikute üle ja hoolitseda nii enda kui ka keskkonna eest.

Madis, 36, Eesti

Minu teekonna läbi kliimaärevuse võib kokku võtta järgmistele sõnadega Kae Tempesti laulust „Hold Your Own“: *Know the wolves that hunt you. In time, they will be the dogs that bring your slippers. Love them right, and you will feel them kiss you when they come to bite.* („Õpi tundma hunte, kes sind jahivad. Ühel päeval saavad neist koerad, kes sulle sussid kätte toovad. Armasta neid õigesti ja nad limpsivad sind, kui hammustama tulevad.”)

Kõik algas 2019. aastal. Olin just keskkonnakriisist teadlikuks saanud ja liitusin keskkonnakaitsesega tegeleva vabaühendusega. Mul oli veel lootust – seda võiks nimetada ka sooviks parema tuleviku järele, mille üle mul endal puudub kontroll. Osalesin paljudel keskkonnateemalistel üritustel, aruteludel ja konverentsidel ning enamik neist olid vägagi masendavad. Oli heidutav teada saada, et inimkonna võimalused sellest võimalikust ökoloogilisest kokkuvarisemisest üle saada on väikesed, kuid mul oli vaja seda kuulda. *Know the wolves that hunt you.*

Lugesin palju ja lakkasin lootmast, ent nagu ütles Derrick Jensen oma raamatus „Endgame“: „Kui lootus sureb, algab tegutsemine.“ Suunasin oma äsjaleitud tegutsemistahte poliitiliste arutelurühmade korraldamisse ja vägivaltsusse kodanikuallumatusesse Extinction Rebellioni liikumise raames – kuigi kummalgi ei paistnud olevat erilist mõju. Siiski leidsin liikumise Fridays For Future kaudu inimesi, kes jagasid minu muret. Vaatasin, kirjutasin ja jagasin oma mõtteid; mõni kogus isegi veidi populaarsust. *In time, they will be the dogs that bring your slippers.*

Hakkasin arutlema ka põhjaliku kohanemise üle – mida me saame teha, kui meil pole võimalik kliimakaose vastu suurt midagi ette võtta? Nagu Dougald Hine on öelnud: „Nagu ei kunagi varem jõuavad kliimamuutused nüüd inimeste teadvusse mitte üksnes lahendamist vajava probleemina, vaid sünge teadmisenä, mis teeb pihuks ja põrmuks lood, mida meile räägiti, õigused, mida uskusime endil olevat, meie arusaamad ajaloost ja maailmast, kuhu sündisime, ning meie kohast selles.“ „Hold Your Own“ – jää endale ja omadele truuks ning pea vastu.

Selle intensiivse aasta lõpuks oli mu meel rahunenud: enam ma ei lootnud ega leinanud. Selle asemel tegutsesin ühel või teisel viisil põhjaliku kohanemise, õiglase ülemineku ja tasaarengu nimel – püüdes käsitleda teemasid, mis on asjakohased enne seda eelseisvat „arvete õiendamist“, selle ajal ja pärast seda. *Love them right, and you will feel them kiss you when they come to bite.*



Karola, 30, Eesti

2020. aastal valdasid mind ebamääraseid mõtteid ja emotsioone. Loodusturismi ja loodusteaduste õppimine aitas mul ökosüsteeme süvitsi mõista, IPCC 1,5 °C raport aga pööras pea peale kõik, millesse uskusin. Mind haaras kliimaärevus, neelasin tohutus kogustes teavet ja püüdsin ennast-ohverdavalt täita maailmapäästja missiooni.

Keskonna kokkuvarisemisega silmitsi seistes mõistsin, et ainus tee edasi on elada eesmärgitundega ja tähendusrikkalt. Mõtlesin rohkem sellele, mida tähendab „kõik“ ja mida „mitte miski“. Derrick Jensen paljastas oma raamatus „Endgame“ kapitalismi tuuma – kasum iga hinna eest. Keskonna hävitamine on ju vaid väike ohver kasumi altariil... Kultuurilised ja ühiskondlikud normid, mida olin pidanud enesest-mõistetavaks, varisesid kokku, paljastades õõnsa raamistiku, mis oli loodud näiliselt rahuldama inimlikke vajadusi, müües pudelis rahuldamatut naudingut. Tarbimisühiskonna väärtused tuhmusid ja nende asemele kerkisid sügavam side, sisemine rikkus, looduse ilu hindamine ning eesmärgitunne.

Tundsini kahetsust, kurbust, viha, hirmu, abitust, tuimust, pettumust ja vastikust. Viis aastat hiljem tunnen seda kõike ikka veel – aga ka lootust, kuuluvustunnet, sihikindlust, pühendumust, julgust, armastust, jõudu ja kohalolekut. Tõeline ja sügav rahulolu ei ärgita meid tarbima – rahulolu ei müü tooteid. Elu saab nautida sama palju – kui mitte rohkem – ka ilma loodust hävitamata.

