

Lootusest kantud

kliimaemotsioonide mõistmine
ja säilenõtkuse kujundamine



Enesehoiu Tööraamat



Avaldamisteave

Avaldatud Maltal, mai 2025

Kõik õigused kaitstud.

Autoriks Claire Bonello

Kaasa mõtlesid Annalise Falzon, Anastasia Finkel, Karola Kivilo, Maria Francesca Mele, Nele Mets, Emmeline Werner

Keeleliselt toimetasid Annalise Falzon, Beth Fiteni

Kujundas Aprille Zammit

Trükkis Tartu Trükiteenused Progress Press

Tänuõnad

Eesti Roheline Liikumine (Estonia)

Friends of the Earth Malta (Malta)

MTÜ Peaasjad (Eesti)

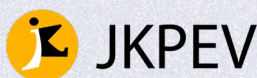
Jugend- & Kulturprojekt e.V. (Saksamaa)

NOAH Friends of Earth (Taani)

Berra Güneş

Rahastatud Euroopa Liidu poolt. 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



Sisukord

Sissejuhatus	1
Raamatust	1
Kuidas tööraamatut kasutada?	2
Enne, kui alustame	3
Vaimse tervise vitamiinid	3
Miks on vaimse tervise vitamiinid kliimaemotsioonidega tegelemisel olulised?	4
Harjutus: vaimse tervise vitamiinide test	5
Harjutus: vaimse tervise vitamiinide kuur	5
Emotsioonid: mis, miks, kus, millal ja kuidas	6
Kliimaemotsioonide ratas	8
Harjutus: kliimaemotsioonide ratta suunavad küsimused	8
Emotsioonidega toimetulek	13
Harjutus: „Siin-ja-praegu kivi“	13
Harjutused: tunnetega leppimine	15
Harjutused: tunnetega sügavamalt suhestumine	16
Suhe endaga	17
Harjutus: hingamine	17
Harjutus: keha tunnetamine ja lihaste lõdvestamine	17
Harjutus: maaga ühenduse loomine	18
Harjutus: TIPP	18
Harjutus: keha toetamine teadliku toiduvalmistamise kaudu	19
Tänutunde arendamine	21
Harjutus: tänulikkuse ruudustik	22
Enesehoiu rituaalid	23
Harjutus: näide enesehoiu rituaalist – jalamassaaž	23
Harjutus: millised on minu enesehoiu rituaalid?	23
Enesekaastunne	25
Harjutus: kuidas kohtleksid oma sõpra?	26
Side loodusega	27
Maa-teadlikkus: meie oleme Maa ja Maa, see oleme meie	28
Harjutus: meditatsioon aiatöid tehes	29
Harjutus: meditatsioon looduses	29
Harjutus: vaatluspaik	31
Harjutus: viie meele vaatlus	32
Harjutus: aeglane teadlik jalutuskäik	33
Maasikaand	35
Harjutus: looduse annid	35
Harjutus: korilusretk ja tänulikkus looduse vastu	36

Suhted teiste inimestega	37
Kollektiivsed emotsioonid ja kollektiivi mõjul kujunevad emotsioonid	38
Kliimakodakondsus	39
Kuidas saame luua sidet teiste inimestega?	40
Harjutus: seoste võrgustik	41
Harjutus: minu kultuuri lugu	42
Harjutus: meie kultuuri lugu – rühmale	43
Harjutus: Avatud laused	44
Pikaajalise säilenõtkuse kujundamine	45
Mis on säilenõtkus?	45
Säilenõtkuse lihased	45
Harjutus: säilenõtkuse lihaste hindamine	47
Harjutus: kuidas tugevdada oma säilenõtkuse lihaseid?	50
Harjutus: energiataseme jälgimine	51
Männiheinik	52
Harjutus: mina kui männiheinik	53
Säilenõtkuse kujundamine meediast tingitud kliimaärevuse tingimustes	53
Harjutus: narratiivide kahtluse alla seadmine	54
Harjutus: säilenõtkuse meediadiiet	56
Narratiivi muutmine	57
Harjutus: minu meel kui liitlane	57
Harjutus: Minu meel kui liitlane	58
Positiivsed näited lootusest ja säilenõtkusest	59
Malta: Maa sõprade kogukonnaaed	59
Eesti: TERRA lihttehnoloogia teemapark	59
Saksamaa: kogukonna energiaühistu	59
Taani: Makværket	60
Emotsioonid ja tegutsemine	61
Mida sina saad teha?	62
Harjutus: Venni diagramm kliimategevuste kavandamiseks	63
Minu Venni diagramm kliimategevuste kavandamiseks	64
Mida sa veel teha saad?	65
Minu kliimategevuste aastaplaan	66
Minu kliimategevuste aastaplaan	67
Minu kliimategevuste nädalaplaan	68
Mis edasi?	71
Kasutatud kirjandus	73

Sissejuhatus

Kui oled selle tööraamatu kätte võtnud, tekitavad kliimamuutused ja keskkonnakriis sinu ilmselt mitmesuguseid tundeid. Võib-olla tunned muret, viha, kurbust või koguni vaimset kurnatust. Eelkõige soovime, et teaksid – sa ei ole üksik. Paljud noored üle maailma kogevad sarnaseid tundeid (Hickman jt, 2021; Hickman, 2024; Chou jt, 2023; Diffey jt, 2023) ja need tunded on täiesti õigustatud.

See tööraamat on koostatud selleks, et pakkuda sulle turvalist ja toetavat ruumi nende tunnete uurimiseks ja nendega toimetulekuks. See on mõeldud noortele, kes soovivad omas tempos uurida, kuidas hoolt kanda enda, teiste ja looduse eest sel kliimamuutuste ajast tingitud ebakindlal ajal.

Kliimaärevuse ja -emotsioonidega toimetulekuks mõeldud tööraamat pakub praktilisi võtteid, mis toetavad nii isiklikku kui ka sotsiaalset heaolu. Tööraamatut saad kasutada nii üksinda kui ka tugirühmas. Seega on tegemist mitmekülgse abivahendiga kõigile, kes soovivad oma emotsioone paremini mõista ja nendega toime tulla. Tööraamatu on ühiselt koostanud kliimaärevusest mõjutatud noored, noorsootöötajad ja vaimse tervise spetsialistid. See peegeldab nii kliimaemotsioonidega seotud katsumustega silmitsi seisvate inimeste isiklike kogemusi kui ka erialaseid teadmisi.

Kliimamuutused on üks meie aja määravamaid katsumusi ja pole ime, et noored tunnetavad selle raskust. Kliimakriis muutub üha ilmsemaks ning ühes sellega on ärevus, lein, viha ja lootusetuse tunne järjest tavapärasemad. Need tunded pole üksnes õigustatud, vaid ka loomulik reaktsioon ebakindlale ja kiiresti muutuvale maailmale (Hickman jt, 2021). Tööraamat mõistab noorte murede sügavust ja toetab sind vahenditega, mis aitavad selle ebakindluse keskel arendada säilenõtkust ja leida lootust.

Tööraamatu eesmärk ei ole su emotsioone vähendada ega alla suruda, vaid toetada sind hoole ja teadlikkusega nende mõistmisel ja nendega toimetulekul. Kui teadvustad ja määratled oma tundeid, lubad endal neid päriselt kogeda ning õpid nendega tervislikult toime tulema, aitab see sul paremini mõista ennast ja oma väärtusi. Tööraamatu harjutused ja mõtisklused on loodud selleks, et tugevdada sinu suhet enda, teiste ja loodusega. Need suhted on olulised pikaajalise säilenõtkuse kujundamiseks ja kestliku heaolu saavutamiseks.

Kuidas tööraamatut kasutada?

Et tööraamatut oleks lihtne ja mugav kasutada, saab seda kasutada nii paberil kui ka digitaalsel kujul. Trükitud versioon pakub käegakatsutavat ja ekraanivaba kogemust. Digiversioon on paindlik ja mugav. Harjutusi saad teha just seal ja nii, nagu sulle kõige paremini sobib – toas või õues, üksi või koos sõpradega. Leiad siit harjutusi, mis on kohandatud eri olukordade ja meeleolude jaoks. Ikkoonid aitavad sul valikuid teha ning iga tegevuse juures on ka soovitusi, kuidas neid oma vajaduste järgi kohandada.

Kuigi see tööraamat on koostatud sinu emotsionaalse heaolu toetamiseks, ei asenda see professionaalset vaimse tervise abi.

Kui tugev ärevus või depressioon häirib su igapäevaelu ja takistab toimetulekut, pöördu vaimse tervise spetsialisti poole. Harjutuste tegemise ajal või pärast nende tegemist võid samuti kogeda väga tugevaid emotsioone. Siis võid valida mõne harjutuse, mis aitab sul taas tasakaalu leida.

- TIPP-tehnika (lk 18)
- Siin-ja-praegu kivi (lk 13)
- Hingamine (lk 17)
- Keha tunnetamine ja lihaste lõdvestamine (lk 17)
- Maaga ühenduse loomine (lk 18)
- Enesehoiu rituaal (lk 23)
- Meditatsioon looduses (lk 29)
- Meditatsioon aiatöid tehes (lk 29)
- Vaatluspaik (lk 31)
- Aeglane teadlik jalutuskäik (lk 33)

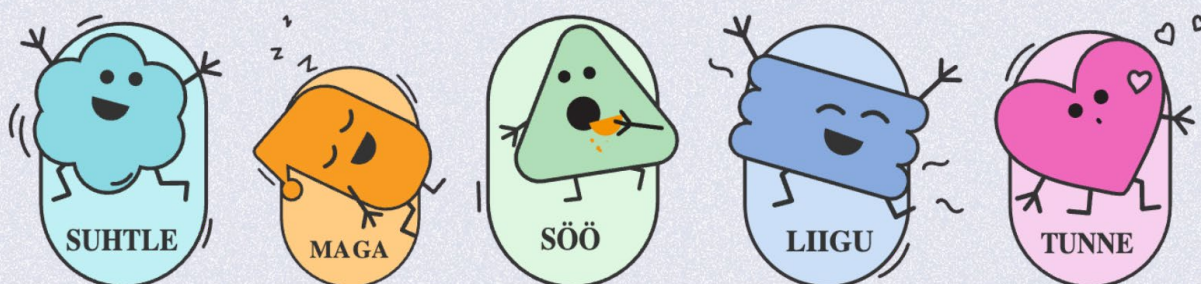
Pärast neid harjutusi võid tunda end veidi rahulikumalt või tasakaalukamalt, kuid on ka täiesti normaalne, kui tugevad emotsioonid kohe ei taandu. Mõnikord on tunded nagu lained – need tulevad ja lähevad, kuid mõned neist võivad tunduda suuremad ja raskemini talutavad kui teised. Kui tunned, et harjutustest ei piisa või su tunded muutuvad nii rõhuvaks, et sa ei suuda nendega üksi toime tulla, ning need hakkavad segama su igapäevaelu, võib olla käes aeg pöörduda vaimse tervise spetsialisti poole.

Eelkõige pea meeles, et sa ei ole sellel teekonnal üksi. See tööraamat kutsub sind oma emotsioone aktsepteerima, looma teistega kontakte ning astuma mõtestatud samme tervema, lootusrikkama ja tähenduslikuma tuleviku suunas – nii enda kui ka meie planeedi jaoks.

Enne, kui alustame

Isiklik heaolu on kliimamuutuste ja keskkonnateemade käsitlemisel oluline tegur. Et ökoloogilise kriisiga – selle keerukuse, ettearvamatus ja mastaapsuse tingimustes – teadlikult suhestuda ja end samal ajal tõeliselt võimestatuna tunda, on oluline enda eest hoolitseda: piisava puhkuse, liikumise, emotsionaalse teadlikkuse, toitva toidu ning sotsiaalsete kontaktide kaudu.

Vaimse tervise vitamiinid



Vaimse tervise vitamiinid on olulised meetodid, mis toetavad ja toidavad meie vaimset heaolu. Nii nagu toidulisandina võetavad vitamiinid toetavad keha tervist, aitavad vaimse tervise vitamiinid hoida tasakaalus meie mõtteid ja emotsioone.

Puhkamine: meie jaoks sama oluline ja vältimatu kui hingamine, joomine ja söömine – just puhkuse ajal taastuvad meie elutähtsad füsioloogilised funktsioonid. Seetõttu tunneme end kehvasti, kui meie uni on häiritud või kui me ei tee päeva jooksul piisavalt lühikesi puhkepause. Puhkamisvitamiin võib hõlmata piisavat und, uinakuid, teadlikult unistamisele pühendatud aega, teadvelolekuharjutusi ja hingamisele keskendumist, aega loomade seltsis, viibimist looduses, lugemist ja veel palju muud.

Liikumine: füüsiline aktiivsus on kasulik nii vaimsele kui ka füüsilisele tervisele. Regulaarne mõõdukas keheline aktiivsus (vähemalt 150 minutit nädalas või 20 minutit päevas) aitab säilitada head enesetunnet ja enesehinnangut, parandab meeleolu, vähendab ärevust ja suurendab keskendumisvõimet. Füüsiline aktiivsus avab ukse uutele kogemustele. Iga liigutus loeb! Liikumisvitamiini saad kätte mitmel moel – kõndides, joostes, tantsides, venitusharjutusi tehes, jõusaalis käies või joogat tehes. Aga ka väiksemad liigutused loevad: näiteks paar sammu pauside ajal, püsti tõusmine, pesu kuivama panemine, taimede kastmine, prügi korjamine või isegi kallistamine!

Emotsioonid: võib öelda, et just emotsioonid annavad meie päevadele nende erilise ja meelde jääva värvingu. Vaimse tervise seisukohalt on kahtlemata parim, kui lubame endal kogeda erinevaid emotsioone. Vahel on siiski hea proovida teadlikult keskenduda meeldivamatele tunnetele, et toetada enda emotsionaalset tasakaalu. Meeldivad tunded on näiteks rõõm, tänulikkus, siirus, huvi, lootus, lõbusus, inspiratsioon, imetus, armastus, üllatus ja sisemine rahu. Neid emotsioone saad esile kutsuda heategusid tehes ja kedagi aidates, taimi istutades, looduses viibides, luuletusi lugedes, endale tänulikkust teadvustades või sotsiaalmeedias positiivseid postitusi märgates.

Toitumine: toit ei anna meile üksnes vajalikke vitamiine, mis toetavad ainevahetuse normaalset toimimist, vaid toetab ka meie vaimset tervist. See tähendab mitmekesist toitumist, oma näljatunde ja kehasignaalide teadvustamist ning söögikordade ette planeerimist, võttes aega toidu lõhna ja maitse tajumiseks, juues piisavalt vett, süües aeglaselt ja nautides igat suutäit. Samuti aitab kaasa ühine lõuna pere või sõpradega, võimaluse korral õues söömine ning värvikirevama toidutaldriku koostamine. Söömine on ka viis olla teadlikult kohal ja ühenduses ümbritseva maailmaga – teadvustades, et meie toit on valminud tänu vee, päikese ja aja mõjule.

Suhted: suhtlemine on meie elu igapäevane osa, nii koolis, kodus, tänaval, poes, pargis kui ka matkarajal. Suhtleme teistega silmast silma, telefoni teel, sõnumite või arvuti kaudu. Samuti sõnade, naeratuste, näoilmete ja kehakeele abil. Tervislikud suhted on inimese põhivajadus. Seetõttu tunneme end halvasti, kui oleme üksildased ega saa oma mõtteid kellegagi jagada. Inimestega kontakti loomine on suurepärane viis manustada suhtevitamiini. Seda saab teha näiteks sõpradega kokkusaamisi korraldades, vanade tuttavatega taas ühendust võttes, lähedastele väikeseid heategusid tehes, naeratades, teisi aidates, võõrastega vestlusi alustades, kolleegile komplimenti tehes või lihtsalt aktiivselt kuulates.

Kuidas sa oma vaimse tervise vitamiine kätte saad, on sinu enda otsustada. Oluline on vaid see, et ükski vitamiin ei jääks unarusse!

Vaimse tervise vitamiinide võlu peitub selles, et need mõjuvad siis, kui:

- manustad neid väikestes annustes. Piisab väikestest kogustest – peaasi, et need oleksid regulaarsed.
- kui tunnend end hästi. Need kaitsevad sinu vaimset heaolu ja suurendavad säilenõtkust.
- sul on juba väiksemaid või suuremaid vaimse tervise probleeme. Need võivad olla väikesed, aga olulised sammud tasakaalu taastamise suunas.

Miks on vaimse tervise vitamiinid kliimaemotsioonidega tegelemisel olulised?

Vaimse tervise vitamiinidest on kasu nii siis, kui tunneme end hästi, kui ka siis, kui meil on raske. Kui tunneme end hästi, aitavad need hoida emotsionaalset tasakaalu, tugevdavad säilenõtkust ja valmistavad meid paremini ette tulevaste stressoritega toimetulekuks. Need toimivad ennetava meetmena – sarnaselt füüsilise aktiivsuse või tasakaalustatud toitumisega –, aidates tagada, et meie vaimne heaolu on tugev ja stabiilne.

Kui tunneme end halvasti, võivad vaimse tervise vitamiinid anda meile vajalikud abivahendid, et toime tulla keeruliste emotsioonidega, leevendada rõhuvaid tundeid ja tasapisi taastada sisemine tasakaal. Nii nagu vitamiinid toetavad keha toimimist, aitab ka vaimse tervise eest hoolitsemine – näiteks lähedastega suhtlemine, teadveloleku harjutamine või professionaalse abi otsimine – toetada meie vaimset tervist.

Seega on vaimse tervise vitamiinidest kasu nii siis, kui tunneme end hästi – et ennetada ebameeldivaid tundeid –, kui ka siis, kui need ebameeldivad tunded on juba kohal. Puhkus, liikumine, positiivsed tunded, mitmekesine toitumine ja suhtlemine aitavad meil ebameeldivate emotsioonidega tegeleda, neist taastuda ning leida selgust ja lootust. See protsess kasvatab meie säilenõtkust.

Harjutus vaimse tervise vitamiinide test

See test aitab sul hinnata oma vaimse tervise vitamiinide tasakaalu, mõtiskleda selle üle, kuidas sa praegu oma vaimset heaolu toetad, ning annab soovitusi, kuidas endale neid vitamiine rohkem pakkuda. See on toetav viis uurida, kuidas sul tegelikult läheb, ning leida võimalusi oma vaimse heaolu tugevdamiseks.

Vali iga küsimuse juures vastus, mis sind kõige paremini kirjeldab. Vastates lähtu möödunud kuu jooksul toimunust ja sellest, kuidas sul enamasti läinud on. Testi saad täita veebis aadressil <https://peaasi.ee/vitamiinitest/> või skannides alloleva QR-koodi.



Ajakulu: umbes 5 minutit (18 küsimust)

Testi koostasid peaasi.ee vaimse tervise spetsialistid, et aidata sul olulised vaimse tervise valdkonnad enda jaoks läbi mõelda. Test ei ole mõeldud diagnoosi panemiseks. Testi veebisaidil olevad lisamaterjalid ja tugiteenused on kohandatud Eesti oludele.

Harjutus vaimse tervise vitamiinide kuur

Ajakulu: umbes 5 minutit

Mõttele eesolevale nädalale. Mida soovid teha, et iga vaimse tervise vitamiini saaks piisavalt?

Võid toetuda ülaltoodud soovitudele iga vitamiini kohta või keskenduda ühele-kahele vitamiinile, mida tunned end vajavat rohkem – näiteks oma testi tulemuste põhjal.