Thor, 17, Taani

Olen kliima pärast muret tundnud nii kaua, kui mäletan. Sellest on pidevalt uudistes juttu olnud ja lapsena tekitas see minus suurt hirmu. Mu vanemad ei paistnud aga keskkonnateemadest eriti hoolivat. Kui olin 15-aastane, otsustasin loomade söömise lõpetada, kuid mu vanemad ei pooldanud seda. Nende arvates olen rumal, kui räägin kliimamuutustega seotud probleemidest ja sellest, milline on inimeste roll selles. Nende suhtumine tekitab minus suurt pettumust ja teeb vihaseks.

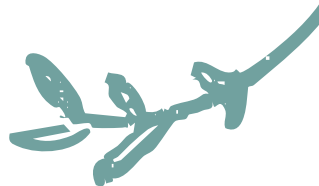
Ma ei söö loomi sellepärast, et tahan meie planeedi eest hoolitseda, sest kui me seda ei tee, pole ma oma tuleviku suhtes kindel. Ma tean, et mõnel mu sõbral on sarnased seisukohad, ja tänu sellele tunnen, et ma pole niisuguseid valikuid tehes päris ükski.

Alustasin hiljuti vabatahtlikku tööd kohalikus vabaühenduses ja jagasin oma muresid sealseste täiskasvanutega, kes on kõik veganid või taimetoitlased, ja oli väga tore kohtuda täiskasvanutega, kes võtavad minu valikuid tõsiselt. Ma ei tea ainult, mida oma vanematega peale hakata. Usun, et see on päris keeruline...

Ida, 27, Taani

Alustasin kliimaaktivismiga paar aastat tagasi. Alguses hoidsin seda oma sõprade ja pere eest saladuses, sest arvasin, et nad ei mõista ega hooli sellest – varem tundsin ise samamoodi. See muutus ühel suvel, kui käisin Poolas inimestest puutumata metsas ja hiljem ühes Taani metsas. Vaikus Taani metsas rabas mind – see tundus Poola metsaga võrreldes jube ja ma kartsin. Putukate ja lindude puudumine tundus inimtegevuse ülima tagajärjena. Siis hakkasingi aktivistiks, kuid samas oli mul piinlik, et nii palju hoolisin. Lisaks oli mind haaranud ärevus kliimamuutuste ja keskkonnaseisundi halvenemise pärast.

Minu jaoks sai pöördepunktiks kliimaleina tugigrupiga liitumine. Kohtumine teistega, kes kogesid samu vastuolulisi häbi-, viha- ja ärevustundeid, tõi kergendust. See aitas mind nii palju, et lõpuks rääkisin ka sõpradele ja perele oma aktivismist ja kliimaärevusest. Minu üllatuseks olid nad kõik väga toetavad ja ütlesid, et mõistavad neid tundeid. See oli tohutu kergendus ja seepärast jätkan nendes tugigruppides osalemist – need võivad olla tõeliselt elumuutvad.



Chamssane, 29, Malta

Olen pärit saarelt, kus liigtarbimine on kultuuris sügavalt juurdunud – nii pulmade või koduste koosviibimiste ajal kui ka igapäevaelus. Neid, kes nii palju ei tarbi, peetakse mõnikord ihneteks. Seetõttu olen alati kippunud liiga palju tarbima, ilma et oleksin selle pärast eriti muretsenud. Lõppude lõpuks on ju nii, et isegi kui me kuuleme kliimamuutustest, on raske tunda end isiklikult puudutatuna, kui meid ümbritsevad inimesed sellele tähelepanu ei pööra. Lõpuks muutume fatalistlikuks, sest arvame, et on juba liiga hilja.

Praegu olen üliõpilane, kuid vaid paar kuud tagasi oli mul tähtjatu tööleping ettevõttes Engie, kus töötasin viis aastat arveldusanalüütikuna.

2025. aasta juunis osalesin 2Tonnes'i töötas ja mu maailmavaade muutus.

See põnev ja kaasahaarav töötuba võimaldab osalejatel simuleerida maailma arengut aastani 2050, tehes individuaalseid ja kollektiivseid otsuseid oma süsinikujalajälje vähendamiseks. See kogemus avas mu silmad, kuidas saaksime tõhusalt suurendada inimeste kliimateadlikkust ja kaasata isegi neid, kes

teadmatuses tavaliselt nende teemade pärast muret ei tunne.

Seepeale otsustasin töölt lahkuda ja kaheks aastaks uuesti ülikooli minna, et harida end kestlikkusealase kommunikatsiooni ja ettevõtete sotsiaalse vastutuse vallas. Kuid lisaks karjäärimuutusele on see ka isiklik missioon. Olen pooleteiseaastase tütre ema ja tahan anda talle juba varakult teadmised ja muu vajaliku, et ta saaks teha tulevikus teadlikke valikuid. Kui ta omakorda suudab inspireerida teisi enda ümber positiivseid muutusi tegema, oleks see suur saavutus.

Minu eesmärk on töötada välja tõhusad kommunikatsioonistrateegiad ja veenvad argumendid, et suurendada teadlikkust oma pereliikmete, sõprade, kolleegide ja teiste seas. Olen veendunud, et õige sõnumiga on alati võimalik õige inimeseni jõuda, ning soovin võimalikult palju õppida, et oma lähenemist täiustada ning aktiivselt panustada käitumise sisukasse ja püsivasse muutusse.

Ma pole veel kaugeltki täiuslik, mul on endiselt palju halbu harjumusi, kuid ma tegelen nendega.

Claire, 24, Saksamaa

Olin lapsena üsna kaitstud ja hoitud ega mõelnud pikka aega kuigi palju kliimaprobleemidele. Kui koolis käisin, kritiseerisid mu vanemad kliimaaktivismi, ja kuna ma midagi paremat teha ei osanud, olin kas nõus või vaikisin. Sügaval sisimas tundsin, et nendel, kes keskkonna teemadel sõna võtsid, oli õigus, kuid ma ei võtnud midagi ette.

Kui kodust välja kolisin ja oma isiklikes seisukohtades selgusele jõudsin, mõistsin, kui palju ma hoolin meie planeedist ja kui suurt kahetsust tunnen kahju pärast, mida me põhjustame. Võitlen kliimaärevusega – tunnen, et ma ei tee kunagi piisavalt. Püüan uute asjade ostmise asemel vanu parandada, sõidan ühistranspordiga ja väldin võimaluse korral plastikut. Kuid mure ei kao niisama lihtsalt ja mõnikord valdavad mind masendavad mõtted maailmalõpust.

Sellest rääkimine aitab. Erinevate vaatenurkade kuulmine tuletab mulle meelde, et teen praegu seda, mis on minu võimuses – ja juba see on oluline.

Beth, 45, Malta

Mulle meenub, kuidas ma ükskord kuulasin, kuidas autod mu korteri aknast mööda vuhisesid – elasin tiheda liiklusega tee ääres. Tabasin end mõttelt, et kõik need autod põletavad muudkui fossiilkütuseid, paak paagi järel, kuigi meile räägitakse, kui oluline on see peatada. Mind haaras suur ängistus. Asi läks veel hullemaks, kui püüdsin oma ängistust, hirmu ja nõrdimust sõpradele selgitada, nemad aga ei mõistnud seda ning ma tundsin, et olen oma murega üksi. Poliitikas toimuv võib samuti ängi ja masendust tekitada. Nii et need tunded on tõelised ja neid oskusi, mida Calm-Ey vestlusingides õpetatakse, on väga vaja, et suudaksime olukorra ümber mõtestada ja toime tulla. Nii saame individuaalselt ja kollektiivselt edasi liikuda ja olla produktiivsed.

Berra, 27, Malta

Kliimaemotsioonide-teemalised vestlusringid võimaldasid mul jälgida, kuidas kesk-kond minu emotsioone igapäevaelus mõju-tab, ja nendest kogemustest rääkida. Sain nii grupis kui ka individuaalselt harjutada toimetulekustrateegiaid olukordadeks, mis avaldavad mulle negatiivset mõju.

Need vestlusringid aitasid mul leida praktilisi näiteid, mida saan iseseisvalt rakendada. Olen hakanud õpitud tehnikaid igapäevaelus kasutama, et suurendada oma vaimset heaolu ja säilenõtkust.

Tobi, 19, Saksamaa

Olen 19-aastane Tobi ja kuigi ma ei räägi sellest palju, on kliimaärevus olnud osa minu elust nii kaua, kui ma mäletan. Ma arvan, et olen planeedist alati hoolinud, kuid viimased paar aastat on olnud teistsugused. Ma elan Saksimaal ja viimaste aastate äärmuslikke ilmastikuolusid nähes muutus minus midagi. See ei olnud ainult teadmine, et temperatuur tõuseb, vaid mõistmine, et see juhtubki päriselt, siinsamas, praegu.

Mu sõbrad naljatavad selle üle, et mul on „roheline kiiks“, kuna hakkasin kompostima, sõidan igale poole jalgrattaga ja olen kesk-konnaaktivist. Nad ei saa aru, et asi pole ainult planeedi päästmises, vaid selles, et ma püüan oma hirmuga toime tulla. Mäletan, kui ma esimest korda tuleviku pärast tõeliselt ärevust tundsin. Jalutasin tookord läbi linna, nägin kõiki plastijäätmeid ja mõtlesin: „Mis siis saab, kui ongi liiga hilja?“ Mõtted metsatulekahjudest, põudadest ja liikide kadumisest mõnikord lausa halvavad mind.

Kuid aktivism aitab. See annab mulle midagi, millele keskenduda, võimaluse tunda, et saan midagi ära teha. Ma ei ütleks, et see võtab hirmu täielikult ära, kuid see muudab selle siiski talutavamaks. Kohalikus keskkonnaalases tegevuses osalemine aitab mul suunata oma mure millessegi positiivsesse!