Need sammud ei pea olema suured. Ka väikesed sammud on olulised, eriti kui neid teha regulaarselt.

Puhkamine:

Toitumine:

Liikumine::

Suhted:

Emotsioonid:

Selles enesebiraamatu mitmed harjutused keskenduvad erinevatele vaimse tervise vitamiinidele. Iga harjutuse juures on märgitud, millist vitamiini see toetab. See aitab sul leida ja teha just neid harjutusi, mis tunduvad sulle sel hetkel kõige asjakohasemad.

Kui tunned, et mõnest vaimse tervise vitamiinist jääb puudu ja see ei ole selles raamatus piisavalt kaetud, vaata lisasoovitusi peaasi.ee veebisaidilt: <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/>

Emotsioonid – mis, miks, kus, millal ja kuidas

Mis on emotsioonid?

Sõna „emotsioon“ pärineb ladina keelest. Sõna algkujus emovere tähendab „e“ „välja“ ja „movere“ „liikuma“ (von Scheve ja Slaby, 2018). Otseses tähenduses viitab emovere liikumisele väljapoole. Tunded on tegelikult kehaliselt tajutavad ja kogetavad aistingud. Seetõttu võib öelda, et emotsioon on miski, mis liigub meie sees ja läbi meie – see on pidevas liikumises olev energia.

Kuigi teadlased ei ole emotsioonide täpse tähenduse suhtes ühel meelel, võib emotsioone lihtsustatult kirjeldada kui loomulikke reaktsioonimustreid, mis juhivad meid elu erinevates olukordades. Need hõlmavad kolme järgmist põhielementi (American Psychological Association, 2018).

1. Kogemuslik – emotsioonid tekivad mingi kogemuse põhjal, näiteks vestluse, sündmuse või mälestuse tagajärjel.
2. Käitumuslik – me väljendame emotsioone oma tegude ja käitumise kaudu, näiteks naeratame rõõmu tundes või tõstame häält, kui oleme vihased.
3. Füsioloogiline – emotsioonid vallandavad muutusi ka meie kehas, näiteks südamepekslemise hirmu korral või lõõgastustunde, kui oleme rahulikud.

Need kolm elementi muudavad emotsioonid **mitmetahuliseks** – need koosnevad erinevatest omadustest, mis toimivad üheaegselt ja põimuvad, kujundades meie emotsionaalse kogemuse.

Need omadused aitavad meil toime tulla olukordadega, mis on meile isiklikult olulised. Meie tundeid kujundavad küll emotsionaalsed kogemused, ent neid mõjutavad ka meie uskumused ja mälestused. Need mõjutegurid muudavad emotsioonid **subjektiivseks** – sama olukord võib panna ühe inimese tunda viha, aga teise jääma rahulikuks. See näitab, et igaüks kogeb emotsioone erinevalt.

Emotsioonid toimivad kui sõnumitoojad, andes meile väärtuslikku teavet meie sisemaailma ning selle kohta, kuidas me tajume ja tõlgendame ümbritsevas maailmas toimuvat. Kui emotsioonid vallanduvad, aktiveeruvad kehas mitmed süsteemid – sealhulgas taju, tähelepanu, järeldamisvõime, õppimine, mälu, eesmärkide seadmine, motivatsioonilised prioriteedid, mootorika ja otsuste tegemine (Cosmides ja Tooby, 2000; Tooby ja Cosmides, 2008). Seega ei suuna emotsioonid üksnes meie reaktsioone, vaid võivad olla ka liikumapanev jõud, mis motiveerib meid tegutsema.

Emotsioonid võivad olla **teadlikud** ja **alateadlikud**. Alateadlikud emotsioonid võivad jääda märkamatuks, kas seetõttu, et me ei ole teadlikud sellest, mida tunneme, või seetõttu, et surume ebameeldivaid tundeid alla. Samas võivad need emotsioonid suunata meie käitumist isegi siis, kui me seda endale ei teadvusta. See näitab, kui oluline on emotsionaalne teadlikkus ja eneseregulatsioon – oskused, mis aitavad **luua sidet iseenda, teiste inimeste ja loodusega**. See eneseabiõpik on teejuht, mis aitab luua suhet enda, teiste inimeste ja loodusega, pakkudes emotsionaalse teadlikkuse ja eneseregulatsiooni harjutusi, mis toetavad toimetulekut kliimakriisi ja sellega seotud kliimaemotsioonidega.

Oluline on meeles pidada, et emotsionaalsed kogemused on **ajutised**. Mõttele oma emotsioonidest kui pilvedest, mis liiguvad mööda alati selget sinist taevast – meie meelt.

Sellest hoolimata võime märgata, et mõned tunded kestavad kauem, teised aga mööduvad kiiresti. See annab meile aimu meie **temperamendist** – meie emotsionaalsetest soodumustest (Thompson jt, 2011). Need soodumused ei ole jäävad – neid saab teadliku pingutuse kaudu kujundada ja muuta.

Samuti on täiesti normaalne kogeda **korraga** mitmesuguseid emotsioone – ka vastandlikke. Näiteks võib ühtaegu tunda pahameelt ja petetust ettevõtte suhtes, kes ei täitnud oma lubadusi süsinikuheitmete vähendamisel, ent samal ajal tunda võimestatust, inspiratsiooni ja tänulikkust keskkonnaaktivistide vastu, kes selle ettevõtte vastutusele võtavad.

Emotsioonid on omavahel **põimunud protsessid**. Üks tunne võib viia teiseni ning me võime tunda midagi ka oma tunnete pärast. Näiteks võib kliimalein panna sind tundma, et sa pole piisavalt tugev, mis omakorda võib kaasa tuua häbitunde selle pärast, et üldse sellist leina koged.

Mõned emotsioonid võivad olla **meeldivad**, teised aga **raskemini** talutavad (Cason, 1930). Mõlemat tüüpi emotsioonid on olulised ning nende mõistmine ja oskus neid suunata on oluline, et elus paremini toime tulla ja eneseteadlikum olla.

Milline väärtus võib peituda keerulistes emotsioonides?

- Need juhivad tähelepanu millelegi, millega on vaja tegeleda. Kui tunded meeleheidet mõne sotsiaalmeediakonto pidevate negatiivsete sõnumite pärast, siis näitab see tunne, et võib-olla tasuks selle konto jälgimisest loobuda või otsida teisi allikaid.
- Need aitavad mõista, mis on meile oluline. Kui tunded ärevust planeedi tuleviku pärast, näitab see ärevus, et hoolid.
- Need teadvustavad meile meie tõekspidamisi ja väärtusi. Kui tunded viha ökoloogilise kriisi ebaõigluse tõttu, näitab see, et pead oluliseks ja väärtustad õiglust.
- Need teadvustavad meile meie praegusi vajadusi. Kui tunded end üksildasena, püüdes orienteeruda ökoloogilise kriisi keerukuses, võib see tähendada, et vajad kontakti inimestega, kes mõistavad sind ja tunnevad ehk samamoodi.

Kliimaemotsioonide ratas

Kliimaemotsioonide ratas (Pihkala 2022) on visuaalne tööriist, mis aitab tuvastada ja sõnastada erinevaid tundeid, mida kogeme seoses kliimamuutuse ja selle mõjudega. Kuigi see ei kata kõiki võimalikke emotsioone, on see hea lähtepunkt kliimateemaliste tunnete keerukuse uurimiseks ja paremini mõistmiseks.

Kliimaemotsioonide ratas pakub sulle sõnu, millega saad oma tundeid paremini kirjeldada. Sa võid kliimaemotsioonide rattal olevale sõnavarale tugineda ka edasistes harjutustes.

Nagu eelnevalt mainitud, on emotsioonid omavahel seotud. Me võime kogeda mitut emotsiooni korraga, üks emotsioon võib vallandada teisi ning vahel tunneme tundeid ka oma emotsioonide suhtes. See tähendab, et on loomulik kogeda korraga mitut emotsiooni – just see põimitus muudabki meie emotsionaalsed kogemused nii mitmekesisteks.



Seda keerukust saad uurida järgmises harjutuses, kus suunatud küsimused aitavad eneseanalüüsi kaudu suurendada emotsionaalset teadlikkust.

Harjutus kliimaemotsioonide ratta suunavad küsimused

Vahendid: märkmik ja pastakas või nutiseade

Kestus: sõltub sellest, kui mitmele tundele keskendud

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid

Allpool on kirjeldused ja suunavad küsimused erinevate kliimaemotsioonide ratta emotsioonide kohta.

Sa võid läbi käia kõik emotsioonid või keskenduda neile, mida parasjagu tunned, mis sind enim kõnetavad või mis kipuvad sageli korduma. Seejärel vasta nende juurde kuuluvatele suunavatele küsimustele.

Teatud emotsioonid, nagu paanika, ärevus või depressioon, võivad vajada viivitamatut enesehoitu ning mõnel juhul ka ajutist eemaldumist probleemist. Kui tunned, et see on hetkel sinu jaoks parim, siis see on täiesti okei! Endale vajaliku aja võtmine enesehoiuks aitab vältida takerdumist düstressi nõiaringi. Pea meeles, et enesehoiu ei ole vältimine – see on täiesti õigustatud ja teadlik viis tegutsemiseks!

Viha on emotsionaalne energia, mille eesmärk on meie piire kaitsta.

Meelepaha tekib, kui tajume kliimamuutusega kaasnevat ebaõiglust. Tunneme meelepaha, kui märkame ebaõiglust ja tajume olukorda sellisena. Konstrukttiivne meelepahaga tegelemine tähendab, et suuname oma teod nende suunas, keda peame tajutava ebaõigluse eest vastutavaks.

Suunav küsimus: millised kliimaga seotud ebaõiglused teod tekitavad minus meelepaha ja kuidas saan seda tunnet kasutada õigluse nimel tegutsemiseks?

Nördimus tekib siis, kui tunneme, et on ületatud piir ja kellelegi on tehtud tõsist ülekohut. See erineb raevust, sest nõrdimus on seotud sügava ebaõigluse tajumisega ja võib anda meile jõudu tegutseda suurema eesmärgi nimel.

Suunav küsimus: kuidas saan oma nõrdimuse suunata sihikindlaks ja eesmärgipäraseks vastupanuks?

Rahulolematus tekib, kui miski, mida peame oluliseks, ei juhtu üldse või ei juhtu nii, nagu meie arvates juhtuma peaks. See võib meid motiveerida tegutsema või panna olukorrast taanduma.

Suunav küsimus: millal peaksin olema kannatlik ja millal on oluline oma rahulolematust väljendada?

Reetmist tunneme siis, kui keegi ei täida oma lubadusi või ei tegutse nii, nagu me temalt ootame. Noortena võime tunda, et vanemad põlvkonnad, otsustajad ja fossiilkütuste ettevõtted on meid reetnud oma tegevusetusega kliimakriisi lahendamisel.

Suunav küsimus: kuidas ära tunda õigustatud reetmistunne ja kasutada seda jõuna, et rääkida ausalt ja julgelt?

Pettumus tekib, kui tegelikkus ei vasta ootustele.

Suunav küsimus: kuidas saab pettumus aidata mul kujundada nägemust sellest, millist maailma soovin näha?

Kurbus aitab meil reageerida kaotustele ja väärtustada seda, mis on alles.

Meeleheide peegeldab meie sügavat vajadust muutuse järele. See erineb täielikust lootusetusest, sest see võib käia käsikäes säilienõtkusega ja olla osa meie meeleolust. Kui meeleheide püsib, võib see viia lootusetuseni ja sul võib olla vaja psühholoogilist tuge.

Suunav küsimus: kuidas saan anda ruumi oma meeleheitele, lasta sel vabalt kulgeda ja samal ajal jätkata parema maailma nimel tegutsemist?

Üksildustunne on tunne, et oled teistest eraldatud, võõrandunud või valesti mõistetud. Kliimamuutustest ja nendega seotud emotsioonidest vaikimine võib panna kliimaemotsioone kogeva inimese üksildust tundma. Seevastu nendel teemadel rääkimine võib olla selle üksilduse vastumürk.

Suunav küsimus: kuidas ja kellele saan oma tunnetest julgelt rääkida?

Kaotusvalu tekib siis, kui miski oluline ei ole enam olemas sellisel kujul, nagu see oli varem. Kaotus võib olla materiaalne või mittemateriaalne, nähtav või varjatud – ja kindel või ebakindel. Oluline on väärtustada kaotatud ja rõõmustada selle üle, mis on veel alles.

Suunav küsimus: kuidas austada oma kaotusvalu?

Depressioonil on palju erinevaid varjundeid. Kliiniline depressioon tähendab pikaajalist meeleolulangust ja huvi kadumist varem meeldivate tegevuste vastu. See häirib igapäevaelu ja nõuab professionaalset tuge.

Suunav küsimus: mis on see üks jõukohane samm – olgu see suunatud väljapoole või enesehoidu –, mille saan täna astuda, et oma enesetunnet veidi parandada?

Lein tekib millegi suhtes, mis kunagi oli olemas, ent on nüüd muutunud või kadunud. Leinaga toimetulekul võib lohutust pakkuda teistega suhtlemine. Oluline on meeles pidada, et möödunu aktsepteerimine, muutuvaga kohanemine ja leinaga tegelemine võtavad aega.

Suunav küsimus: mida ma leinan ja mis võiks aidata mul sellega toime tulla?

Häbitunne tekib negatiivsest enesehinnangust – näiteks tundest, et oleme osa inimkonnast, kes kahjustab meie elukeskkonda. Häbist rääkimine võib meid suunata tegutsema vastavalt meie väärtustele.

Suunav küsimus: kuidas saan oma kliimahäbist ammutada jõudu, et elada kooskõlas oma väärtustega?

Süütunne tekib vastutustundest koos tundega, et me ei ole oma kohustusi täitnud. Süütunne ei pruugi alati olla kooskõlas meie tegeliku mõjuga. Oluline on käituda vastutustundlikult, ent samal ajal vältida olukorda, kus süü meid halvab.

Suunav küsimus: kuidas saan oma mõju ja positsiooni arvestades tegutseda vastutustundlikumalt, kulutamata sealjuures liigset energiat süütundele?

Hirm aitab meil kaitsta end tajutud ohu korral.

Ülekoormatuse tunne tekib siis, kui saame liiga palju teavet ja meelelisi stimuleid. Kliimakriisi mastaapsus võib tekitada mõõdukat vaimselt ülekoormatust – see on täiesti normaalne. Tugeva ülekoormuse korral võib kõrge stressitase häirida närvisüsteemi toimimist.

Suunav küsimus: kuidas saan hoogu maha võtta ja anda endale aega rahunemiseks?

Paanika on tugev hirmureaktsioon, mis tekib olukorras, mida tajutakse kiireloomulisena.

Suunav küsimus: kuidas jääda rahulikuks ja tasakaalustada kiire reageerimine tõhusate lahendustega?

Abituse tunne võib tekkida arusaamisest, et kliimakriisi lahendamiseks on vaja struktuurseid ja süsteemseid muutusi.

Suunav küsimus: kuidas saan teistele toetuda ja samal ajal eesmärgipäraselt tegutseda?

Ärevus tekib, kui meie sees aktiveerub energia reaktsioonina ohule või muutusele. Mõõdukas ärevus võib suunata meid tegutsema, kuid tugev ärevus võib halvata. Ärevus võib tekkida siis, kui kliimaohud tunduvad liiga suured, ettearvamatud ning raskesti mõistetavad ja kontrollitavad.

Suunav küsimus: kuidas ma saan oma kliimaärevust konstruktiivselt suunata?

Mõõdukas **murelikkus** võib olla ratsionaalne reaktsioon võimalikele ohtudele, väljendades hoolivust ja soovi olukorda paremaks muuta. Küll aga võib muretsemine muutuda koormavaks, kui see viib korduvate ja kinnistunud mõteteni negatiivsete võimalike tulemuste üle.

Suunav küsimus: millal on muretsemine konstruktiivne ja millal kaldun liialt negatiivsete tagajärgede üle mõtisklemisse?

Positiivsus ja positiivsed tunded põhinevad hoolivusel ja motivatsioonil – need aitavad meil luua sidet teistega, olla kaasatud, hoolivad iseenda suhtes ning nautida elu ilu ja hetki.

Huvitatus tuleneb uudishimust. Kui tunneme huvi mõne teema, näiteks kliimamuutuste vastu, tähendab see, et see teema läheb meile korda.

Suunav küsimus: kuidas saan oma uudishimu kliimamuutuste, nende mõjude ja võimalike lahenduste vastu edasi arendada?

Võimestatus tekib siis, kui tunneme, et meil olukorra suhtes tegutsemisvõimalus ja valikuvabadus. Kliimamuutus on inimkonna ajaloos üks suurimaid probleeme ning selle lahendamiseks on meid kõiki vaja. Kui inimestel on võimalus teha oma valikuid ja neid austatakse, tunnevad nad end võimestatuna. Kliimavaldkonna võimestatus tugevneb, mida enam saavad inimesed selles osaleda tähenduslikul ja neile sobival moel.

Suunav küsimus: millal ja kus olen tundnud end kliimateemadega tegeledes võimestatuna – ja kuidas saaksin seda tunnet taas kogeda?

Inspiratsioon võib tekkida siis, kui näeme kedagi elamas kooskõlas oma väärtustega – see võib innustada ka meid oma eesmärged ellu viima. Samuti võib inspiratsioon tulla looduse ilust ja väest. Inspiratsioon on vastastikune – me võime saada seda teistelt, aga ka ise olla kellelegi inspiratsiooniks.

Suunav küsimus: mis sind maailma parandamise juures inspireerib?

Empaatia tähendab oskust panna end teise inimese olukorda ja vaadata maailma tema pilgu läbi. Empaatia on võimas ressurss, kuid see võib olla ka emotsionaalselt kurnav ja viia kaastundeväsimuseni. See ei tähenda, et hoolime vähem – pigem annab see märku, et vajame aega taastumiseks [vt harjutusi energia tasakaalu jälgimiseks ja taastamiseks]. Kliimateemaga seotud empaatia on tihedalt seotud kliimaärevusega. Me tunneme ärevust just seetõttu, et hoolime.

Suunav küsimus: Kuidas saan hoida ja taastada oma võimet hoolida ja empaatiat tunda?

Tänulikkus tähendab oskust märgata ja hinnata häid asju enda ümber. Võime tunda tänulikkust oma keskkonnateadlikkuse eest – see tuleb meile meelde meie seotust looduse ja kõige elavaga. Regulaarne tänulikkuse praktiseerimine muudab meid keerulistel aegadel vastupidavamaks ning see võib eksisteerida kõrvuti teiste kliimaemotsioonidega, näiteks nõrdimusega.

Suunav küsimus: mille eest saan olla tänulik just siin ja praegu?

Lootusel on mitu tähendust ning see on tihedalt seotud tähenduse ja visiooniga paremast tulevikust. Lootus võib avalduda tegutsemisjõu, energia ja pühendumisena, mis aitab kujutletud tulevikku teoks teha, andes samal ajal meie elule suuna ja mõtte.

Suunav küsimus: kuidas leida tähendust ja lootust ka keerulistel aegadel?

Kliimaemotsioonide ratta looja Panu Pihkala kirjeldab veel mitmeid kliimaemotsioone, mis annab meile täiendava sõnavara, et oma tundeid kliimakriisi kontekstis väljendada.