Mille, 22, Taani

Kasvasin üles ühes Taani maapiirkonnas ja mu kodu asus metsas. Ma ei mõelnud sellele lapsena ega teismelisena kunagi, mets oli lihtsalt osa minu igapäevaelust. Alles siis, kui hakkasin tegelema kliima-aktivismiga ja sain rohkem teada, millist mõju metsade hävitamine avaldab, hakkasin märkama, kui palju see konkreetne mets ja loodus üldse minu jaoks tähendab.

Aktivismis osalemine ja eriti IPCC aru-annete lugemine suurendas neid teadmisi ja ka minu üldisi teadmisi kliimamuutustest. Need teadmised tekitasid minus mingi ärevustunde. Mäletan, et oli päevi, mil mitte miski ei tundunud enam oluline, sest see kliimamuutuste probleem paistis nii tohu-tuna. Nendel päevadel tundsin, et ka mina ise pole üldse oluline ja et surm oleks parem... Mul on valus mõelda, et olen nii-moodi tundnud.

Hakkasin neist tunnetest oma kaas-aktivistidele rääkima ja sellest oli tõesti abi. Kliimaärevuse ja ökoleinaga toime-tulekul on kogukonnatunne minu jaoks väga oluline. Ja nüüd käin ma sageli oma metsas, et end maandada ja lootusrikka-mana tunda. Ka luule aitab mul oma emot-sioone välja elada. Poliitikutele vihaste luuletuste kirjutamine on minu jaoks tõeli-selt tervendav.



Korduma kippuvad küsimused

Kas kliimaärevus on päriselt olemas?

Jah, kliimaärevus on päriselt olemas ja psühholoogid peavad seda **adekvaatseks emotsionaalseks reaktsiooniks** keskkonnakriisile. Kliimaärevusega kaasnevad sellised emotsioonid nagu **mure, hirm** ja **ebakindlus** tuleviku suhtes, mida põhjustavad kliimamuutused. (Clayton, 2020)

Mis on kliimaärevus?

Kliimaärevus on krooniline hirm või stress kliimamuutuste ja nende tagajärgede pärast. See võib avalduda paljude emotsioonidena, nagu mure, kurbus, süütunne või abitus, mis mõjutavad vaimset heaolu. (Pihkala, 2020) Seda ärevustunnet põhjustavad keskkonnoahud, nagu kliimamuutused, ökosüsteemide hävimine ja sagenevad looduskatastroofid. See hõlmab ka tulevikku suunatud emotsioone ja ebakindlust seoses ülemaailmse kliimakriisi ja ähvardava keskkonnakatastroofide ohuga.

Kas kliimaärevus on vaimse tervise häire?

Ei, kliimaärevust ei peeta vaimse tervise häireks. See on **ratsionaalne reaktsioon** tege-likule kriisile, kuid rasketel juhtudel võib see viia ärevushäirete või depressioonini. (APA, 2021)

Kes kogevad kliimaärevust?

Kliimaärevus võib haarata **igas vanuses ja erineva taustaga inimesi**, kuid see on kõige levinum noorte, kliimateadlaste, keskkonnaaktivistide ja kliimamuutustest enim mõjutatud piirkondades elavate inimeste hulgas. (Hickman jt, 2021) Samuti on suuremas riskigrupis inimesed, kes on kokku puutunud äärmuslike ilmastikunähtustega (Boehme jt, 2024; Asgarizadeh jt, 2023; Gibson jt., 2020); inimesed, kes hoolivad loodusest (Helm jt, 2018) ning inimesed, kellel on varasemalt esinenud kõrgemaid stressi või ärevuse tasemeid. (Crandon jt, 2024)

Kas kliimaärevus võib olla kasulik?

Jah, kliimaärevus võib **motiveerida tegutsema** – see võib innustada üksikisikuid ja kogukondi tegelema kliimaaktivismi ja teavitustööga ning ajendada inimesi oma valikuid muutma ja elus sügavat eesmärki otsima. (Ojala, 2012)

Kuidas kliimaärevust ravida või sellega toime tulla?

Kliimaärevusega saab aidata toime tulla **teadvelolek, sotsiaalne tugi, aktivism, teraapia** ja **lahendustele keskendumine**. (Clayton ja Karazsia, 2020) Samuti aitab liiga rohkest häirivast teabest distantseerumine ja mõtestatud tegevusele keskendumine.

Kas lapsed võivad tunda kliimaärevust?

Jah, lapsed ja teismelised võivad tunda kliimaärevust, eriti **abitust ja hirmu tuleviku ees**. (UNICEF)

Kuidas mõjutab kliimaärevus igapäevaelu?

Kliimaärevus võib põhjustada unehäireid, keskendumisraskusi, uudiste vältimist, elustiili muutusi ja emotsionaalset stressi. (Stanley jt, 2021)

Kuidas aitavad sotsiaalmeedia ja uudised kaasa kliimaärevusele?