Apaatia tekib siis, kui tunneme läbipõlemist ja ülekoormatust ega usu, et suudame midagi kliimamuutuse või keskkonnaseisundi halvenemise vastu ette võtta. See võib olla reaktsioon pidevale kokkupuutumisele negatiivsete kliimauudistega.

Liigne teave, valeinfo ja sihilik väärinfo kliimamuutuse kohta võivad tekitada segadust.

Düstress on seisund, mida võib hõlmata mitmesuguseid emotsioone, näiteks stressi, vaimse koormatuse tunnet ja sisemisi pingeid.

Lootusetus on emotsioon, mis on seotud tähendusetuse kogemisega kliimakriisi taustal. See on tunne ja arvamus, et kliimakriisiga võitlemiseks pole võimalik midagi teha. Siiski on oluline eristada lootusetust ja pessimismi, sest mõni inimene võib küll olla pessimistlik, ent tegeleda siiski aktiivselt kliimateemadega.

Õud või hirmutunne tuleneb tundest, et asjad kisivad kiiva. Ebapiisavus- või võimetusetunne võib tekkida seetõttu, et kliimakriis on oma põhjuste ja tagajärgede poolest niivõrd ulatuslik. See võib tekitada tunde, et me ei suuda teha seda, mida tahaksime või mida peame vajalikuks.

Melanhoolia on kurbus millegi pärast, mis on juba kaotatud, ja selle pärast, mida meie arvates ei tehta, kuigi tuleks. See võib tekitada tunde, et jääme paigale kinni.

Uhkus võib tekkida heast tundest selle üle, mida oleme juba teinud, või seotud sooviga tunda uhkust selle üle, mida kavatsime teha.

Kergendust võime tunda, kui vastu võetakse positiivseid kliimapoliitilisi otsuseid. Me tunneme rõõmu ja kergendust, sest need otsused toovad kaasa positiivseid muutusi või aitavad vältida negatiivseid tagajärgi. Kergendust võib pakkuda ka kliimakriisist rääkimine.

Solastalgia on koduigatsuse tunne oma kodus viibides. See tuleneb arusaamisest, et meie kodune keskkond on muutumas või juba muutunud (Albrecht, 2011). Sellega võivad kaasneda kurbus, igatsus ning nostalgia selle järele, mis on kadunud või mis on muutunud.

Kättemaksuhimu on soov karistada neid, kes on keskkonda kahjustanud või kahjustavad seda endiselt. Siiski tuleb seda tunnet ning sellega seotud mõtteid ja tegutsemissoove kriitiliselt hinnata, enne kui otsustame, kuidas edasi toimida.



Emotsioonidega toimetulek

Kui tunneme tugevat emotsionaalset reaktsiooni – näiteks loeme uudist kliimamuutuse ohtude kohta või mõtleme keskkonnakriisi ettearvamatus ja enda näilise võimetuse peale –, võib meie keha ja meel tajuda seda kui vahetat ohtu. Sellises seisundis võime:

- **ohte ülehinnata,**
- **võimalusi alahinnata ning**
- **alahinnata oma sisemisi ja väliseid ressursse.**

See on näide negatiivsuse kallutatusest – soodumusest, mille puhul mõjutavad olukorra negatiivsed küljed meid rohkem kui positiivsed või neutraalsed küljed, isegi kui need on tegelikult tasakaalus.

Sellistel hetkedel tõuseb esile hirm. Budistlik meditatsiooniõpetaja Joan Halifax on öelnud, et kui kogeme hirmu, kipume looma tugeva välise kesta (nt „Inimkond on läbi kukkumas“), mis peidab meie sisemist haavatavust (nt „Ma ei suuda midagi muuta“). Kui meil on „kõva kest“ ja „pehme selg“, tegutseme hirmust ja enesekaitse vajadusest.

Joan Halifax leiab, et raskel ajal peaksime selle mustri ümber pöörama – kasvatama endas sisemist tugevust ja **selgroogu**, jäädes samal ajal avatuks ja **tundlikuks**. See tähendab, et oleme enesekindlad ning samal ajal paindlikud ja avatud uutele võimalustele, katsumustele ja kogemustele. Just selline tugevus loob vajaliku turvatunde, hoolivuse ja enesekaastunde, et saaksime valuga silmitsi seista, mitte selle eest põgeneda.

Harjutus „Siin-ja-praegu kivi“ (kohandatud allikast Neff & Germer, 2018)

Vahendid: üks kivi, soovi korral märkmik ja pastakas, et mõtteid kirja panna

Kestus: umbes 5–10 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid

„Siin-ja-praegu kivi“ harjutus aitab sul luua ühenduse käesoleva hetkega. Harjutuse eesmärk on avada end maailmale paindlikkuse ja vastuvõtlikkusega ning samal ajal tunda sisemist tugevust ja kindlustunnet. Sobib igasugune kivi, mida on mugav käes hoida – see võib olla näiteks õuest leitud kivi või kivist kaelakee ripats. Oluline on, et suunaksid kogu oma tähelepanu sellele kivile ja lubaksid endal täielikult sellesse süveneda.

1. Hoia kivi peopesades – õrnalt, kuid kindlalt. Tunnetä selle kohalolu. See aitab sul olla ühenduses iseenda ja ümbritseva. Hinga sügavalt sisse – luba hingamisel täita sind rahu ja keskendumisega.
2. Suuna kogu tähelepanu kivile ja jälgi, mida oma **meelte** kaudu märkad.
 - **Nägemine:** vaata kivi pinda, värve, tekstuuri. Jälgi, kuidas valgus sellel peegeldub. Pane tähele selle mustreid, nurki ja ebakorrapärasusi. Märka, kuidas selle ainulaadsuses peitub ilu – nii nagu sinu omapära on osa sinu ilust.
 - **Kompimine:** tunnetä kivi tekstuuri, raskust ja temperatuuri. Kujutle, et kivi tugevus sümboliseerib sinu enda vastupidavust. Nii nagu kivi on vormunud loodusjõudude toel, oled ka sina läbi raskuste kasvanud ja kohanenud.
 - **Kuulmine:** kui toksid või veeretad kivi, kas see teeb häält? Lase sel meenutada sulle sinu võimet kuulata, kohaneda ja elurütmiga kaasa liikuda.
 - **Haistmine:** tõsta kivi nina juurde. Kas tunned sellel mullast või kivist lõhna?

3. Mõtiskle, milline on olnud selle kivi teekond – ja milline sinu oma?

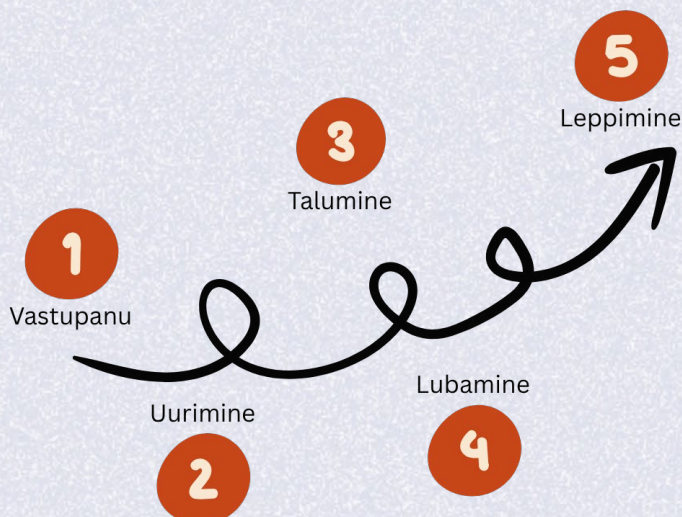
- a. Nii nagu kivi on aastate jooksul loodusjõudude poolt vormitud, oled ka sina oma elu jooksul kogenud katsumusi, saanud kohanedes tugevamaks ja muutunud. Sosista endale (või mõtle vaikus): „*Ma olen julge. Ma olen vastupidav.*“ Luba neil sõnadel tugevdada su enesekindlust.
- b. Pööra kivi käes ja vaata seda eri nurkade alt. Iga uus vaatenurk toob esile midagi teistsugust. See on nagu avatud meel, mis võimaldab sul märgata uusi vaatenurki ja võimalusi. Mõtle, kuidas sinu paindlikkus on aidanud sul kasvada ja ootamatute olukordadega kohaneda. Sosista endale (või mõtle vaikus): „*Ma olen avatud. Ma olen paindlik.*“

4. Kui harjutus lõpeb, võta hetk, et kivi **tánada** – selle eest, et see aitas sul naasta hetke ja meenutada sulle sinu sisemist tugevust. Sama oluline on tänada ka iseennast – et võtsid selle aja, et väärtustada oma julgust, säilenõtkust, avatust ja paindlikkust.

Hoia kivi käepärast, et meenutada seda harjutust hetkedel, mil tunned end vaimselt ülekoormatuna. Kivi kätte võttes saad luua ühenduse käesoleva hetkega.

Valule avanemine võib toimuda samm-sammult (aktsepteerimise etappidena). Protsess algab tihti vastupanust ja liigub järk-järgult selleni, et õpime oma tugevaid tundeid aktsepteerima. See on aeglane ja järkjärguline protsess, mis aitab vältida edasist vastupanu ning samal ajal kasvatada eneseteadlikkust ja säilenõtkust kaastundlikul viisil.

1. Vastupanu – soov, et valusad tunded kaoksid
2. Uurimine – uudishimulik küsimus: „Mida ma praegu tunnen?“
3. Talumine – emotsioonide kogemine koos sooviga neist lahti saada
4. Lubamine – tunnete aktsepteerimine nende olemasoleval kujul.
5. Leppimine – oma tunnete väärtuse märkamine ja mõistmine



Harjutus tunnetega leppimine

Vahendid: märkmik ja pastakas või nutiseade

Kestus: umbes 10–15 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid

See harjutus pakub juhiseid, kuidas tulla toime tugevate tunnetega. Seda võib kasutada ka siis, kui tunned tugevaid emotsioone, sest saad läheneda tundele järk-järgult – vältides edasist sisemist vastupanu ning samal ajal toetades eneseteadlikkuse, säilienõtkuse ja enesekaastunde arengut.

Harjutust võib teha nii oma peas kui ka kirjalikult – näiteks kirjutades päevikusse, paberilehele või elektroonilisse dokumenti. Harjutusse on lisatud ka mõned praktilised sammud, mille seast saad valida just need, mis sel hetkel tunduvad sulle sobivad ja kättesaadavad.

- 1. Määratle oma emotsioon.** See võimaldab sul emotsiooni uurida nii, et hoiad temaga mõõdukalt distantsi ega lase end tundest kaasa haarata. Inspiratsiooniks võid kasutada kliimaemotsioonide ratta sõnavara.
- 2. Ütle „Ma tunnen...“** Sõnasta oma tunne nii, et sa ei samasta end sellega täielikult. Näiteks selle asemel, et öelda „Ma kardan“, „Ma olen ärevil“, „Ma olen vihane“, ütle hoopis: „Ma tunnen hirmu / pettumust / ärevust / viha / häbi.“ (McGavin ja Weiser Cornell, 2024)
- 3. Tunneta emotsioone oma kehas.** See aitab sul lahti saada vastupanu tekitavatest mõtetest, suunates tähelepanu emotsiooniga kaasnevatele kehalistele aistingutele.
- 4. Lõdvesta-rahusta-luba.** Kui tunned emotsiooni oma kehas, siis lõdvesta kõik pinged ja rahusta end oma meelte abil. Lõõgastumise ja rahunemise kaudu loodud turvatunne loob hooliva ja kaastundliku ruumi, kus saad lubada oma kogemusel olla just selline, nagu see parajasti on. (võetud Eddins, 2020):
 - Puuduta: siruta, kallista ennast või kallist inimest, mine vanni või duši all, silita lemmiklooma, pane selga mugavad riided
 - Maitse: joo taimeteed, mida armastad; söö mõnus eine, ime lutsukommi
 - Nuusuta: süüta lõhnaküünel, nuusuta lilli
 - Vaata: vaatle pilvi, sirvi fotosid lähedastest või reisidest, mis on pakkunud rahu ja rõõmu, loe raamatut, vaata mõnd lõbusat videot
 - Kuula: kuula lõõgastavat muusikat, laula või loe endale toetavaid lauseid.

Harjutuse ajal pea meeles järgmist.

Tunne, et oled hoitud. Tunnista, et enda ja teiste eest hoolitsemine on hooliv tegu. Meenu ta hetki oma elust, mil oled tundnud, et sinu eest hoolitsetakse ning märka võimalusi kogeda hoolivust ka praeguses hetkes (Condon, 2022).

Mõista, et emotsioonid on ajutised. Nagu juba öeldud, on emotsioonid mööduvad – nagu pilved, mis triivivad üle selge sinise taeva, mida võime kujutleda oma meele metafoorina.

Jaga oma emotsioone inimestega, keda usaldad. See peatükk haakub osaga, mis käsitleb suhteid ja toimetulekut kliimaemotsioonidega (vt lk 49)

Harjutus tunnetega sügavamalt suhestumine

Vahendid: märkmik ja pastakas või nutiseade

Kestus: umbes 5–15 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid

Kui soovid oma tunnetega veelgi sügavamalt tegeleda, saad hakata neid uurima pärast seda, kui oled need määratlenud, neid tundnud, neid endas lõdvestanud, rahustanud ja endale lubanud. Võid esitada endale järgmised küsimused (kohandatud allikast Soulie, n.d.; The Gottman Institute, 2017):

Suunavad küsimused

Mõtisklus

Mis minus selle reaktsiooni esile kutsus?

Mis on see, mis paneb mind end nii tundma?

Mida ma täpselt tunnen ja kus see mu kehas avaldub?

Mis on see, mida ma kõige rohkem kardan?

Mida ütleb see tunne minu kohta?

Mis juhtuks, kui ma sellest tundest lahti laseksin?

Miks ma sellele tundele vastu panen?

Milles ma end enim kahtlustan, kui niimoodi tunnen?

Mida ma praegu selles olukorras vajan?

Kas see tunne tuleb mulle tihti ette?

Suhe endaga

Kui oled kogunud keerulisi emotsioone, on oluline laduda tugev eneseteadlikkuse ja emotsionaalse säilienõtkuse vundament. Esimene samm sellel teekonnal on suhe endaga. See peatükk pakub praktilisi näpunäiteid ja harjutusi, mis aitavad suurendada teadvelolekut ja praktiseerida enesehoidu. Audre Lorde on öelnud „Enda eest hoolitsemine ei ole enese hellitamine, vaid enese säilitamine – ja see on poliitilise vastupanu vorm.“

Teadvelolek on väärtuslik tööriist eneseteadlikkuse arendamisel. See aitab meil keskenduda hetkele ning luua side enda ja oma vahetu keskkonnaga. Teadvelolek tähendab hetkes viibimist ilma hinnanguid andmata. See aitab sul paremini märgata ja mõista oma mõtteid, tundeid ja kehalisi aistinguid.

Harjutus hingamine

Vahendid: vaikne ja mugav koht

Kestus: täpselt nii pikk, kui soovid ja vajad

Toetatav vaimse tervise vitamiin: puhkamine, emotsioonid

Leia rahulik ja mugav koht, kus saad istuda või lamada. Sule silmad ja alusta sügavate, aeglaste hingetõmmetega. Suuna kogu tähelepanu sellele, kuidas õhk liigub su kopsudesse ja sealt välja. Kujutle, et su hingamine on nagu tuulehoog, mis liigub üle välja. Hinga aeglaselt sisse, lugedes neljani, ja tunneta, kuidas õhk täidab su kopsu. Pärast sissehingamist peatu hetkeks ja tunneta selle energia kohalolu. Seejärel hinga välja ja vabasta koos väljahingamisega kogu pinget. Jätka selles rütmis, häälestades oma hingamise loomulikule kulgemisele, justkui looduse rütmiga ühte sulades. Kui mõtted lähevad uitama, too oma tähelepanu õrnalt tagasi hingamise juurde.

Harjutus keha tunnetamine ja lihaste lõdvestamine

Vahendid: digiseade, millelt kuulata või vaadata juhendatud kehatunnetuse ja lihaste lõdvestamise harjutusi; mugav ja rahulik koht

Kestus: sõltub valitud video või helisalvestise pikkusest

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid, puhkamine

Internetist (nt YouTube, Spotify või muu sinu jaoks sobiv platvorm) leiab hulgaliselt harjutusi helifailide või videotena. Võid katsetada eri pikkuse, tempo, hääletooni ja taustahelidega, et leida just see, mis sind sel hetkel kõige paremini toetab.

Allpool on toodud mõned soovitusel juhendatud kehatunnetuse ja lihaste lõdvestamise harjutuste kohta – kestusega alates 2 minutist kuni 15 minutini.



Harjutus maaga ühenduse loomine (kohandatud allikast Harris, 2019)

Vahendid: paljad jalad ja maapind

Materials needed: umbes 5–10 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid, puhkamine

See harjutus aitab sul olla täielikult praeguses hetkes. Kui kogeme keerulisi emotsioone või korduvaid negatiivseid mõtteid, kipume „oma pähe kinni“ jääma. Seepärast on kasulik suunata teadlikkus võimalikult kaugele oma peast – jalgadesse. See on hea alternatiiv hingamisharjutustele, kui need sulle ei sobi. Kõige parem on harjutust teha seistes, kuid seda saab teha ka istudes. Oluline on suunata tähelepanu keha kontaktpunktidele maapinnaga. Harjutust võib teha nii avatud kui ka suletud silmadega.

1. Seisa paljajalu kindlalt maapinnal.
2. Tunnetama maapinda oma jalgade all. Tunnetama, kuidas raskusjõud sind maa poole tõmbab.
3. Tunnetama seismisest tulenevat pinget jalalabades, säärtes ja reites.
4. Tunnetama, kuidas jalad kannavad kogu su keha raskust. See raskuse tunne voolab su peast läbi selgroo jalgadesse ja jalataldadeni.
5. Nüüd ava oma teadlikkus. Pane tähele, mida kuuled ja näed. Kus sa oled?
6. Ava aeglaselt silmad (kui need olid suletud) ja suuna oma tähelepanu tagasi ümbritsevasse. Hinda oma meeli – nende abil saad kogeda seda hetke täielikumalt ja füüsilisemalt.

Mõnikord võib ärevus olla nii tugev, et me ei suuda meenutada tööriistu, mis aitaksid endaga kontakti luua. Üks lihtne viis mõningaid neist meelde jätta on lühend TIPP.

Harjutus TIPP

Vahendid: külm vesi, jääkuubikud või jääkott, elektrooniline seade keha tunnetamise ja lihaste lõdvestamise harjutuste kuulamiseks/vaatamiseks, mugav ruum

Kestus: 30 sekundist kuni 10 minutini

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid, puhkamine, liikumine

TIPP tähendab:

- T - temperatuur
- I - intensiivne liikumine
- P - rütmiline hingamine
- P - järk-järguline lihaste lõdvestamine

TIPP-tehnika (Linehan, 2014) on eriti kasulik siis, kui koged ülekoormavaid emotsioone, mis vajavad teadlikku reguleerimist.

T - temperatuuri muutmine

- Loputa nägu külma veega, hoiu jääkotti kaelal või pane käed külma vette.
- Kui võimalik, mine välja jahedama õhu kätte.
- See aktiveerib nn „sukeldumisrefleksi“, mis aeglustab pulssi ja aitab vähendada emotsionaalset pinget.
- Palun ära kasuta temperatuuri tehnikat arstiga konsulteerimata, kui sul on südamehaigus, buliimia või anoreksia.