Pidev halbade uudiste lugemine internetis ja sensatsiooniline meediakajastus võib suurendada kliimaärevust, **võimendades hirmu ja tungivat muret**. (Schäfer ja Painter, 2021)

Kas kliimaärevus on individuaalne probleem?

Ei, kliimaärevus ei ole ainult individuaalne probleem. See on kollektiivne probleem, mis on seotud ühiste muredega keskkonna-seisundi halvenemise ja ühiskonnale avalduva mõju pärast, ning see puudutab kogukondi kogu maailmas. Seda mõjutavad laiemad süsteemsed probleemid, nagu kliimamuutused, keskkonnapoliitika ja sotsiaalmajanduslik ebavõrdsus, ning seda saab leevendada kogukonna toetuse ja kollektiivse tegevusega. (Hickman jt, 2021)

Kuidas saavad õpetajad või vanemad aidata lastel kliimaärevusega toime tulla?

Õpetajad ja lapsevanemad saavad aidata, **valideerides laste emotsioone, julgustades tegutsema, õpetades toimetulekuoskusi ja sisendades lootust.** (Kennelly Associates)
Enne kliimakriisi teemal rääkimist peaksime esmalt õpetama meetodeid kliimaärevuse leevendamiseks. Näiteks tutvustame lastele nende vanusele sobivaid loodustegevusi ning lihtsaid strateegiaid ärevuse või tugeva emotsiooni juhtimiseks – vahendeid, mida lapsed saavad kohe kasutada. Kui lapsed on nendega tuttavad, on sobivam alustada kliimamuutuste arutelu. (Crandon jt, 2022)

Kas on vale tunda kliimaärevust, kui sa pole aktivist?

Ei, kliimaärevus on loomulik reaktsioon kriisile, olenemata sellest, kas tegeled aktivismiga või mitte. Emotsioonide teadvustamine võib viia sisuka tegutsemiseni mis tahes tasandil. (Eklund ja Nylén, 2021)

Mille poolest erineb kliimaärevus teistest ärevustest?

See erineb teistest ärevuse tüüpidest oma põhjuse, ulatuse ja kroonilise olemuse poolest. Erinevalt isiklikust ärevusest tuleneb ökoärevus murest ulatuslike keskkonnohtude, näiteks kliimamuutuste pärast, ja on seotud tegelike sündmustega.

(Clayton ja Karazsia, 2020)

Põhjus: seda põhjustavad kliimamuutused, seega on see ratsionaalne reaktsioon teaduslikele tõenditele, erinevalt teistest ärevushäiretest, mis tulenevad sageli irratsionaalsetest hirmudest. (Pihkala, 2020)

Ulatus: kui isikliku ärevus on seotud individuaalsetele muredega, siis ökoärevus on ülemaailmne ja püsiv, kuna seda põhjustavad jätkuvad keskkonnaprobleemid. (Hickman jt, 2021)

Mõju tegevusvõimekusele: ökoärevus on seotud abituse ja süütundega, kuna inimesed tunnevad, et nad ei suuda kliimamuutusi peatada, erinevalt isiklikest ärevustest, mille puhul on sageli abi tegevusest või teraapiast. (Ojala, 2012)

Positiivsete meetmete võimalus: erinevalt teistest ärevustest saab ökoärevust mõnikord leevendada aktivismi ja kogukonna ühistegevuses osalemise kaudu. (Stanley jt, 2021)



Siin on mõned ressursid, mis on meie arvates kasulikud ja võimestavad ning aitavad tänapäeva maailmas toime tulla.

Rahvusvahelised ressursid

VÕRGUSTIKUD JA KOGUKONNAD

Võrgustike loomise ja toe platvormid

Communities for Future – võrgustik, mis tegutseb tervislikuma, õiglasema ja kestlikuma maailma nimel.
→ communitiesforfuture.org

International Compost Alliance (rahvusvaheline kompostiliit) – vabatahtlik partnerlus, mille eesmärk suurendada ülemaailmsel tasandil teadlikkust ja arusaamist kompostimise eelistest ja komposti kasutamisest.

→ r-e-a.net/international-compost-alliance-launched

European Compost Network (Euroopa komposti-võrgustik) – organisatsioon, mille liikmete hulgas on biojäätmete korraldusega tegelevad Euroopa organisatsioonid ja nende allüksused, teadlased, poliitikud, konsultandid ja ametiasutused.
→ compostnetwork.info

The Work That Reconnects Network (taasühendamise töö võrgustik) – pakub tuge, suhtlemisvõimalusi ja inspiratsiooni ülemaailmsele taasühendamise töö (*Work That Reconnects*) kogukonnale, et tagada kõigile elusolenditele taastav ja edukalt eksisteeriv maailm.
→ workthatreconnects.org