I - Intensiivne liikumine

- Tee **lühike, kuid intensiivne liikumisharjutus** – näiteks kosmonaudi harjutus, jookse, tee kätekõverdusi või tantsi.
- Kõigest **30 sekundit kuni mõned minutid** intensiivset liikumist võib aidata sisemisi pingeid leevendada.
- Harjutus aitab emotsioonidel normaliseeruda.

P - Rütmiline hingamine

- Hinga välja aeglasemalt ja pikemalt kui sisse hingates. Alustada võib vaid ühesekundilise vahega – näiteks hingates sisse 4 sekundit ja välja 5 sekundit. Kui tunned end juba mugavalt, võid proovida hingata sisse 5 sekundit ja välja 7 sekundit.
- Keskendu sellele, et väljahingamine oleks pikem – see annab sinu närvisüsteemile märku, et olukord on turvaline.

P - Järkjärguline lihaste lõdvestamine

- **Pinguta ja lõdvesta** järjestikku erinevad lihasgrupe – alustades jalgadest ja liikudes üles pea suunas või vastupidi.
- Võid keskenduda ka neile kehaosadele, kus parasjagu pinget tunned.
- Lihast pingutades hinga sisse, seejärel ütle endale välja hingates mõttes „lõdvestu“.
- Hoia pinget **5–10 sekundit** ja seejärel vabasta.
- See aitab **vähendada füüsilist pinget**, mis omakorda leevendab emotsionaalset düstressi
- Soovi korral võid kasutada juhendatud harjutusi (vt „Keha tunnetamise ja lihaste lõdvestamise“ harjutuse videoid) või teha harjutuse täiesti iseseisvalt, ilma heli- või

Harjutus keha toetamine teadliku toiduvalmistamise kaudu

Ajakulu: ca 5 minutit kuni 1 tund

Vajaminevad materjalid: aed või söödavate taimedega ala, kust saab taimi korjata, ning toiduvalmistamise vahendid (vastavalt retseptile)

Toetatav vaimse tervise vitamiin: Emotsioonid, Puhkamine, Söömine, Liikumine

Toiduvalmistamise ja keha eest hoolitsemise saab ühendada ka loodusega kontakti loomisega (vt lk 27). Selle eneseabiõpiku peatükk „Side loodusega“ tutvustab mitmeid harjutusi, mis aitavad seda suhet süvendada – sealhulgas teadlik aiatöö ja korilusretked.

Teadlik aiatöö aitab meil kasvatada kannatlikkust, tänulikkust ja hoolivust selle toidu suhtes, mida ise kasvatame. Samamoodi julgustavad korilusretked meid märkama, määrama ja koguma söödavaid taimi oma looduslikus keskkonnas, toetades sügavamalt arusaamist kohalikest ökosüsteemidest ja aastaegadest.

Toiduained, mida ise kasvatame või loodusest korjame, võivad olla osa teadlikust toiduvalmistamisest, kus pöörame tähelepanu igale sammule – pesemisele, hakkimisele, lõhnadele, maitsmisele ja toidu väärtustamisele. Selline lähenemine ei toida ainult keha, vaid parandab ka suhet toiduga ning aitab kasvatada tänutunnet looduse vastu, mis meid hoiab ja toidab.

Mida täpselt valmistad, sõltub sinu eelistustest ja soovidest. Internetis ja kokaraamatutes on palju erinevaid retsepte, mille hulgast saad valida just sulle sobiva.



Küüslaugusupp kurgirohuga

Koostisosad:

3 küüslauguküünt, peeneks hakitud

1 sibul, peeneks hakitud

3 spl tomatipastat

200g tomatipüreed

1,5 liitrit köögiviljapuljongit

500g kurgirohu lehti (karulaugu või noorte naadilehtede sarnased, kui neid pole saadaval)

200g keedetud punaseid aedube

150g pruuni pikateralist riisi

1 spl punast veini

1 tl meresoola

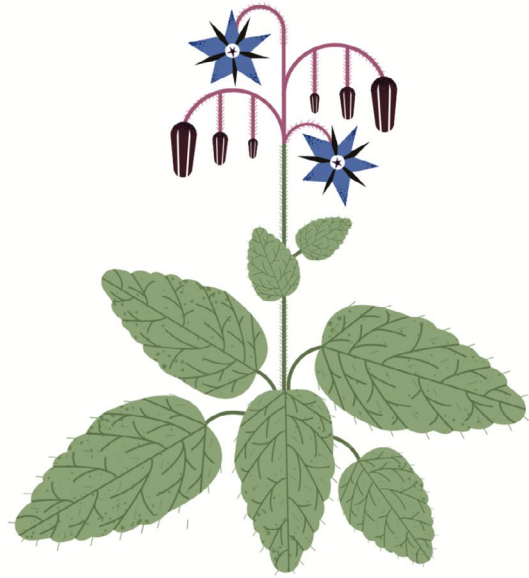
Sidrunimahl

Oliiviõli

Värske münt, majoraan ja tüümian

Valmistusviis:

1. Valmista ette pann soolaga maitsestatud keeva veega ning kauss külma veega.
2. Keeda kurgirohu lehti 3 minutit, seejärel tõsta need külma vette. Nõruta ja pane kõrvale.
3. Prae pannil keskmisel kuumusel sibul ja küüslauk oliiviõlis klaasjaks.
4. Lisa tomatipasta, ürdid ja sool. Sega pidevalt. Vajadusel lisa vett või puljongit.
5. Lisa punane vein ja sega.
6. Lisa tomatipüree ja sega.
7. Lisa puljong ja lase keema tõusta.
8. Sega hulka pruun riis. Keeda keskmisel kuumusel 30 minutit või kuni riis on pehme.
9. Lisa punased oad, kurgirohu lehed ja näpuotsatäis söögisoodat.
10. Serveeri sidruniviiluga, mille mahl võib igaüks enda portsjonile pigistada.



Harilik kurgirohi,
Borago officinalis



Nõges, *Urtica* spp.



Nõgese koogikesed

Koostisosad:

2 peotäit värsked nõgeseid

90 g pehmendatud võid või taimset või alternatiivi

110 g suhkrut (võimalusel õiglasest kaubandusest)

2 suurt vabapidamisel kana muna või taimne asendus

½ tl vanilliekstrakti (võimalusel õiglasest kaubandusest)

110 g isekerkivat jahu

Valmistusviis:

1. Kuumuta ahi 180°C-ni ja valmista ette muffinipann 12 paberist koogivormiga.
2. Vahusta või ja suhkur heledaks ja kohevaks. Seejärel lisa ükshaaval munad ja vahusta edasi.
3. Keeda nõgeselehti 4 minutit, nõruta ja lase jahtuda. Pigista liigne vesi välja ja püreesta köögikombainis ühtlaseks massiks. Sega see märgade koostisosade hulka.
4. Lisa vanilliekstrakt, isekerkiv jahu ja näpuotsatäis soola. Sega ühtlaseks tainaks.
5. Tõsta tainas koogivormidesse ja küpseta 15 minutit, kuni koogikesed on kuldpruunid ja neisse torgatud tikk tuleb puhtalt välja.

Tänutunde arendamine

Tänulikkus on väga võimas tunne. See suunab meie tähelepanu sellelt, millest meil puudus on, sellele, mis meil juba olemas on – näiteks õitsevad lilled, elu ise või loodust väärtustavad hoiakud, mille on meile edasi andnud mõni eriline inimene. Tänulikkus aitab meil näha maailma teise pilguga ja märgata elu headust. Sageli tunneme tänu ka nende vastu, kes on meile midagi tähenduslikku andnud.

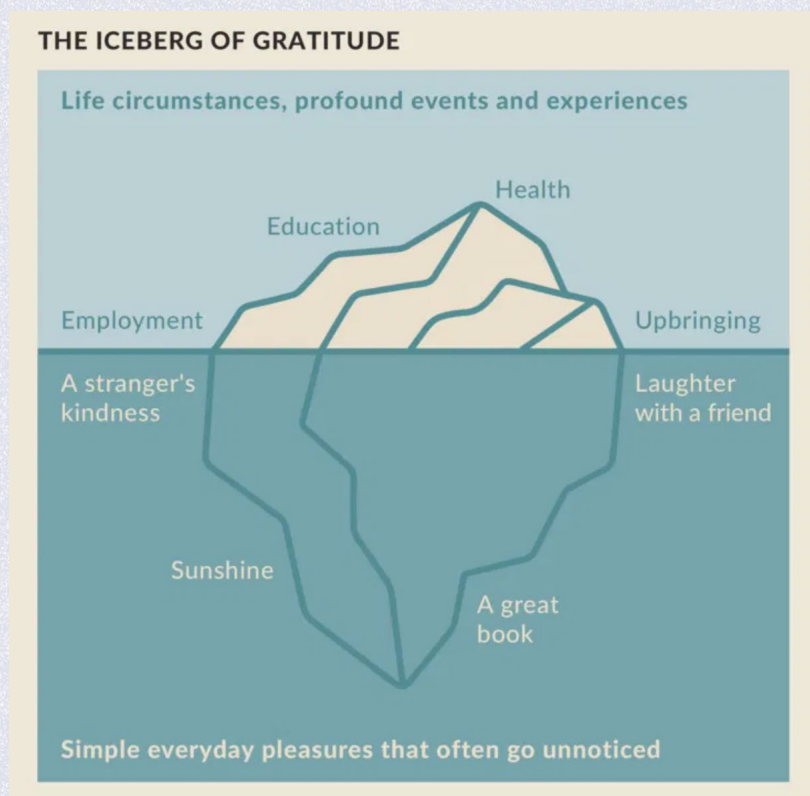
Tänulikkus on ühtaegu nii **emotsionaalne seisund**, mida kogeme kui reaktsiooni millelegi – näiteks kingitusele või jalutuskäigul nähtud kaunile vaatele –, kui ka püsiv **isikuomadus**, mis on sügavamalt meie psüühikas juurdunud (Jans-Beken jt, 2020). Viimane eeldab teadlikku tänulikkuse märkamist ja praktiseerimist.

Miks olla täulik?

Tänulikkusel on meie elule tohutult positiivne mõju. See aitab meil olla vastupidavam ja lootusrikkam kriiside – nagu kliimakriisi ja keskkonnaseisundi halvenemise tingimuste – ajal ning suurendab samal ajal eluga rahulolu ja üldist heaolu (Jans-Beken jt, 2020; Passmore ja Oades, 2016). Tänulikkusel on ka omamoodi doominoefekt – kui tunneme tänu selle eest, mis meil on ja mida me oleme saanud, tekib soov anda teistele edasi midagi, mille eest nemadki saaksid täulikud olla (Wood jt, 2010).

Mille eest saame täulikud olla?

Tänulikkuse jäämägi on visuaalne tööriist, mis aitab meil liikuda tänutunde pealispinnalt – nagu eluolud, suured sündmused ja tähenduslikud kogemused – sügavamale väikeste igapäevaste rõõmudeni, mis jäävad sageli märkamatuks, kuid on sama väärtuslikud.



Pildi allikas: PositivePsychology (2017)

Tänulikkuse jäämäge võid kasutada järgmise harjutuse tegemiseks.

Harjutus tänulikkuse ruudustik (võetud allikast Taking the Escalator, 2021)

Vahendid: tänulikkuse ruudustik, märkmik ja pastakas või nutiseade

Kestus: umbes 20–30 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid

Tänulikkuse ruudustik on suurepärase viisi mõelda tänutunde allikatele visuaalsel ja struktureeritud moel. Ruudustiku all on mõned suunavad küsimused, mis aitavad sul sügavamalt uurida, mis sinus tänutunnet tekitab, miks need asjad sulle olulised on ning kuidas erinevad tänulikkuse allikad omavahel seotud võivad olla.

Selle üle, mis järjekorras tänutunde allikad ruudustikku lisad, otsustad sina – neid võib paigutada ka täiesti juhuslikult.

Ruudustiku täitmisel võid kasutada järgmisi peegeldavaid küsimusi.

- Millised igapäevased tegevused või hetked pakuvad sulle rõõmu?
- Millised hiljutised kogemused on sind sügavalt puudutanud?
- Keda sa väärtustad?
- Mida sa teistes väärtustad?

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				

1. Mis sulle kõige rohkem meeldib ruutu A1 märgitust?
2. Mida sa mõtleksid ja tunneksid, kui ruutu B2 märgitu kaoks?
3. Kui sul oleks raha, mida saaksid kasutada selle toetamiseks või parandamiseks, mida märkised ruutu D4, siis mida sa teeksid ja mida see sinu jaoks tähendaks?
4. Vaata, mida märkised ruutu A2 – mis sulle esimesena sellega seoses pähe tuleb?
5. Kumb oleks sinu jaoks raskem – elada ilma selleta, mida märkised ruutu A3, või ilma selleta, mida märkised ruutu B3?
6. Missugune oleks su elu, kui ruutu A4 märgitu muutuks järgmise kuu jooksul sinu elus peamiseks?
7. Kuidas kaitseksid ruutu B1 märgitut, kui sellega kaasneks oht või risk?
8. Millist tulevikku näed sellel, mida märkised ruutu B4?
9. Kas näed mingit seost selle vahel, mida märkised ruutudesse C1 ja C2? Kui jah, siis mis see on?
10. Kuidas sa kirjeldaksid ruutu C4 märgitut kellelegi, keda pole kunagi kohanud?
11. Vaata ruute D1, D2 ja D3 – mis neist kolmest on sulle kõige olulisem ja miks?
12. Kui saaksid valida ühe ruudu, mille sisu parandada, täiustada või toetada – siis millise valiksid ja milline oleks see muutus?
13. Mis on üks asi sinu ruudustikus, millele peaksid oma elus rohkem tähelepanu pöörama?
14. Kas sinu ruudustikus on midagi, mis on sulle kõige olulisem?
15. Mis on üks asi sinu ruudustikus, mida sul oleks oma elus praegu rohkem vaja?
16. Mis on üks asi sinu ruudustikus, mida võiksid veelgi enam väärtustada?

Enesehoiu rituaalid

(allikas: NOAH – Friends of the Earth Denmark, Compass for Climate Chaos, 2024)

Enesehoiu rituaal võib iga inimese puhul välja näha väga erinev. Mõne jaoks tähendab see oma lemmiktoidu valmistamist või paljajalu murul kõndimist. Teise jaoks võib see olla öine tantsumaraton, kus keha liigub vabalt ja sisetunde järgi – või hoopiski hetk, kus kerid end kerra nagu kivi ja lubad endal paigal olla. Allpool on üks näide enesehoiu rituaalist, mida võid soovi korral ise katsetada.

Harjutus näide enesehoiu rituaalist – Jalamassaaž

Jalamassaaž on peaaegu alati hea enesehoiu viis. Jalgade kaudu on lihtne luua ühendust iseendaga. Jalad jäävad sageli unarusse, sest on suure osa ajast jalanõudes peidus – kuigi nad teevad väga olulist tööd. Võta hetk, et neid märgata ja tunnustada.

Kui ulatud oma jalalabadeni, silita neid õrnalt. Sikuta iga varvast, aja need laiali ja masseeri õrnalt iga punkti varvaste vahel. Tee põidlagaga oma jalataldadel tugevad ringjad liigutused. Suru jalalaba aeglaselt allapoole, et venitada selle pealset osa. Tee pahkluringe.

Harjutus millised on minu enesehoiu rituaalid?

Milliseid on sinu enesehoiu rituaalid, kui vajad hetke, et olla enda vastu hooliv ja tänulik? Siin on mõned suunavad küsimused, mis aitavad sul leida just need enesehoiu rituaalid, mis sind päriselt toetavad. Need suunavad küsimused võivad samuti aidata sul märgata, millal oleks õige aeg neid enesehoiu rituaale kasutada.

Lähtudes vastustest eelnevatele suunavatele küsimustele, pane kirja mõned enesehoiu rituaalid, mis sulle meenuvad:

Enesekaastunne

RAIN - meetod (Brach, 2019):

Akronüüm RAIN on Tara Brachi loodud lihtsasti meeldejääv tööriist teadveloleku ja kaastunde harjutamiseks. RAIN tuleneb inglisekeelsetest sõnadest – **r**ecognise, **a**llow, **i**nvestigate, **n**urture.

R – märka, mis toimub

A – luba kogemusel olla just selline, nagu see on, püüdmata seda parandada või vältida.

I – uuri huvi ja hoolivusega.

N – hoolitse enda eest kaastundlikult.

Seda lühendit saad kasutada eraldi meditatsioonina või samm-sammulise juhisenä, kui tekkinud on keerulised emotsioonid, piiravad uskumused või sisemised konfliktid. RAIN-meetodi järgimine võimaldab meil teha „kannapöörde“ ja anda ruumi enesekaastundele, mis hoiab meid tagasi alistumast piiravatele uskumustele ning takistab keerulistel emotsioonidel ja konfliktidel kontrolli haaramast.

R - märka, mis toimub. See võib olla vaimne sosin või teadlik tähelepanu ja tähelepanu suunamine sellele, mis parasjagu toimub.

A - luba kogetul olla just selline, nagu see on. See tähendab, et annad endale vabaduse olla hetkes, püüdmata seda parandada ega vältida. Oluline on meeles pidada, et kui lubad kogetul olla just selline, nagu see on, ei tähenda see, et oled sellega nõus – ei sellega, mis toimub, ega tunnete, mõtete või enda ja teiste käitumisega. See tähendab lihtsalt teadlikuks saamist ja hetkes viibimist – öeldes endale näiteks: „Jah, see toimub praegu“ või „See on normaalne“.

I - uuri huvi ja hoolivusega. Seejärel saame koondada oma tähelepanu ja äratada uudishimu, küsides endalt järgmist. Mis vajab kõige enam tähelepanu? Kuidas ma seda endas kogen? Mida ma usun? Mida see haavatav koht minus minult soovib? Mida see kõige enam vajab? Sellistele küsimustele tuleks vastata hinnanguvabalt, et luua turvatunne, mis võimaldab meil ausalt suhestuda oma keeruliste emotsioonidega.

N - hoolitse enda eest kaastundlikult. Enesekaastunne tekib siis, kui oleme märganud, mis toimub, lubanud kogetul olla just selline, nagu see on, ja uurinud seda huvi ja hoolivusega, hinnanguvabalt ja faktidest lähtuvalt. Et mõista, kuidas end sel hetkel toetada, astu teadlikke samme suunas, mida sinu sisemine haavatud mina parajasti vajab. See võib olla näiteks sisemine mantra, nagu: „Ma armastan sind ja kuulan“. See võib olla ka perelt, sõpradelt või lemmikloomadelt saadud armastuse taaselustamine ja kehastamine.

RAIN-meetodi keskmeks on enesekaastunde harjutamine – oluline osa sellest, kuidas me raskel hetkel endaga suhestume. Vahel võime olla enda kõige karmimad kriitikud. Võime olla mõistvad ja lahked teiste eksimuste suhtes, kuid kui satume ise samasse olukorda, reageerime sageli karmi enesekriitikaga.

Enesekaastunde harjutamine aitab seda nõiaringi katkestada, lubades meil suhtuda endasse sama soojuse ja hoolivusega, mida näitame üles lähedase sõbra suhtes. Selle asemel, et end oma vigades süüdistada, saame õppida oma vigu aktsepteerima lahkuse, mõistmise ja jagatud inimlikkuse kaudu.

Üks tõhus viis enesekaastunde arendamiseks on harjutus nimega „Kuidas kohtleksid oma sõpra?“. See harjutus suunab meid loobuma enesekriitilisest mõtteviisist ja juurdlema selle üle, kuidas me reageeriksime, kui kallid inimesed seisaks silmitsi samade raskustega. Vaatenurka muutes saame kujundada endaga tasakaalukama ja kaastundlikuma suhte.

Harjutus kuidas kohtleksid oma sõpra?

Vahendid: märkmik ja pastakas

Kestus: umbes 5–10 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid

1. Enne, kui süvened sellesse, kuidas sa oma sõpra kohtleksid, mõtle, kuidas tahaksid, et sõber sind kohtleks, kui sul on halb või raske:
 - a. Millist toetust loodad oma sõbralt saada?
 - b. Millised sõnad või teod panevad sind tundma, et sind hinnatakse ja mõistetakse?
 - c. Kuidas tunned end siis, kui oma muret jagad – kas eelistad, et sulle antakse nõu, või et sind lihtsalt kuulatakse? Millest oleks rohkem kasu?
 - d. Kas eelistad, et sõber uuriks sagedamini, kuidas sul läheb, või vajad ruumi, et oma tundeid rahulikult analüüsida? Miks?
 - e. Millised teod (nt sõnumi saatmine, kohtumine või millegi toreda planeerimine) panevad sind tundma, et sinust hoolitakse?
 - f. Kas meenub midagi, mida sõber on sinu jaoks raskel ajal teinud ja mis on sulle tõeliselt korda läinud? Mis see oli?
 - g. Kui oluline on sinu jaoks et, et sõber aktsepteeriks su tundeid – isegi siis, kui ta neid täielikult ei mõista? Miks?
 - h. Kas on midagi, mida sõbrad ei peaks ütleva või tegema, kui tunned end halvasti? Mida ja miks?
2. Nüüd mõtle olukordadele, kus su lähedane sõber tunneb end väga halvasti või on millegagi tõsiselt kimpus.
 - a. Kuidas sa sellises olukorras reageeriksid – eriti kui sul on kõik hästi?
 - b. Mida sa teeksid, mida ütleksid ja millisel toonil?
3. Mõtle olukordadele, mil oled end halvasti tundnud või mil sul on olnud raskusi.
 - a. Kuidas sa sellistes olukordades tavaliselt käitud?
 - b. Mida sa teed ja ütled, ja millisel toonil?
4. Kas märkasid erinevust? Kui jah, siis küsi endalt, miks.
 - a. Millised tegurid või hirmud mõjutavad seda, et kohtled ennast ja teisi erinevalt?
 - b. Pane kirja, kuidas võiks sinu jaoks olukord muutuda, kui kohtleksid ennast nii, nagu kohtled oma sõpra, kui tal on raske.

Proovi ennast kohelda nagu head sõpra ja vaata, mis juhtub.

Side loodusega

Inimesed on ikka aegade jooksul pöördunud looduse poole, et leida sealt inspiratsiooni, rahu ja jõudu. Evolutsiooniline tõmme kaunite looduspaikade poole võib tuleneda sellest, et just sellised keskkonnad on meile varem pakkunud ellujäämiseks olulisi ressursse – toitu, varju ja turvatunnet.

Tõepoolest, looduses viibimine pakub märkimisväärset psühholoogilist, emotsionaalset ja füüsilist tuge. Mitmed uuringud on esile toonud, kuidas looduses viibimine võib parandada vaimset tervist, vähendada stressi ja suurendada üldist heaolu. Loodusega ühenduse loomine aitab paljudel inimestel leida rahu ja jõudu ning taasavastada oma eesmärgitunnet – eriti ajal, mil kliimamuutustega seotud ärevus on üha süvenemas (Westoby jt., 2022).

See kehtib ka siis, kui inimesed seisavad silmitsi raskustega – olgu selleks siis kliimamuutustest põhjustatud või sagenenud loodusõnnetused, majanduslik ebavõrdsus, trauma või rassism. Tegelikult just sellistes olukordades võib loodusest saadav kosutus olla eriti märkimisväärne, kuna uuringud on näidanud, et looduse positiivne mõju on suhteliselt suurem just nende inimeste puhul, kes neid raskusi kogevad (Alderton, 2019).

Üks tõhusamaid viise keskkonnaärevusega toimetulekuks on viibida värskes õhus. Olenemata sellest, kas oled parasjagu metsas, pargis või rannikul – aitab looduses olemine eemaldada koormavatest uudisvoogudest ja taastada ühendust millegi suurema ja püsivamaga. See aitab meil viibida hetkes ning tuletab meelde Maa ilu ja säilenõtkust. Juba ainuüksi 10–20 minutit päevas looduses võib aidata ennetada noorte stressi ja vaimse tervise pinget (Meredith jt, 2020).

Üks viis, kuidas side loodusega aitab ökoärevust leevendada, on aktiivne tegutsemine. Näiteks aiatöö on tähenduslik viis keskkonnaga suhestumiseks. Seemnete sirgumist elujõulisteks taimedeks jälgides kujuneb inimeses eesmärgistatud tegutsemise tunne ja kasvab optimism. Aiatöö loob võimalusi mõista ökosüsteeme ja kestlikke tegutsemisviise, aidates tajuda eluvormide omavahelist seotust. Kasvutsükli osalemine võib anda meile võimestava tunde, sest teame, et anname oma panuse millessegi heasse.

Looduse tundmaõppimine ja mõistmine on üks viis ökoärevusega toimetulemiseks. Arusaamine sellest, kuidas ökosüsteemid toimivad, millised on inimtegevuse tagajärjed ning milliseid samme astutakse keskkonnaprobleemide lahendamiseks, võib meid tegudele inspireerida. Informeeritus ja haritus annavad lootust, eriti nüüd, mil ülemaailmsed pingutused kestlikkuse ja keskkonnakaitse suunas üha hoogustuvad.

Siiski on oluline märkida, et uuringud on näidanud seost kliimaärevuse ja loodusega ühenduses olemise vahel, mis loob teatava paradoksi. Seda võib aga tõlgendada kui kõrgest ohutundest lähtuvat nähtust – kliimamuutusi tajutakse ohuna ning looduses viibides mõeldakse sageli looduse tegelikule või võimalikule kadumisele (Curll jt 2022). See eeldab narratiivi muutust – keskendumist looduse ilule ja säilenõtkusele, mida järgnevad harjutused aitavad märgata ja tugevdada.

Neid harjutusi – isegi aianduse meditatsiooniharjutust – saab teha peaaegu kõikjal. Olgu see nelja hektari suurune põllulapp või väike lillepott aknalaua – sinu side loodusega on alati olemas ja rikastav.

Enne kui käsitleme viise, kuidas loodusega sidet luua, on siin nimekiri veebisaitidest ja võiks kõik lingitud olla, mis võivad toetada ja rikastada sinu sidet loodusega:

1. earth.fm – mittetulunduslik ja tasuta platvorm pakub kaasahaaravaid loodushelidid eri paigust üle maailma ning on kättesaadav nii rakenduse kui ka veebilehena. Tuginedes uuringutele, mis näitavad teadlikult kuulatud loodushelide positiivset mõju heaolule, pakub see platvorm võimalust kogeda üleilmseid loodushelidid, innustades samal ajal inimesi minema ise loodusesse, et kogeda helimaastikke vahetult oma ümbruses.
2. iNaturalist – seda võib pidada loodusesõprade ja teadlaste sotsiaalmeediaks. iNaturalist võimaldab loodusehuvilistel talletada oma vaatlusi, jagada neid teadlastega ning osaleda aruteludes, aidates sel moel kaasa teadustööle. Platvorm toimib ühtlasi ka isikliku veebipõhise koguna, kuhu saad talletada oma kohtumised loodusega.
3. ecochallenge.org – veebisait, mis innustab tegema väikeseid, kuid olulisi keskkonnasõbralikke tegusid, mida toetab kogukondlik ühistegevus.
4. Merlin Bird ID – rakendus, mis aitab määrata linnuliike nende välimuse ja häälitsuste põhjal.
5. PlantNet või LeafSnap – nagu Merlin Bird ID, aga taimede jaoks.
6. Nature Dose – nii nagu ravimit manustatakse kindlates annustes, mõjub ka loodus tervendavalt – sõltumata sellest, kui kaua looduses viibitakse või millise kvaliteediga see on.

Maa-teadlikkus: meie oleme Maa ja Maa, see oleme meie

Me oleme osa Maast. Suhestume oma keskkonnaga mitmel viisil. Ja Maa on osa meist – vee kaudu, mida joome, toidu kaudu, mida sööme, ja kõigi nende elementide kaudu, mis moodustavad meie organismi. Me hingame iga hingetõmbega endasse Maa atmosfääris leiduvaid gaase.

Maa-teadlikkuse omaksvõtmine aitab meil tunda ühtekuuluvust Maaga.



Harjutus meditatsioon looduses

Vahendid: mugav koht looduses

Kestus: umbes 5–10 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid, puhkamine

Seda harjutust saad teha igas looduslikus paigas – linnaaias, pargis, põllul või ka õuealal või rõdul. Alustuseks sea endale eesmärk, näiteks eesmärk tugevdada oma Maa-teadlikkust.

1. Leia endale mugav asend, istudes või lamades.
2. Hinga mõned korrad sügavalt sisse, nii et tunnend, kuidas õhk sinusse voolab. See aitab lõõgastuda ja tuua tähelepanu käesolevasse hetke.
3. Sule silmad ja keskendu sellele, mida sa tunnend, kui silmad on suletud.
4. Pane tähele aistinguid oma kehas, samuti mõtteid ja tundeid, mis esile kerkivad.
5. Lihtsalt jälgi, mis toimub – ära proovi midagi muuta ega millelegi vastu seista. Jää sellesse seisundisse umbes üheks minutiks.
6. Seejärel suuna tähelepanu ümbritsevale. Soovi korral ava silmad, et märgata ümbrust, või hoia need suletuna, et keskenduda paremini teistele meeltele. Tunnetä õhu temperatuuri nahal, tuule puudutust, päikese soojust. Kuula helisid enda ümber – linnulaulu, mesilaste suminat, ritsikate sirinat või voolava vee heli. Naudi looduse sümfooniat. Püüa kogu meditatsiooni ajal jääda nende aistingute ja helide lainele. Kui mõtted lähevad uitama, too oma tähelepanu õrnalt tagasi looduse kogemisele.
7. Märka, kuhu su tähelepanu loomulikult liigub, või proovi teadlikult erinevaid aistinguid uurida. Soovi korral keskendu ühele kogemusele ja süvene sellesse. Kui see on näiteks linnulaul, siis kuula tähelepanelikult selle kõla, justkui lähetsid sellesse sügavamale – võib-olla tajud isegi selle kuju või tekstuuri. Ära püüa seda analüüsida ega määratleda – lihtsalt märka ja tunnetä.
8. Kui märkad, et oled oma mõtetesse triivinud, suuna tähelepanu õrnalt tagasi looduse helide ja aistingute juurde. Vahel on mõtted ja loodustaju samaaegselt kohal – see on täiesti normaalne. Pööra lihtsalt rohkem tähelepanu sellele, mida looduses koged.

Harjutus meditatsioon aiatööd tehes

Vahendid: aed, aiatööriistad, vesi taimede kastmiseks

Kestus: umbes 5–10 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid

Meditatiivne aiatöö on suurepärase viisi kohalolekuks, loodusega kõigi meelte kaudu sideme loomiseks ja Maa-teadlikkuse arendamiseks. Nii nagu taimed vajavad sind, et kasvada sobivas keskkonnas, vajame ka meie taimi – et nad muudaksid süsihappegaasi hapnikuks ning annaksid meile maitsvaid puu- ja köögivilju või lihtsalt värvilisi ja eriilmelisi õisi ja lehti.

Et aiatööle täielikult häälestuda, on hea kõik segajad kõrvaldada. Pane telefon ja muud elektroonikaseadmed vaiksele režiimile, et saaksid keskenduda ümbritsevatele loodushelidele.

- 1. Alusta selge eesmärgiga.** Lase end tegevusest kaasa haarata, märka kõiki aistinguid, kuula loodusheliseid, tunnetä päikesesoojust ja naudi iga sügava hingetõmbega värsket õhku.
- 2. Teadvusta, et taimed on elusolendid.** Taimed suhtlevad mitmel viisil – jälgi neid tähelepanelikult. Kas nad seisavad sirgelt või on longu vajunud? Kas nad on võrreldes eelmise korraga muutunud? Mida saad teha, et neil oleks parem? Katsu mulda – kas see vajab kastmist või mitte? Mõtle valgusele, mida taimed saavad. Kui on aeg taimi istutada, väetada või pügada, võta seda kui olulist sammu nende kasvus ja muutumises.
- 3. Naudi aiatöö meelelisi kogemusi.** Kui hoolitsed aia või toataimede eest, keskendu kehalistele aistingutele, lõhnadele ja helidele. Tunnetä mulda oma käte all, kastekannu raskust ja vee voolamise heli. Kuula, kuidas vesi pihustatult või peene vihmana taimedele langeb. Nuusuta mulla ja lillede lõhna. Tunnetä tööriistade raskust. Pärast iga taime eest hoolitsemist soovi talle head: „Kasva tugevaks ja terveks.”
- 4. Ole looduses kohal** Pane tähele, kuidas su keha end tunneb – kas tunned kusagil pinget või hoopiski energiat? Märka neid aistinguid hinnanguid andmata.

Harjutuse teine versioon: aiatööd koos teistega

Koos aiatööd tehes loome ühenduse mitte ainult looduse, vaid ka teiste inimestega ühise tegevuse kaudu. See aitab luua ja tugevdada inimestevahelisi sidemeid ning näitab, kui tihedalt on meie teod ja suhted omavahel seotud. Samal ajal aitab see arendada kuuluvustunnet teiste inimeste, kogukonna ja Maaga.

Harjutuse teine versioon: leia kogukonnaaed

Kogukonnaaiad on paigad, kus kohaliku kogukonna liikmetel on võimalus ise kujundada, rajada ja hooldada ühist roheala. Need põhinevad tavaliselt jagatud juhtimisel ja läbipaistval otsustusprotsessil ning toimivad kogukonnas asuvatel ühistel aladel. Eesmärk on luua sotsiaalseid sidemeid ja kujundada tugevam ning säilienõtkem kogukond.

Kogukonnaaiad on suurepärased kohad teadliku aianduse ja ühise aiatöö harjutamiseks.



Harjutus **vaatluspaik** (ing k NOAH, 2024)

Vahendid: sinu isiklik vaatluspaik

Kestus: umbes 5–30 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid, puhkamine, liikumine

Vaatlupaik on paik, kus sa käid regulaarselt, et luua suhestuda enda ja loodusega. Vaatluspaigas veedetud aeg on aktiivse meditatsiooni vorm – teadveloleku praktika, mis toetab rahu, rõõmu ja tasakaalu kehas ning meeles. Samal ajal aitab see kujundada ja süvendada Maa-teadlikkust. Lase sellel harjutusel saada osaks sinu igapäevasest enesehoiu rutiinist. See on viis aeg maha võtta, luua sügavam side loodusega ja olla ühenduses iseendaga.

- 1. Kuidas leida oma vaatluspaik?** Vaatluspaik võiks asuda sinu kodu lähedal – näiteks naabruskonna aias, pargis või muul rohealal. See peab olema kergesti ligipääsetav koht, kus sa saad regulaarselt käia.
Et sobiv paik leida, jaluta oma naabruskonnas ringi. Jalutades hoia meeled avatud, kuni märkad paika, mis sind kõnetab. Kui maapinnal istumine on ebamugav, otsi endale mugav koht, näiteks pargipink, mahalangenud puu või suur kivi. Kui oled sobiva koha leidnud, käi seal nii sageli kui võimalik, et kogeda selle lihtsa ja kauni harjutuse kõiki hüvesid.
- 2. Kuidas vaatluspaika kasutada?** Sinu eesmärk on keskenduda ja olla täielikult kohal. Väldi segajaid – lülita telefon hääletule režiimile ja pane see silma alt ära.
 - a. Alusta keha ja hingamise jälgimisest. Kuidas õhk tundub, kui see sinu sõõrmetesse siseneb ja sealt väljub – on see soe või jahe? Kuidas su keha end tunneb jalgade ja maapinna kokkupuutepunktis?
 - b. Ära tõrju pähekerkinud mõtteid, aga ära ka lase neil end kaasa viia. Lase mõtetel lihtsalt minna ja too tähelepanu rahulikult tagasi sellele, mida enda ümber näed, kuuled ja tunned.

Istu oma vaatluspaigas nii sageli kui saad. Oleks ideaalne, kui saaksid seda iga päev teha. Alusta näiteks kümnest minutist ja pikenda aega 20–30 minutini, kui võimalik. Nii saab loodus harjuda sinu kohaloluga. Ühel hetkel märkad, et loomad hakkavad käituma oma loomulikul moel. Hakkad end tasapisi tundma looduse osana – mitte eraldiseisvana, nagu me end tihti tunneme.



Harjutus viie meele vaatlus

Vahendid: mugav koht looduses, soovi korral märkmik või paber tähelepanekute kirjapanemiseks

Kestus: umbes 15–20 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid, puhkamine, liikumine

Meie viis meelt – nägemine, kuulmine, maitsmine, haistmine ja kompimine – töötavad koos aju ja närvisüsteemiga, et koguda teavet meid ümbritseva maailma kohta. Tänu neile saame keskkonnaga suhelda ja selles osaleda.

- 1. Vali üks koht looduses.** Leia üks looduslik paik, mis sulle huvi pakub. See võib olla park, aed, rand või isegi sinu enda aed või rõdu. Sea end mugavalt sisse ja võta hetk oma meelte häälestamiseks.
- 2. Kasuta oma meeli.** Võta mugav asend ja veeda järgmised 15–20 minutit ümbrust tähelepanelikult jälgides. Kasuta allolevaid juhiseid, et kogeda iga meelt eraldi.
 - a. Nägemine:** märka viit asja, mida näed. Vaata ringi ja pane tähele värve, kujundeid ja liikumist oma ümbruses. Mida märkad esimesena?
 - b. Kompimine:** märka nelja asja, mida saad füüsiliselt tunnetada. Keskendu kompimismeelele. Millised tekstuurid sind ümbritsevad? Kuidas tundub maapind su all? Kuidas mõjub nahale tuule puudutus?
 - c. Kuulmine:** märka kolme heli, mida kuuled. Kuula hoolikalt – mis kostab lähedalt? Mis kaugemalt? Kas kuuled linnulaulu, lehtede kahinat või vaevukuuldavat autohäält? Proovi ette kujutada, kust need helid tulevad ja kui kaugel need võivad olla.
 - d. Haistmine:** pane tähele kahte lõhna, mis su ümber õhus on. Hinga sügavalt sisse ja proovi kindlaks teha, millised lõhnad õhus on. Kas läheduses on lilli? Kas tunned mulla, puude või mere lõhna?
 - e. Maitsmismeel:** leia midagi, millel on maitse. Võid võtta lonksu või ampsu millestki, aga võid ka lihtsalt tähele panna maitset, mis sinu suus on. Milliseid maitseid tunned?
- 3. Pane tähelepanekud kirja-** kirjelda, mida nägid, kuulsid, tundsid, nuusutasid ja maitsesid. Kuidas need meeled koos kujundasid sinu üldise kogemuse selles keskkonnas?
- 4. Mõtisklus** - võta hetk, et järele mõelda, kuidas sa end pärast seda harjutust tunned. Kas märkasid midagi, mida varem tähele ei pannud? Kuidas muutis kõigi meelte kaasamine sinu taju? Kirjuta üles oma mõtted ja tunded selle meelelise kogemuse kohta.