Climate Psychology Alliance North America (Põhja-Ameerika kliimapsühholoogia liit) – liidu veebisaidilt leiab kasulikke lugemisi kliimapsühholoogia teemal.
→ climatepsychology.us/essentialreading

Generative Somatics (taastav somaatika) – nimekirja taastava somaatika terapeutidest, kes töötavad korraldajate, rühmajuhide ja teiste sotsiaalse ja keskkonnavalase õigluse liikumiste liikmetega, kes on huvitatud sellisest tervenemisviisist ja toest. Pakutakse nii üks-ühele kui ka rühmateraapiat.
→ generativesomatics.org/resources

The Good Grief Network (ökoleina tugivõrgustik) – 10 sammu säilenõutuse ja tegutsemisvõime suurendamiseks kaootilises kliimas.
→ goodgriefnetwork.org

Climate Mental Health Network (kliimateemadega seotud vaimse tervise võrgustik) – kogukonna-põhine emotsionaalse vastupidavuse suurendamise programm peamiselt noortele, lapsevanematele ja õpetajatele.

→ climatementalhealth.net/resources

RAAMATUD, E-RAAMATUD, JUHENDID Põhjalik lugemismaterjal

„Dragon Dreaming“ e-raamat – võrgustiku Dragon Dreaming meetodid, filosoofia ja taustateadmised on abiks inimestele, kes soovivad muuta meie ühiskonda ökosotsiaalsemaks.

→ dragondreaming.org/wp-content/uploads/2020/01/DragonDreaming_eBook_english_V02.09.pdf

„Generation Dread: Finding Purpose in an Age of Climate Crisis“, autor Britt Wray, PhD (2023)

→ brittwwray.com/books

„Grassroot Wisdom Book“ – raamatusse on koondatud rida üksikisikute ja kogukondade algatusi ja projekte, mis aitavad teha maailmas midagi head.

→ charterforcompassion.org/grassroots-wisdom-book/wisdom-book.html

„A brief guide to eco emotions“ – see väike juhend on mõeldud kõigile, kes töötavad noortega, ning annab näpunäiteid ülemaailmse keskkonnakriisiga toimetulekuks.

→ ymparistoahdistus.fi/wp-content/uploads/2025/05/A-brief-guide-to-eco-emotions.pdf

Ökoarevuse ja -leina protsessi mudel – seda saab kasutada eneseanalüüsiks ja see aitab paremini mõista inimeste erinevaid reaktsioone ökoloogilisele kriisile.

→ mdpi.com/2071-1050/14/24/16628

„Surviving Climate Anxiety: Coping, Healing and Thriving on a Changing Planet“, autor Thomas Doherty (2025)

„Lõhnheina põim. Loodusrahvaste tarkus, teaduslik uurimistöö ja taimede õpetused“, autor Robin Wall Kimmerer (2013/eesti keeles 2024)

TÖÖVAHENDID JA TEGEVUSJUHENDID

Praktilised abivahendid osalemise ja muutuste soodustamiseks

Energy Citizen Empowerment Toolkit – töövahendi eesmärk on toetada mitmekesisemate ja kaasavamate kogukonna energiaalgatuste kavandamist ja elluviimist.

→ communityenergyacademy.eu/energy-citizenship-empowerment-kits

Stories of Collective Action Storytelling Toolkit (kollektiivse tegevuse lugude jutustamise töövahend) – kasulikud ressursid kollektiivse tegevuse ärgitamiseks ja sellest lugude kirjutamiseks.

→ ecolise.eu/publications/stories-of-collective-action-storytelling-toolkit/

Futuremaker's Toolbox (tulevikukujundajate töövahend) – see töövahend aitab ära tunda suundumusi ja esilekerkivaid nähtusi, kujutleda alternatiivseid tulevikustsenaariume ning tagada, et tulevikku suunatud mõlemine ajendaks ka tegelikke muutusi tegema.

→ sitra.fi/en/projects/toolbox-for-people-shaping-the-future/

Unthinkable – see järjest täienev ressursivaramu sisaldab kasulikke kliima- ja ökomurega toimetuleku ressursse, mis keskenduvad toimetulekule, tegutsemisele ning psühholoogilise, sotsiaalse ja vaimse vastupidavuse suurendamise strateegiatele, samuti kogukonna toetusele.

→ unthinkable.earth/resources

Eco Anxious Stories – selle koostööprojekti veebisaidilt leiab näpunäited ja tööriistu, mis aitavad lugusid jagada, kliimaärevust normaliseerida ja lahendusi leida.

→ ecoanxious.ca

TEADUSLIKUD JA PSÜHHOLOOGILISED RESSURSID

Uuringud, artiklid, teadustööd

Psychology for a Safe Climate – selle mittetulundusühingu veebisaidilt leiab väljaandeid, taskuhäälingsaateid ja uurimistöid, mis käsitlevad strateegiaid osalemist takistavate psühholoogiliste tegurite mõistmiseks ja kliimakriisiga seotud psühholoogilise stressiga toimetulekuks.