Harjutus aeglane teadlik jalutuskäik (kohandatud allikast Willard, 2023)

Vahendid: sobiv koht jalutamiseks

Kestus: umbes 5–20 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid, puhkamine, liikumine

Teadlik kõndimine annab meile võimaluse rutiinist välja astuda ning tegeleda harjutusega, mis ühendab vaimse harjutuse kehalise liikumisega. See on suurepärase harjutuse, kui eelistad liikumisel põhinevaid teadvelolekuharjutusi nendele, mis tehakse üksi ja mis nõuavad paigalistumist.

See harjutus suunab tähelepanu meie suhtele ümbritseva keskkonnaga ning toetab Maa teadvuse kujunemist.

Seda harjutust saab teha mitmel viisil, kuid kõigile variantidele on omane keskendumine meeltele.

1. harjutus: kõndimisele keskendumine

1. Teadvusta endale, et kõnnid. Küsi endalt: „Kuidas ma tean, et ma kõnnin?“ ja pööra tähelepanu sellele, mida tajud oma meelte kaudu.
2. Võid keskenduda erinevatele liikumisega seotud aistingutele – näiteks sellele, kuidas jalad puudutavad maad, lihaste liikumisele, hingamisele, kehatemperatuuri muutumisele või raskuse kandumisele ühelt jalalt teisele.

2. harjutus: sõnade või fraaside kasutamine jalutamise ajal

1. Võid oma samme kõnnirütmis loendada. Kui mõtted hajuvad ja loendamine katkeb, alusta rahulikult uuesti ühest, hinnanguid andmata.

3. harjutus: meeleteadlik kõndimine

1. Alusta kõndimist ja suuna pilk otse ette. Märka, kuidas maastik sinu ees iga sammuga muutub – objektid muutuvad ja vahelduvad.
2. Seejärel suuna tähelepanu oma jalataldadele ja märka erinevaid aistinguid, kui pinnas iga sammuga muutub.
3. Keskendu helidele – oma sammude kõlale ning ümbritseva keskkonna helidele.
4. Keskendu lõhnadele ja maitsetele õhus ning sellele, kuidas need kõndides muutuvad.

4. harjutus: kõndimine kehatunnetusele keskendudes

5. Alusta sellest, et suunad tähelepanu oma jalataldadele. Mõne aja pärast – olgu selleks mõned sammud, kvartal või lihtsalt hetk – vii tähelepanu pahkludele ja säärtel. Taju lihaste ja liigeste liikumist.
6. Seejärel pane tähele, kuidas su põlved iga sammuga painduvad.
7. Järgmisena keskendu puusade liikumisele ja sellele, kuidas su käed ja käsivarred loomulikult kaasa liiguvad.
8. Suuna tähelepanu rindkerele – tunnetada hingamist, õhu liikumist kopsudes ning südame tööd.
9. Lõpuks pööra tähelepanu kaelale ja õlgadele ning siis peapiirkonnale.
10. Märka, kuidas aistingud jalutuskäigu jooksul muutuvad.

5. harjutus: kõndimine tähelepanelikult enda emotsioone jälgides

1. Selle harjutuse ajal pööra tähelepanu oma emotsioonidele – nii sellele, mida tunned kõndimise ajal, kui ka sellele, kuidas need tunded aja jooksul muutuvad.
2. Keskendu tunnete, mis tekivad eri olukordades – näiteks kui keegi vastu tuleb, kui päike ilmub pilve tagant välja või vihm langeb sinu nahale ja riietele.
3. Märka, kuidas need tunded mõjutavad sinu kõndimist. Kuidas emotsioonid muudavad kõndimise tempot ja rütmi?
4. Võid ka kõndida, justkui kogeksid parasjagu kindlat emotsiooni – näiteks kõnni, nagu tunneksid ärevust, häbi või pettumust... ja seejärel proovi kõndida enesekindlalt ning lõpuks naase oma loomulikku rütmi. Mõtle, kuidas see tunne mõjutas su kõnnakut ja seda, kuidas ümbritsevat tajusid. Võib-olla pani häbitunne sind pilku maha lööma, samas kui enesekindlus avas su rinna ja õlad ning muutis hingamise vabamaks.

6. harjutus: Tänutundega jalutuskäik

Selles harjutuses on kombineeritud liikumine, tähelepanu, meeled ning tänulikkuse mõtted ja tunded.

Tänutundega kõndimist saad siduda ka harjutustega 1, 2 ja 3. Nende harjutuste ajal võid võtta **eesmärgiks** märgata midagi, mis su tähelepanu köidab, ja selle suhtes **tänuikkust väljendada**.

Seda harjutust saad teha ka iseseisvalt, pöörates tähelepanu sin ümbritsevatele detailidele – näiteks puudele, lilledele, juurtele, päikesele, kivile või mõnele kenasti värvitud majale – ning väljendada nende suhtes tänuikkust. Samuti võid mõelda sellele, miks nende olemasolu on oluline, või väärtustada nende päritolu.



Maasikad

Kokkuvõte Robin Wall Kimmereri raamatu “Lõhnheina põim: Loodusrahvaste tarkus, teaduslik uurimistöö ja taimede õpetused” 3. peatükist. (2015)

Kui parim viis loodusega suhestumiseks on vastastikkuse kaudu – nagu Robin Wall Kimmerer oma raamatus “Lõhnheina põim” väidab –, siis kõige selgemini ilmneb see tema arusaamades andidest, tänulikkusest ning nendega kaasnevatest suhetest ja vastutusest.

Kimmerer selgitab, kuidas maa pakub inimestele toitu, varju ja ilu, ning kuidas iga elusolend annab midagi omalt poolt vastu. Inimeste andide hulka kuulub tema sõnul võime tunda tänu ja võtta vastutus nende olendite eest, kes meie vastu helded on. Nii ei ole vastastikkus pelgalt vahetuskaup, vaid suhe, mille aluseks on tänulikkus ja lahkus.

Peatükis „Maasikaand“ meenutab Kimmerer, kuidas metsmaasikate korjamine lapsepõlves kujundas temas arusaama maailmast kui heldest ja hoolivast paigast – maasikad tundusid kui kingitus, mille maa inimesele annab. Ta võrdleb seda kapitalistliku turumajandusega, mis põhineb pideva nappuse ideel ja püüab muuta kõik kaubaks. Kimmereri sõnul muudab millegi tajumine annina ja mitte kaubana kogu maailmavaadet, sest and loob andja ja saaja vahel just sellise suhte, nagu tema hinnangul peaks inimesel maaga olema.

Anni kaasaskandmine tähendab ka vastutust midagi vastu anda ja jagada enda ande. Just nii tekib vastastikune võrgustik, mis on elujõulise kogukonna aluseks. Need mõtted on kokku võetud ka Haudenosaunee tänupalves, kus loetletakse kõik maailma olendid ja annid ning avaldatakse neile tänu. Tänapalve ei kujuta maailma üksnes küllusliku paigana, vaid kutsub meid ka neile andidele teadlikult mõtlema ja tajuma oma vastutust.

*Tänapalve on Haudenosaunee rahvaste ehk Kuue Rahva Liidu traditsiooniline tänapalve, millega väljendatakse lugupidamist, tänulikkust ja seotust loodusega. See sedastab, et inimesed on osa suuremast tervikust, ja austab kõigi elusolendite ning loodusjõudude panust elu hoidmisel.

Harjutus looduse annid

Vahendid: puuduvad

Kestus: umbes 5–10 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid

Mida oled looduselt saanud, mis sinus tänulikkust tekitab?

Harjutus korilusretk ja tänulikkus looduse vastu

Vahendid: kott või anum andide korjamiseks: soovi korral taimemääraja (raamat või äpp), märkmik ja pliiats mõtete ülestähendamiseks

Kestus: umbes 15–60 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid, puhkamine, liikumine, toitumine

Loodus pakub meile nii palju – alates õhust, mida hingame, ja toidust, mida sööme, kuni väikeste andideni, nagu taimed, õied, oksad ja loomad, mis võivad inspireerida loovust. See harjutus kutsub sind teadlikule jalutuskäigule looduses, et luua sügavam kontakt aastaegadega ning harjutada tänulikkust kõige selle külluse eest, mis sind ümbritseb.

- 1. Vali sobiv ja turvaline koriluspaik.** Leia koht, kus loodusandide korjamine on lubatud – näiteks park, metsarada või mõni õueala. Väldi eramaid ja alasid, kus taimi võib olla
- 2. Kõnni aeglaselt ja ava oma meeled.** Liigu rahulikult ja märka ümbritsevat. Kasuta oma meeli:
 - a. Nägemine:** milliseid värve, kujundeid ja mustreid sa märkad?
 - b. Kuulmine:** kas kuuled lehtede kahinat, linnulaulu või tuule kohinat?
 - c. Kompimine:** katsu lehti ja puukoort – millised nad tunduvad?
 - d. Lõhn:** kas õhus on lillede, mulla või ürtide lõhna?
- 3. Korja teadlikult.** Look Korja ainult söödavaid taimi (ainult siis, kui tunnend neid ja tead, et need on ohutud), õisi või oksa. Võta vaid nii palju, kui sul vaja on, ja vaata, et taim saaks edasi kasvada ja elusolenditel oleks piisavalt toitu. Iga kord, kui midagi võtad, peatu hetkeks ja avalda taimele või puule tänu. Sosista või mõtle: „Aitäh selle anni eest.“
- 4. Mõtiskle aastaegade üle.** Pane jalutuskäigu ajal tähele, kuidas aastaeg maastikku muudab. Kas märkad kevadel pungades taimi, suvel erksaid lilli, sügisel värvilisi lehti ja talvel raagus oksa? Mõtle, kuidas looduse rütm peegeldab sinu enda elu muutusi ja arengut.
- 5. Peatu ja tunne tänu.** Leia vaikne koht istumiseks. Vaata korjatud ande. Võta üks korjatud ese pihku ja mõtle, mida see sulle pakub – võib-olla rahustavat lõhna, toitu või inspiratsiooni millegi oma kätega loomiseks. Väljenda tänulikkust selle sideme eest, mis sind ja loodust ühendab.
- 6. Loo midagi või sea oma annid nähtavale.** Oksad ja muud loodusest kogutud esemed sobivad hästi meisterdamiseks – näiteks väikese pärja valmistamiseks. Samuti võid need kodus kenasti välja panna, et meenutada oma sidet loodusega. Kui korjasid söödavaid taimi või ürte, võid neist valmistada mõne lihtsa roa. Allikas: Friends of the Earth Malta's Foraging Guide, millele pääsed ligi selle lingi kaudu:



Suhted teiste inimestega

Nii nagu puud metsas toetavad üksteist läbi omavahel põimunud juurestiku, saame ka meie tuge ja säilenõtkust oma suhetest teistega. Selles peatükis tutvustatakse harjutusi, mida saab teha koos teistega, et toetada ühist säilenõtkust ja õppida paremini toime tulema elu emotsionaalse mitmekesisusega.

Inimesed on sotsiaalsed olendid. Abraham Maslow' vajaduste hierarhia (1943) järgi on pärast füsioloogiliste vajaduste ja turvatunde rahuldamist järgmiseks sotsiaalne kuuluvus – vajadus suhete järele. Alles siis saame tõeliselt tegeleda enesehinnangu, sisemise kindluse ja enesearenguga – sellega, mida Maslow nimetas eneseteostuseks.

Maslow` Vajaduste Hierarhia



Sotsiaalsed sidemed toetavad nii isiklikku kui ka kollektiivset säilenõtkust. Mitmed uuringud on näidanud sotsiaalse suhtluse üldist kasu – näiteks aitab see leevendada ärevust (Wang jt, 2018; Tunçgenç jt, 2023), suurendab rahulolu eluga (Seligman, 2011) ning toetada pikaajalist õnnetunnet ja tervist (Waldinger & Schulz, 2023). Samuti on leitud, et sotsiaalsed suhted võivad pikendada eluiga (Liu jt, 2017)!

Teisalt on sotsiaalne isoleeritus ja üksildus seotud suurema suremusega, eriti vanemaealiste seas (Holt-Lunstad jt, 2015). Ärevus võib viia sotsiaalsete olukordade vältimiseni ja eraldumiseni, samal ajal kui üksildus võib omakorda ärevustunnet tugevdada (Park jt, 2020; Mann jt, 2022).

Sellest lähtuvalt on kliimakriis kujunemas käsikäes sotsiaalse isoleeritusega ning on sellega tihedalt seotud. Neuroteadlane ja raamatu „The Weight of Nature: How a Changing Climate Changes Our Brains“ (2024) autor Clayton Aldern kirjutab:

„...kliimamuutus soodustab sügaval moel eraldumist. See lõhub meie seotust paikadega, moonutab keelt ning õhutab kaudsete tegurite kaudu sotsiaalpoliitilist vastasseisu. Just sel viisil saab muutuv keskkond inimesi üksteisest lahutada.“

Ühine tegutsemine on võimalus luua sidet teistega – eriti sarnaselt mõtleivate inimestega – jagatud eesmärkide ja kogukonnatunde kaudu. Samuti võib tugevam seotus teistega motiveerida meid tegutsema nii individuaalselt kui ka ühiselt – uuringud on näidanud positiivset seost sotsiaalsete sidemete ja keskkonnasõbraliku käitumise vahel.

Kliimaärevusega võivad kaasnedä jõuetus ning hirm tundmatu ja kontrollimatu tuleviku ees. Suhtlemine mõttekaaslastega võib anda jõudu tegutseda ning aidata vähendada seda hirmu, millele kliimaärevus toetub.

Teistega suhtlemine annab meile võimaluse sõnastada kliimakriisiga seotud mõtteid. Kliimaärevusest rääkimine aitab meil oma tundeid paremini märgata, nimetada, mõista, vaadata neid eri vaatenurkadest ja neid paremini juhtida. See võib vähendada emotsioonide intensiivsust ning toetada emotsionaalse intelligentsuse arengut. Võime avastada, et me ei ole ainsad, kes kliimakriisi üle mõtisklevad ja selle tugevaid emotsioone kogevad – juba see teadmine loob omakorda uue sotsiaalse sideme.

NB! On võimalik, et teised ei mõista sinu mure sügavust. Kui tunnustad teise inimese vaatenurka ning samal ajal jagad ausalt oma ärevuse põhjuseid, võib see avada võimaluse sisukaks vestluseks ilma vastasseisu tekitamata. Samas on oluline seada piirid ja hoolitseda oma emotsionaalse heaolu eest – eriti juhul, kui sinu kliimaärevust tõsiselt ei võeta.

Kollektiivsed emotsioonid ja kollektiivi mõjul kujunevad emotsioonid

Kliimakriis on globaalne ja sotsiaalne nähtus, mida iseloomustavad ühised sündmused ja mõjud – sealhulgas ka ühised emotsionaalsed kogemused. Sotsiaalseid liikumisi ajendavad sageli just sellised kollektiivsed emotsioonid – ja keskkonnaliikumine ei ole siin erand. Emotsioonid on ka nakkavad – isegi alateadlikult, teiste inimeste mitteverbaalse käitumise kaudu. See tähendab, et kollektiivsed sündmused ja emotsioonid mõjutavad otseselt ka meie isiklike emotsioone.

Selle teadvustamine aitab meil end vähem üksi tunda, kui kogeme vaimset ülekoormatust, muret või ärevust. See aitab näha kliimaärevust loomuliku ja arusaadava reaktsioonina üleilmsetele katsumustele, millega meie planeet silmitsi seisab. Teadmine, et kliimaärevus on jagatud kogemus, soodustab empaatiat nende suhtes, kes tunnevad samamoodi. See ühine tunne võib aidata kujundada ühtekuuluvus- ja kogukonnatunnet, julgustades inimesi kokku tulema, et rääkida oma muredest, pakkuda vastastikust tuge ja tegutseda ühiselt lahenduste nimel. Kliimaärevuse kollektiivne olemus võib olla võib olla tõukejõuks ühisteks tegudeks – jagatud tunded võivad innustada kogukondi tegelema aktivismi, keskkonnakaitse või kestlike eluviisidega.

Kliimaärevuse kollektiivse olemuse teadvustamine aitab meil paremini toime tulla emotsionaalse ülekoormatusega. Kuna kollektiivsed emotsioonid võivad mõnikord olla koormavad, aitab nende mõju teadvustamine leida tasakaalu – mitte ainult ühendudes nendega, kes jagavad meie muresid, vaid otsides ka kogukondi või teavet, mis pakuvad lootust ja lahendusi. Selliste sotsiaalsete sidemete kaudu muutume kliimakriisi katsumustega kohanemisel vastupidavamaks.

Emotsioonide ülekandumine aitab mõista ka seda, miks kliimaärevus võib pideva kokkupuute tõttu kollektiivse murega, näiteks sotsiaalmeedia ja uudiste kaudu, süveneda. Selle mõju teadvustamine annab meile võimaluse ennetada emotsionaalset ülekoormatust – näiteks piirates ligipääsu ärevust tekitavale sisule või ümbritsedes end tasakaalukamate aruteludega. Emotsioonide sotsiaalne levik toimib aga ka vastupidises suunas: ka ühine lootus ja tegutsemistahe on nakkavad.

Kliimakodakondsus

Kate Knuth käsitleb raamatus „All We Can Save: Truth, Courage and Solutions for the Climate Crisis“ (2020) kliimakodakondsuse mõistet. Ta kirjutab, et „kodakondsus on oma olemuselt püha usaldussuhe üksikisiku ja kollektiivi vahel.“ Ta lisab:

„Ainult kollektiivis saab üksikisik kogeda selliseid hüvesid nagu terve elukeskkond ning teatud liiki toetus ja turvalisus. Samal ajal on kodanikul õigus ja kohustus hoida kollektiivi vastutavana ning selles ka ise osaleda.“

Teisisõnu on kodakondsus dünaamiline protsess, milles üksikisikud väljendavad nii nõusolekut kui ka eriarvamust osana suuremast tervikust. See on viis, kuidas inimene saab kõige täielikumalt rahuldada oma põhivajadust kuuluda kogukonda ja evida mõju ühise tuleviku kujundamisel.“

Oluline on märkida, et Knuthi sõnul on mõiste „kodakondsus“ tänapäeva poliitilises olukorras „laetud ja vastuoluline“. „Mõned rühmitused kasutavad kodakondsuse õiguslikku staatust – ja eriti selle puudumist – hirmutaval viisil, külvates hirmu ja umbusku ning rikkudes tsiviil- ja inimõigusi.“ Kui aga käsitleda kliimakodakondsust kui „püha usaldussuhet üksikisiku ja kollektiivi vahel“, aitab see kujundada kuuluvustunnet, tuua esile üksikisikute vastastikust sõltuvust ning rõhutada, kui suur mõju võib olla üksikisikul kollektiivi osana.

See dünaamiline seos üksikisiku ja „laiema terviku“ vahel on seotud inimese ja Maa vahelise pidevalt areneva suhtega, mis moodustab Maa-teadvuse aluse.



Kuidas saame luua sidet teiste inimestega?

Selles raamatus oleme sageli kasutanud sõnu „ühendus“ või „side“. Aga mida need sõnad tegelikult tähendavad, kui räägime inimestevahelistest suhetest?

Ühendus teiste inimestega võib tähendada järgmist.