→ psychologyforasafeclimate.org/resources

Ecopsychepedia – varamu sisaldab teadusuuringuid ja seisukohti selle kohta, kuidas psühholoogilised tegurid kliimakriisi mõjutavad, kuidas süvenev kriis meid psühholoogiliselt mõjutab ja mida me saame selles suhtes ette võtta.

→ ecopsychepedia.org

Climate and Mind – ressursid ja ideed mitmesugustest valdkondadest (sealhulgas sotsiaaltöö, psühholoogia, rahvatervis, haridus, antropoloogia, katastroofiohvrite vaimne tervis jne), mis soodustavad arutelu ja aitavad parandada arusaamist sellest, kuidas inimesed kliimamuutuste ja muude ökoloogiliste kriisidega toime tulevad.

→ climateandmind.org

Ajakiri Greater Good – jagab teaduspõhiseid arusaamu tähendusrikkaks eluks.

→ greatergood.berkeley.edu

TASKUHÄÄLING JA MULTIMEEDIA

Podcast kliimaemotsioonide teemal – juhtiva keskkonnapsühholoogi dr Thomas Doherty rahvusvaheline taskuhäälingsaade.

→ climatechangeandhappiness.com

Eesti

Eesti Roheline Liikumine – keskkonnakaitsega tegelev mittetulunduslik organisatsioon eesmärgiga parandada Eesti keskkonna olukorda ja suunata meie ühiskonda rohelisele jätkusuutlikule mõtteviisile.

→ roheline.ee

Paranduskelder (Tartu) – nad tahavad tervist toetavat ja prügivaba maailma. Seepärast tegid nad koha, kus igaüks saab omandada oskused, et võtta ohjad enda kätte ja maailma sõna osises mõttes parandada.

→ paranda.ee/en

Kopli 93 kogukonnakeskus – vana rahvamaja on tärganud uude ellu kogukonnakeskuse, õppeaia, mesila ja parandustöökojana.

→ facebook.com/Kopli93, instagram.com/kopli_93

Fridays For Future Eesti – Fridays For Future on rühm aktiivseid noori, kes tegelevad igapäevaselt kliimamuutuste vastu võitlemisega.

→ fridaysforfuture.ee

Eesti Keskkonnaühenduste Koda (EKO) – EKO on mitteametlik poliitiliselt sõltumatu koostöövõrgustik, mis aitab keskkonnakaitsjatel teha koostööd keskkonnakaitses eesmärkide saavutamiseks.

→ eko.org.ee/eko

Keskkonnaõiguse Keskus (KÕK) – selle sõltumatu ekspertorganisatsiooni eesmärk on tagada, et keskkonnaõiguse normides ja nende kohaldamisel võetaks arvesse avalikke huve (kodanike tervis ja heaolu, elurikkus).

→ k6k.ee/k6k

Eesti Looduse Fond (ELF) – ELF on looduskaitsele pühendunud vabaühendus, kes kasutab oma töös parimat ekspertteadmist, uuenduslikke lahendusi ja igapäevast abi.
→ elfond.ee

Saksamaa

Projekt „Saksimaa kliimamuutustes“ – see haridusprojekt on alates 2008. aastast pakunud koolidele mitmesuguseid õppemooduleid (seminarid, ekskursioonid, metsauuendus-kampaaniad ja õpetajakoolitus), et teavitada õpilasi sellistest teemadest nagu kliimamuutused, elurikkus ja keskkonnahoid.
→ sachsen-im-klimawandel.de

Bildung für nachhaltige Entwicklung Sachsen (säästva arengu haridus) – portaali pakub õpetajatele kooliväliseid säästva arengu alaseid haridusprogramme ja materjale tundide ettevalmistamiseks.
→ bne-sachsen.de/alle-angebote
→ bne-sachsen.de/veranstaltungen/?start_display=&start=&end_display=&end=&action=search_items&post_type=event&sortation=date&layout=grid&search_term=&spage=4

BUND (Friends of the Earth Saksamaa Sachsen) – BUND tegeleb igasuguste keskkonnan- ja looduskaitseküsimustega – alates kriitilisest arutlust tuumaenergia üle ja lõpetades elurikkuse säilitamise, energiaülemineku ning põllumajanduse ja transpordi üleminekuga seotud küsimustega.
→ bund-sachsen.de
→ bund-dresden.de/bundjugend/workshops-und-festivals
→ bund-sachsen.de/bundakademie

Forststeig Elbsandstein (metsamajandamise keskus Elbe liivakivimägedes) – matkarada, mida ümbritsevad ulatuslikud metsad, ainulaadsed kivimoodustised ja võimsad mäed. Küllastajad saavad matkata läbi Saksa-Tšehhi piiriala metsade ning õõbida matkamajades või telkimisaladel.
→ forststeig.sachsen.de/en/index.html

Fridays For Future Dresden – rühm inimesi, kes ühendavad jõud ja avaldavad tänavatel meelt, et võidelda kliimaõigluse eest.
→ ffdd.de