- Kuulumist sotsiaalsetesse rühmadesse
- Empaatiat ja emotsionaalset sidet
- Lähedust
- Ühiseid eesmärke ja väärtusi
- Vastastikust tuge ja ressursside jagamist
- Ühist identiteeti ja jagatud lugusid
- Usaldust ja valmisolekut olla haavatav
- Kiindumust

Allpool on toodud mõned lihtsad viisid, kuidas luua tugevamat sidet inimestega, keda sa juba tunnend. Võid valida ühe või mitu viisi, mis sind kõnetavad, ja katsetada neid enda igapäevaelus.

- Koosta nimekiri sõpradest ja pereliikmetest, kellega sul on lähedane suhe, ja püüa nendega regulaarselt ühendust võtta.
- Püüa luua iga päev vähemalt üks emotsionaalne kontakt – näiteks helistades, sõnumi või e-kirja saates. Kui see alati ei õnnestu, ole enda vastu leebe.
- Hoia kontakti ka siis, kui sul läheb hästi, mitte ainult raskel ajal.
- Otsi võimalusi oma sõpru kuulata, toetada ja julgustada – see tugevdab teievahelist sidet.
- Koosta nimekiri võimalikest uutest sõpradest – näiteks inimestest, keda põgusalt tunnend või oled hiljuti kohanud – ning kutsu nad koos midagi ette võtma.

Kui tunnend, et soovid luua uusi või tugevamaid sidemeid, võid valida ühe või mitu järgmistest võimalustest – just need, mis sulle kõige paremini sobivad.

- Otsi võimalusi kohtuda sõprade sõpradega.
- Mõtle, millised tegevused ja hobid sulle meeldivad, ning otsi võimalusi neid oma kogukonnas harrastada (nt spordimeeskonnad, treeneritöö, tegevused vabas õhus, kokkamine). Selliseid võimalusi leiab sageli sotsiaalmeedia kaudu.
- Leia südamelähedane teema ja panusta sellesse vabatahtlikuna. Venni diagramm kliimategevuste kavandamiseks aitab sul välja selgitada, mis sind tõeliselt kõnetab, mis sulle rõõmu pakub, milles sa end tugevana tunnend ning millised teemad sinu arvates tähelepanu vajavad. Selle põhjal koostatud kliimategevuste kava võib juhtida sind eesmärkide ja tegevuste juurde, mis pakuvad rahulolu ja rõõmu, suurendavad enesehinnangut ja võimestatust. Venni diagrammi kliimategevuste kavandamiseks ja vastava harjutuse leiad leheküljelt x.
- Liitu spordiklubiga või käi trennis. Võimalusi on mitmeid – näiteks CrossFit, jooga jms. Enamasti saab trenni registreeruda interneti kaudu vaid mõne klõpsuga.
- Osale täiskasvanuhariduse programmides – näiteks põhioskuste, keeleõppe, hariduse ja karjääri edendamise, tervisliku eluviisi või loova eneseväljenduse kursustel.
- Tööta loomade varjupaigas vabatahtlikuna või võta endale lemmikloom, kui see on võimalik – nii leiad kergesti kontakti teiste loomasõpradega. Loomad mõjuvad hästi ka sinu tervisele
- Külasta kohti, kus inimesed tavaliselt kohtuvad – näiteks kohvikuid, parke ja muid sotsiaalseid paiku –, sest just seal on suurem tõenäosus uute inimestega tutvuda.

Kohalike keskkonnaühingute nimekirja leiad siit: <https://eko.org.ee/>

Harjutus seoste võrgustik (iseseisev harjutus)

Vahendid: paberileht või märkmik ja pliiats/pastakas, soovi korral mõni veebipõhine mõttekaardi tööriist

Kestus: sumbes 15–30 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid, suhted

See harjutus aitab sul märgata ja teadvustada meie vastastikust seotust teistega, kujutledes visuaalselt, kuidas sinu elu on seotud sind ümbritsevate inimeste, paikade ja asjadega.

- 1. Loo oma seostevõrgustik:** Joonista paberi keskele ring ja kirjuta sinna oma nimi. See ring tähistab sind.
- 2. Lisa seosed:** Joonista enda ringi ümber väiksemad ringid, mis kujutavad sinu elus olevaid inimesi, paiku ja asju. Lisa näiteks oma pereliikmed, sõbrad, õpetajad, kool, kogukond ja loodus (nagu puud, vesi ja loomad) ning igapäevased asjad, mis sind toetavad – toit, joogivesi, tehnoloogia.
- 3. Kirjelda seoseid:** Kirjuta iga ringi juurde, kuidas see sinuga seotud on. Näiteks: sõber – „emotsionaalne tugi“, puu – „puhas õhk ja varju pakkumine“. Mõtle, kuidas need seosed sind mõjutavad ja kuidas sina neid mõjutad.
- 4. Ühenda võrgustikuks:** Tõmba jooned enda ja teiste ringide vahele. Seejärel mõtle, kuidas need ringid omavahel veel seotud võivad olla? Ühenda ka need omavahel joontega. Näiteks:
 - a. Kuidas on sinu sõber seotud loodusega?
 - b. Kuidas on sinu kool seotud kohaliku kogukonnaga?
 - c. Kuidas on sinu pere seotud toiduga, mida sööte?
- 5. Mõtiskle oma võrgustiku üle:** Kui oled oma seostevõrgustiku valmis saanud, võta hetk, et seda rahulikult vaadata. Märka, kui tihedalt kõik omavahel seotud on. Mõtle sellele, kuidas sinu teod mõjutavad sind ümbritsevaid inimesi – ja kuidas teiste teod mõjutavad sind. Mõtiskle selle üle, kuidas me kõik toetume üksteisele ja meid ümbritsevale maailmale.
- 6. Pane oma mõtted kirja.** Kirjuta paar lauset selle kohta, mida sa oma võrgustikku luues avastasid
 - a. Kuidas mõjub sulle teadmine, et oled osa sellest vastastikusest sõltuvusest?
 - b. Kuidas võiksid nüüd, kui oled neist seostest teadlik, teisiti tegutseda?

In the book *All We Can Save: Truth, Courage, and Solutions for the Climate Crisis*, Favianna Rodriguez (2020) in her chapter ‘Harnessing Cultural Power’, emphasises the power of culture

Harjutus minu kultuuri lugu (autori loodud harjutus)

Vahendid: pliiats ja paber või märkmik oma mõtete kirja panemiseks

Kestus: umbes 20–30 minutit

Toetav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid, suhted

See harjutus aitab sul luua ühendust oma kultuuriloo väega – uurides, kuidas sinu päritolu, traditsioonid ja kogemused kujundavad sind inimesena ning seovad sind laiema inimkonnaga.

- 1. Häälestu mõtisklemiseks:** Leia vaikne ja mugav koht, kus saad segamatult olla. Hinga sügavalt sisse ja välja ning suuna oma tähelepanu praegusesse hetke.
- 2. Mõtiskle oma kultuurilise tausta üle:** Mõtle traditsioonidele, väärtustele ja lugudele, mille on sulle edasi andnud sinu pere, kogukond või kultuur. Esita endale järgmised küsimused:
 - Millised on mõned olulised traditsioonid või rituaalid minu peres või kultuuris?
 - Kas on lugusid või õpetusi, mis on mind inimesena kujundanud?
 - Milliseid väärtusi või tõekspidamisi on minu kasvatuse käigus rõhutatud?
- 3. Pane oma lugu kirja:** Võta aega, et oma kultuurilugu kirja panna. See võib olla konkreetne mälestus, sulle tähenduslik traditsioon või õppetund, mille oled kultuurilist kaasa saanud. Kirjuta vabalt, lase oma mõtetel voolata ja ära muretse selle üle, kas tekst on vormiliselt korrektne või täiuslik.
- 4. Mõtiskle oma sose üle teistega:** Kui oled oma loo kirja pannud, võta hetk, et mõelda, kuidas sinu kultuurilugu sind teiste inimestega ühendab:
 - Kuidas haakub sinu lugu teiste inimeste – pereliikmete või kogukonnakaaslaste – kogemustega?
 - Kuidas võiks sinu lugu kõnetada inimesi, kellel on teistsugune taust või kultuur?
 - Mida see lugu õpetab sulle inimkogemuse ja meie ühiste sidemete kohta?
- 5. Tuvasta ühised teemad:** Otsi oma loost kultuurideüleseid teemasid, nagu näiteks säilienõtkus, loodusearmastus, kogukond või raskuste ületamine. Nende ühiste teemade äratundmine aitab sul näha neid nähtamatuid niite, mis meid kõiki ühendavad.
- 6. Pane oma mõtted kirja:** Võid üles kirjutada kõik taipamised või tunded, mis harjutuse ajal tekkisid. Mõtle, kuidas enda kultuuriloo väe teadvustamine aitab sul tunda suuremat seotust teiste inimeste ja ümbritseva maailmaga.

Igäühel on kanda kultuurilugu, mis on täis tähendust ja seoseid teiste inimestega. Oma lugu uurides mõistad paremini oma juuri ja seda, kuidas need on seotud laiema inimkogemusega. See enesekaemus aitab sul hinnata maailma lugude mitmekesisust ning tugevdab sinu sidet teiste inimestega.

Harjutus **meie kultuuri lugu - rühmale** (autori loodud harjutus)

Vahendid: inimesed, keda usaldad

Kestus: umbes 45–60 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid, suhted

Kultuurilooharjutust saab teha ka koos teistega – nii saad lisaks oma loo rääkimisele kuulata ka teiste lugusid.

- 1. Moodustage ring:** Kogunege kokku (füüsiliselt või veebis), et luua usaldusväärne ja avatud keskkond, kus igaüks saab end turvaliselt tunda – nii jagades kui ka kuulates.
- 2. Valige teema:** Leppige rühmas kokku teema, mis kõiki kõnetab – näiteks „Side loodusega“, „Säilenõtkus rasketel aegadel“ või „Kultuurilised traditsioonid“. Valitud teema annab lugudele ühise suuna.
- 3. Jagage oma lugu:** Võtke kordamööda sõna ja rääkige valitud teemaga seotud isiklik või kultuuriline lugu. See võib olla sinu perekonnas edasiantud lugu, isiklik kogemus või lugu sinu kogukonnast. Kui soovid, räägi ka seda, miks see lugu sulle oluline on ja kuidas see seostub sind ümbritseva maailmaga..
- 4. Harjutage süvakuulamist:** Kuulake teisi tähelepanelikult ja hinnanguid andmata. See tähendab täielikku kohalolekut – ilma segamise või vastuse peale mõtlemiseta. Kuula ja lase sellel lool end puudutada. Pööra tähelepanu loos peituvatele emotsioonidele, väärtustele ja õppetundidele.
- 5. Mõtisklege ja arutlege:** Kui kõik on oma loo rääkinud, võtke aega ühiseks mõtiskluseks ja aruteluks. Võite arutada näiteks järgmisi küsimusi:
 - Mis tunde need lood tekitasid?
 - Mida õppisite üksteise kultuuride, väärtuste või kogemuste kohta?
 - Kuidas aitavad need lood meil üksteist ja meid ümbritsevat maailma paremini mõista ja sellega sügavamalt suhestuda?
- 6. Pange oma mõtted kirja:** Pärast lugude jagamist võtke hetk, et kirja panna kõik mõtted või tunded, mis harjutuse käigus esile kerkisid. Mõelge, kuidas need lood on mõjutanud teie arusaama enda elust, kultuuridest ja suhetest teistega.

Harjutus Avatud laused – personaalne või rühmaharjutus

Vahendid: pastakas ja paber või märkmik mõtete ülestähendamiseks; rühmatöö korral – inimesed, keda usaldad

Kestus: umbes 15–20 minutit

Toetav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid, suhted

(kohandatud meetodist Taasühendamise töö/The Work that Reconnects, Macy & Brown, 2014)

Seda harjutust võid teha üksi, koos sõbraga või väikestes 3–4-liikmelistes rühmades. Lõpetage allolevad avatud laused kordamööda. Iga inimene võiks iga lause lõpetamiseks võtta umbes 2 minutit, seejärel liigub järg teisele inimesele. Kuulake teisi tähelepanelikult. Kui kõik on oma sõna saanud, võite liikuda järgmise lause juurde. Allpool toodud avatud laused on vaid näited – soovi korral võite ka ise uusi lauseid välja mõelda.

- Mõned asjad, mis mulle meie planeedil elamise juures päriselt rõõmu valmistavad, on...
- Koht, mis lapsepõlves tundus mulle lausa maagiline, oli...
- Inimene, kes on mulle sisendanud usku iseendasse, on (või oli)...
- Asjad, mida mulle meeldib teha...
- Mõned asjad, mida ma enda juures hindan, on...

Kui kõik on oma lauseid jaganud või kui oled oma vastused kirja pannud, võtke hetk, et koos järele mõelda ja mõtteid vahetada.

1. Milliseid ühiseid teemasid märkasite oma vastustes?
2. Kuidas tundus neid positiivseid mõtteid kirja panna või jagada?
3. Kas õppisite midagi uut enda või teiste kohta?

Lõpetuseks tänage ennast või teisi kuulamise ja jagamise eest.



Pikaajalise säilenõtkuse kujundamine

Mis on säilenõtkus?

Säilenõtkus on „protsess ja tulemus, kus inimene kohaneb edukalt raskete või keeruliste kogemustega“ (American Psychological Association, 2018). Täpsemalt tähendab see „vaimset, emotsionaalset ja käitumuslikku paindlikkust ning kohanemist sisemiste ja väliste katsumustega“.

Säilenõtkus on eriti oluline aegadel, mil kogeme stressi, ebakindlust, ebastabiilsust, vastupanu, kaost või segadust. Arvestades ökoloogilise kriisi ettearvamatus ja sellega kaasnevaid emotsioone, on säilenõtkus oskus, mida tasub teadlikult harjutada ja arendada – see aitab meil paremini toime tulla ootamatute olukordade ja emotsionaalsete reaktsioonidega.

Üks proaktiivne viis säilenõtkust mõtestada on kujutleda seda kui lihast. See tähendab, et säilenõtkus ei ole kaasasündinud omadus, vaid oskus, mida saab teadlikult harjutada ja arendada. Meil on võime oma säilenõtkuslihast teadlikult tugevdada – just seda nimetab dr Linda Hoopes (2017) **ennetavaks säilenõtkuseks** (ingl prosilience).

Nii nagu lihased tugevnevad siis, kui neid pannakse proovile uutes ja „pingutust nõudvates“ olukordades – näiteks joogatreeningu või jõutreeningu käigus –, nii saame tugevamaks muutuda ka meie. Säilenõtkus ei piirdu üksnes võimega taastuda muutuste või raskuste põhjustatud häiringutest ja naasta varasema seisundi juurde. Säilenõtkus võib seisneda ka selles, et raskustele ja muutustele reageerides läbime sisemise muutuse ning liigume edasi uude seisundisse, mis aitab meil tulevikus paremini toime tulla.

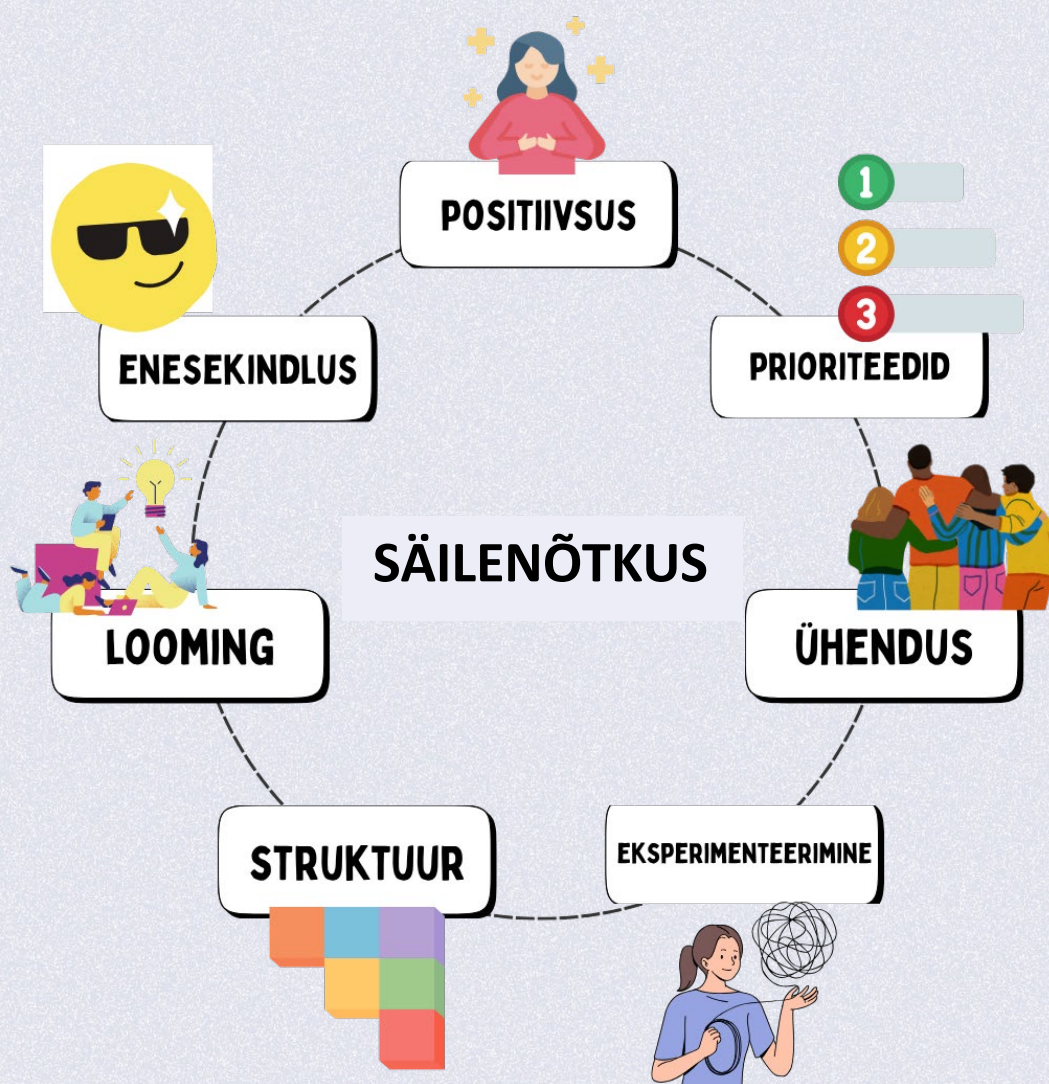
Säilenõtkuse lihased

Kui jätkata „lihaste“ analoogiat, siis on meil mitmeid „muutuste lihaseid“, mida treenime eri aegadel ja eri intensiivsusega. Dr Linda Hoopes on nimetanud seitse säilenõtkuse lihast.

- **Positiivsus** - võimaluste ja lahenduste märkamine ning lootusrikkus keerulistel ja heitlikel aegadel.
- **Enesekindlus** - uskumine oma võimesse keerulistes olukordades toime tulla ning oma väärtuse teadvustamine ka ebakindluse keskel.
- **Prioriteetid** - selge arusaam sellest, mida soovid saavutada.
- **Loovus** - võime välja mõelda mitmesuguseid lahendusi ja lähenemisviise rasketele olukordadele reageerimiseks.
- **Suhted** - suhete loomine ja hoidmine, et vajaduse korral tuge saada.
- **Struktuur** - oma aja, tegevuste ja energia teadlik planeerimine ja juhtimine, et paremini katsumustega toime tulla.
- **Katsetamine** - ka ebakindluse olukorras mugavustsoonist väljumine ning kaalutletud riskide võtmine.