Naturschutzbund Sachsen (looduse ja elurikkuse kaitse liit / NABU) – ühendus tegeleb praktilise looduskaitsega kohapeal ja teeb poliitilist lobitööd riigi tasandil.
→ sachsen.nabu.de

Naturschutzjugendbund (noorte looduskaitseliit / NAJU) – liitu kuuluvad noored kohtuvad regulaarselt, et tegeleda looduskaitsega, ning korraldavad igal kuul mitmesuguseid laagreid, puhkelaagreid, projektipäevi ning seminare peredele, lastele ja noortele.
→ naju-sachsen.de/ortsgruppen/dresden

Umweltzentrum Dresden (Dresdeni keskkonnakeskus) – mittetulundusühing on pühendunud keskkonna-, loodus- ja kliimakaitsele ning rahuliku koostöötagamisele Dresdenis ning korraldab mitmesuguseid tegevusi ja üritusi, sealhulgas töötubasid, seminare ja loenguid.
→ uzdresden.de/#%3A~%3Atext%3D%C3%BCber%20Ihre%20F%C3%B6rdermitgliedschaft.%2CVeranstaltungen%2C-MAI%202024

Kasutatud kirjandus – 5. peatükk

- American Psychological Association (APA). (2021). *Mental health and our changing climate*. ecoamerica.org/wp-content/uploads/2021/11/mental-health-climate-change-2021-ea-apa.pdf
- Boehme, B. A. E., Kinsman, L. M., Norrie, H. J., Tessier, E. D., Fleming, S. W. ja Asmundson, G. J. G. (2024). Climate anxiety: Current evidence and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 26(11), 670–677. doi.org/10.1007/s11920-024-01538-9
- Clayton, S. (2020). *Climate anxiety: Psychological responses to climate change*. American Psychological Association.
- Asgarizadeh, Z., Gifford, R. ja Colborne, L. (2023). Predicting climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 90, 102087. doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102087
- Clayton, S. ja Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101434. doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434
- Crandon, L., Scott, H., Charlson, F. ja Thomas, H., J. (2022). A social-ecological perspective on climate anxiety in children and adolescents. *Nature Climate Change* 12(2). doi.org/10.1038/s41558-021-01251-y
- Eklund, N. ja Nylén, S. (2021). Talk to children about climate crisis: A guide for parents and other adults. *Our Kids Climate and We Don't Have Time*. media.ourkidsclimate.org/2021/06/Talk-about-climate-guide-for-parents-2021-06-01.pdf
- Gibson, K. E., Barnett, J., Haslam, N. ja Kaplan, I. (2020). The mental health impacts of climate change: Findings from a Pacific Island atoll nation. *Journal of Anxiety Disorders*, 73, 102237. doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102237
- Helm, S. V., Pollitt, A., Barnett, M. A., Curran, M. A. ja Craig, Z. R. (2018). Differentiating environmental concern in the context of psychological adaptation to climate change. *Global Environmental Change*, 48, 158–167. doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2017.11.012
- Kennelly Associates. (n.d.). *Climate anxiety FAQs*. Kennelly Associates. kennellyassoc.com/frequently-asked-questions/climate-anxiety-faqs
- Norgaard, K. M. (2011). *Living in denial: Climate change, emotions, and everyday life*. MIT Press.
- Ojala, M. (2012). Hope and climate change: The importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental Education Research*, 18(5), 625–642. doi.org/10.1080/13504622.2011.637157
- Schäfer, M. S. ja Painter, J. (2021). Climate journalism and social media: How digital platforms shape public debate. *Environmental Communication*, 15(1), 1–16. doi.org/10.1002/wcc.675
- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z. ja Walker, I. (2021). The impact of climate anxiety on daily functioning: A review. *Current Opinion in Psychology*, 42, 72–77. doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.01.007
- UNICEF. (n.d.). *How to talk to your children about climate change*. unicef.org/parenting/mental-health/climate-anxiety



A stylized illustration of a tree branch with leaves, rendered in a light teal color against a darker teal background. A white, wavy, hand-drawn line starts from the left edge and winds its way across the upper half of the page, partially overlapping the tree branch. The line has a rough, textured appearance.

„Looda parimat, valmistu halvimaks.“

Kuna kliima muutub jätkuvalt, tuntakse selle pärast ka üha rohkem ärevust. Isegi kui sinu elukohas on see probleem praegu harvaesinev, loe see käsiraamat siiski hoolega läbi – kahjuks olukord muutub. See võib alata peaaegu märkamatult, kuid kiiresti tuure koguda.

Nagu näeme raamatust „Generation Dread“, ületab nõudlus kliimaärevuse-teemaliste vestlusringide järele kaugelt seda, mida koolitatud terapeudid üks-ühele pakkuda suudavad. Seetõttu peavad selle teemaga tegelema ka teised spetsialistid. Kuigi see on keeruline ülesanne, võib see olla elumuutev ja päästa elusid.