Iga säilenõtkuse lihas on eri tugevusega, sõltuvalt sellest, kui tihti seda kasutatakse. Nõrgemad lihased nõuavad rohkem energiat ja pingutust, samas kui tugevamad toimivad suhteliselt väheses vaevaga.

See annab meile võimaluse hinnata iga säilenõtkuse lihase tugevust, et saaksime teadlikult arendada nõrgemaid ja samal ajal hooldada ning toetada ka lihaseid, mis on juba tugevad.



Harjutus säilienõtkuse lihaste hindamine (võetud allikast Hoopes, 2019)

Vahendid: pastakas või pliiats

Kestus: umbes 10 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid

Selles harjutuses hindad oma „muutuste lihaste“ tugevust, valid ühe või kaks lihast, mida sooviksid arendada, ning mõtled, kuidas saaksid nõrgemaid säilienõtkuse lihaseid tugevdada ja samal ajal tugevamaid lihaseid toetada.

Kuupäev: _____

Juhised: mõtiskle selle üle, mida sa mõtled tunned, kui sind tabab ootamatu katsumus. Võid mõelda hiljutisele keerulisele olukorrale, millega silmitsi seisid, või hinnata oma üldisi mustreid.

Võid paluda ka sõpradel või pereliikmetel hinnata, kuidas nemad sind hindaksid. Nad võivad mõnikord märgata sinus jooni, mis sulle endale nii selged ei ole.

Positiivsus:

- Väide A: kaldun muretsema ja keskenduma sellele, mis on valesti läinud.
- Väide B: olen pigem lootusrikas ja püüan näha asjade helgemat poolt.

Enesekindlus:

- Väide A: kipun oma suutlikkuses olukorraga toime tulla kahtlema.
- Väide B: kipun kahtlema oma võimes olukorraga toime tulla.

Prioriteetid:

- Väide A: mul on kalduvus proovida kõige eest korraga hoolt kanda.
- Väide B: kaldun keskenduma pigem sellele, mis on kõige olulisem.

Loovus:

- Väide A: kaldun jääma harjumuspäraste lahenduste juurde.
- Väide B: proovin pigem leida uusi ideid, kuidas probleemi lahendada.

Suhted:

- Väide A: püüan katsumustega pigem ise hakkama saada.
- Väide B: otsin pigem tuge inimestelt, kes saaksid mind aidata.

Struktuur:

- Väide A: kaldun tegema seda, mis parasjagu kõige lihtsam tundub.
- Väide B: teen pigem plaani ja pean sellest kinni ka siis, kui on raske.

Katsetamine:

- Väide A: püüan riske mitte võtta.
- Väide B: proovin pigem uusi lahendusi, isegi kui need ei pruugi õnnestuda.

Milliste säilenõtkuse lihaste puhul märgisid vastuseks väite B?

Milliste säilenõtkuse lihaste puhul märgisid vastuseks väite A?

Millistele lihas(t)ele sooviksid keskenduda ja milliseid tugevdada?



Säilenõtkuse lihaste tugevdamiseks on mitmesuguseid harjutusi. Saad ise otsustada, milliseid harjutusi teed. Hea uudis on see, et võimalikke lähenemisviise on lõputult!

Siin on mõned näited harjutustest, mida saad iga päev teha, et arendada kõiki seitset säilenõtkuse lihast. Neid harjutusi võib teha spontaanselt hetke ajal, teadlikult oma päeva planeerides või kasutada päeviku sissekannete alustena.

Positiivsuse lihas

- Tänulikkus ja väärtustamine:** võta iga päeva lõpus hetk, et mõelda ühele asjale, mida päevas hindad või mille eest oled tänulik. Soovi korral võid pidada ka päevikut, kuhu paned kirja iga päeva positiivsed hetked. Selleks võid kasutada ka tänulikkuse ruudustikku, mille leiad leheküljelt x.
- Mõtisklus:** mõtle mõnele kogemusele, mis esialgu mõjus negatiivselt, ja püüa leida selles midagi positiivset.

Enesekindluse lihas:

- Tugevuste märkamine:** mõtle möödunud päevale ja leia üks asi, mis läks hästi. Tuvasta üks isiklik tugevus, mis sellele õnnestumisele kaasa aitas. Kui see on sinu jaoks keeruline, palu abi sõbralt või pereliikmelt.
- Õppimisvõimalused:** mõtle mõnele praegusele raskusele, millega silmitsi seisad. Mõtle, kuidas see olukord võiks pakkuda võimalust millegi uue õppimiseks.

Prioriteetide lihas:

- „Ei“ ütlemine:** märka iga päev üht asja, mis on vähem oluline kui teised, ja millele saad teadlikult „ei“ öelda.
- Nähtavad prioriteetidid:** võta igal hommikul mõned minutid, et määratleda päeva kõige olulisemad prioriteetidid. See võib olla ka vaid üks prioriteet. Hoia need päeva jooksul meeles ning mõtle õhtul, kui hästi suutsid neile keskenduda.

Loovuse lihas:

- Jah-ja:** kui kuuled ideed, millega sa ei nõustu, asenda oma vastuses sõna „aga“ sõnaga „ja“. See võib aidata sul vastandumise asemel luua uusi võimalusi.
- Ideede genereerimine:** mõtle millelegi, mida soovid teha, ja leia vähemalt kolm erinevat viisi, kuidas seda teha – ära piirdu vaid ühe ideega.

Suhete lihas:

- Abi küsimine:** mõtle millelegi, mida soovid teha, ja palu kelleltki abi – näiteks nõu, ideid või muud tuge
- Suhete loomine:** võta ise kellegagi ühendust – saada sõnum, helista, tutvusta end kellelegi, avalda tänu, esita küsimus või lihtsalt tervita.

Struktuuri lihas:

- Pühendatud aeg:** vali midagi, mis on sulle oluline, ja eralda selle jaoks 10–15 minutit. Sageli on hea alustada kohe hommikul. Märgi tegevus oma päevaplaani ja tee see ära just sel ajal, nagu plaanisid.
- Vastutustunne:** leia keegi, kes sind toetab – see võib olla inimene, kes soovib samuti seda säilenõtkuse lihast arendada, või keegi, kes tahab sulle lihtsalt toeks olla. Valige tegevus, mida oled valmis regulaarselt tegema, ja anna talle regulaarselt teada, kuidas sul läheb.

Katsetamise lihas:

- Väikesed sammud:** tee midagi uut või harjumatu. Näiteks proovi mõnda uut toitu, vali sihtkohta jõudmiseks teistsugune teekond või tee midagi, mida pole varem teinud.
- Tasakaalustatud vaade:** kui märkad, et miski tundub ebamugav või riskantne, võta aega, et läbi mõelda nii võimalikud eelised (mida saavutad, kui kõik läheb plaanipäraselt) kui ka võimalikud puudused (millised probleemid võivad tekkida, kui asjad ei lähe nii, nagu loodetud).

Harjutus kuidas tugevdada oma säilenõtkuse lihaseid? (autori loodud harjutus)

Vahendid: pastakas või pliiats

Kestus: umbes 5 minutit

Toetav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid

Lähtudes eelmisest harjutusest, kus valisid ühe või kaks säilenõtkuse lihast, millele keskenduda, mõtle nüüd, milliseid lähenemisi ja harjutusi soovid nende tugevdamiseks kasutada.

Säilenõtkuse lihas 1:

Harjutus, millega seda lihast treenida:

Säilenõtkuse lihas 2:

Harjutus, millega seda lihast treenida:

PEA MEELES! Säilenõtkuse lihaseid kasutades kulutame oma energiat – olgu see füüsiline, emotsionaalne, vaimne või hingeline. Säilenõtkust treenides tasub samal ajal jälgida ja juhtida ka oma energiataset. See aitab sul paremini tajuda oma vajadusi ja energiataset ning vastavalt sellele tegutseda – olgu selleks siis lihaste treenimine või taastav enesehoid.

Nõrgemad säilenõtkuse lihased vajavad treenimisel rohkem energiat. Kui keskendud korraga vaid ühele või kahele lihasele, aitab see vältida üleväsimuse ja läbipõlemise tunnet.

Aja jooksul muutuvad lihased tugevamaks ning nende kasutamine nõuab vähem energiat. Säilenõtkuse lihaste treenimine võib mõnikord hoopis energiat juurde anda ning aidata end tunda värskema ja tugevamana, et igapäevaste katsumustega paremini toime tulla.

Harjutus **energiataseme jälgimine** (autori loodud harjutus)

Vahendid: pastakas või pliiats

Kestus: umbes 10–15 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid, puhkamine, liikumine

Mõned tegevused nõuavad rohkem energiat kui teised. Teised tegevused jällegi annavad meile energiat juurde. Tavaliselt taastavad meie energiavarusid tegevused, mida peame tähenduslikuks või mis on seotud puhkusega. Samas võivad tegevused, mis nõuavad energiat, kuid mille mõju ei tasakaalustata puhkuse või tähenduslike tegevuste kaudu, viia läbipõlemiseni.

Selle harjutuse eesmärk on aidata sul teadvustada igapäevaseid tegevusi, mis võtavad sinult energiat, nõuavad vähe energiat või annavad sulle energiat juurde.

Millised tegevused kulutavad sinu energiat?

Millised tegevused nõuavad vähe energiat?

Millised tegevused annavad energiat juurde?

Nüüd, kui oled oma igapäevategevused kategoriseerinud, on sul parem arusaam sellest, kuidas need erineval moel sinu energiataset mõjutavad. See teadmine on väärtuslik – see võimaldab sul oma päeva planeerida vastavalt hetke energiatasemele ja vajadustele, annab sulle nimekirja tegevustest, mis annavad energiat, ning tuletab meelde, et nendega tegelemine aitab hoida vajalikku energiataset säilenõtkuse ja ennetava säilenõtkuse, enesekaastunde ja teadveloleku harjutamiseks.

Männiheinik

„*The Mushroom at the End of the World: On the Possibility of Life in Capitalist Ruins*“ (2015) on Hiina päritolu Ameerika antropoloogi Anna Lowenhaupt Tsingi raamat, mis käsitleb männiheininu üleilmset turustamist majandusliku ebastabiilsuse ja ökoloogilise allakäigu tingimustes.

Männiheinikut peetakse delikatessiks ja see kasvab hästi inimtegevusest häiritud metsades. Raamatus jälgib Tsing seenekorjajaid, kokkuostjaid, kes seeni kokku ostavad ja edasi müüvad, ning Jaapani tarbijaid, kes hindavad neid seeni eriti kõrgelt – eelõige kingitustena.

Tsing toob esile nii männiheiniku säilenõtkuse – inimesed on avastanud, et seda ei saa tehnikult kasvatada – kui ka eri liikide põimunud kooselu ja vastastikuse sõltuvuse. Need kooslused ei võimalda liikidel üksnes häiritud keskkondades ellu jääda, vaid loovad ka täiesti uusi elukeskkondi. Tsing kirjutab sellistest kooslustest järgmiselt.

„...Võib öelda, et männid, männiheinikud ja inimesed kujundavad üksteist tahtmatult. Nad loovad tingimusi, mis teevad üksteise eksistentsi võimalikuks. See arusaam on aidanud mul mõista, et maastikud on sageli tahtmatu kujunduse tulemus – need sünnivad paljude tegurite, nii inimeste kui ka teiste liikide omavahel põimuvast mõjust. See kujundus on maastiku ökosüsteemis selgelt tajutav, kuid keegi pole seda teadlikult kavandanud. Inimesed loovad koos teiste elusolenditega maastikke, mis kujunevad tahtmatult. Maastikud, kus põimuvad inimeste ja teiste liikide lood, aitavad meil näha maailma viisil, mis ei sea inimest kõige keskmesse. Maastikud ei ole pelgalt ruum, kus midagi toimub – need mõjutavad ise seda, mis toimub. Kui vaatleme maastike kujunemist, näeme kuidas inimesed tegutsevad koos teiste elusolenditega ühise elukeskkonna kujundamisel.“

Autor kasutab neid teemasid mitte ainult kapitalismi kritiseerimiseks, vaid ka selleks, et rõhutada erinevate osaliste vastastikust seotust ning seda, kuidas ühe osalise tegevus – olgu tahtlik või mitte – mõjutab teisi. Raamat räägib ka säilenõtkusest muutlikus maailmas ja sellest, kuidas koos säilenõtked olla.



Harjutus mina kui männiheinik

Vahendid: märkmik ja pastakas mõtete ülesmärkimiseks

Kestus: umbes 15–60 minutit

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid, puhkamine, liikumine, toitumine

Nii nagu männiheinik suudab kasvada inimtegevusest häiritud metsades, suudame ka meie leida tugevust ja võimalusi keerulistes oludes.

See harjutus aitab meil teadvustada oma võimet toime tulla keerulistes olukordades, tuletades meelde hetki, mil oleme olnud säilenõtked.

1. Mõttele ajale oma elus, mil seisid silmitsi katsumusega või kui sinu keskkond tundus häiritud või ebastabiilne (nt isiklik katsumus, ühiskondlik segadus või keskkonnakriis).
2. Mõtiskle selle üle, kuidas sul õnnestus sel ajal kohaneda, ellu jääda või arenedada.
 - a. Millised sinu sisemised omadused aitasid sul vastu pidada? Kas sellest häiritud olukorrast kasvas välja ka ootamatuid võimalusi?
 - b. Mille poolest olen sarnane männiheinikule – kuidas leian säilenõtkust ja arenguvõimalusi häiritud keskkonnas?

Säilenõtkuse kujundamine meediast tingitud kliima-ärevuse tingimustes

Kliimateadlane ja teaduskommunikatsiooni ekspert Katherine Hayhoe avaldab iga nädal uudiskirja „Talking Climate“. Ta põimib ajakohaseid kliimaalaseid „halbade uudiseid“ „heade uudistega“ ning lisab konkreetseid tegutsemisvõimalusi, mis aitavad ära hoida olukorra halvenemist ja toetada positiivsete arengute jätkumist.

See on teadlikult kujundatud lähenemine, et luua tasakaal teabe ja tegutsemise vahel:

1. teave, mis võib esile kutsuda kliimaärevust, kõrvuti teabega, mis aitab seda leevendada ja tekitab lootust;
2. faktipõhine ülevaade halbade uudiste kohta koos soovitusetega, kuidas end nende keskel võimestatuna tunda;
3. faktipõhine ülevaade heade uudiste kohta koos ideedega, kuidas igaüks saab anda oma panuse ja kogeda sellest jõudu.

Viimane punkt on eriti oluline, kuna osa kliimamuutuste kommunikatsiooni uurijaid on kritiseerinud liialt „positiivsete“ sõnumeid edusammudest – nende hinnangul võib see tekitada rahulolulunde ja jätta mulje, et isiklik panus ei ole enam vajalik (Hornsey ja Fielding, 2020). „Positiivsete“ sõnumite ühendamine konkreetsete tegutsemisviisidega, mille abil saame ise kaasa aidata positiivsete muutuste jätkumisele, rõhutab, et meil on nii võimalus selles protsessis osaleda – et ennetada uusi „halbade“ sündmusi ja vältida „halbade“ uudiste lisandumist. See aitab ühtlasi ületada lõhet lootusrikkuse ja keskkonnasõbraliku tegutsemise ning leevendustegevustes osalemise vahel – tegevused, mis annavad lootust ja suurendavad valmisolekut tegutseda (Geiger jt., 2023).

Sellel seoses on rahvatervise eksperdid soovitanud, et uudistekanalid kajastaksid iga kolme halva uudise kohta vähemalt ühe hea uudise (VanderWeele ja Brooks, 2023).

Tegelikkuses jääb see soovitus sageli rakendamata.

Meediamaastrikku iseloomustavad ka mitmed muud probleemid, näiteks väärinfo (faktide ekslik esitamine), desinformatsioon (teadlikult valeinfo levitamine) ja näiline tasakaal (näiteks kliimamuutuste kajastamine viisil, kus võrdselt esitatakse nii teadlaste kui ka mittespetsialistidest eitajate seisukohti inimtekkelise kliimamuutuse kohta) (van der Linden, 2017; Ding jt., 2011). On leitud, et sellised kajastusviisid vähendavad inimeste valmisolekut panustada (Imundo ja Rapp, 2022).

Kokkuvõttes ei toeta peavoolumeedia meid sageli kliimaärevusega toimetulekul ega anna ka lootust.

Küll aga pakuvad uudiskirjad, nagu Katherine Hayhoe oma, häid näiteid allikatest, millega tutvuda usaldusväärse ja võimestava kliimateabe otsimisel. Pakkudes ühtaegu nii reaalsust, millega peame silmitsi seisma, kui ka lahendusi, millele saame ise kaasa aidata, aitavad sellised allikad leevendada kliimaärevust, sisendada lootust ja innustada tegutsema.

Harjutus **narratiivide kahtluse alla seadmine** (autori loodud harjutus)

Vahendid: märkmik ja pastakas mõtete ülesmärkimiseks

Kestus: umbes 15–20 minutit

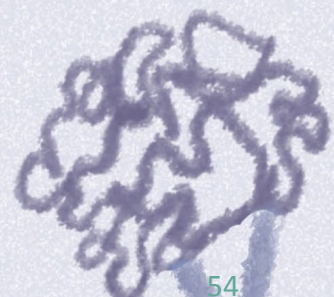
Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid

See harjutus aitab sul mõtiskleda sotsiaalsete narratiivide üle, mis mõjutavad sinu mõtlemist ja käitumist. See kutsub sind uurima, kuidas need lood kujundavad sinu suhet teiste inimeste ja keskkonnaga – ning kuidas saad ise luua uusi, tervemaid ja toetavamaid lugusid.

Kui seame kahtluse alla piiravad või kahjulikud lood ja kirjutame need ümber viisil, mis toetab suhteid, enesekindlust ja kestlikkust, võime käivitada positiivseid muutusi nii enda elus kui ka kogukonnas. Pea meeles – lugudel, mida räägime iseendale ja teistele, on jõud. Ja sinul on jõud neid muuta.

1. Määratle sotsiaalne narratiiv: Alustuseks mõtle mõnele levinud loole või sõnumile, mida sageli kuuled. See võib olla seotud näiteks kliimamuutuste, edu, ilu, sotsiaalse staatuse või sellega, kuidas inimesed „peaksid“ käituma. Vali üks narratiiv, mis sulle eriti silma paistab, ja kirjuta see üles. Näiteks:

- „Edu mõõdupuuks on materiaalne rikkus.“
- „Üks inimene ei saa kliimamuutuste vastu midagi ära teha.“
- „Loodus on inimesest eraldiseisev.“



2. **Mõtiskle selle mõjude üle:** Võta paar minutit, et mõelda, kuidas see narratiiv on sind mõjutanud. Esita endale järgmised küsimused:

- Mis tunde see narratiiv minus tekitab?
- Kas see annab mulle jõudu või piirab mind?
- Kuidas mõjutab see minu suhtlemist teiste inimeste ja keskkonnaga?
- Kas seda narratiivi võimestavad ka meedia, minu sõbrad või kogukond?

3. **Sea narratiiv kahtluse alla:** Vaata seda narratiivi nüüd kriitilise pilguga. Esita endale järgmised küsimused:

- Kas see narratiiv vastab tõele? Kellele on kasulik, et seda lugu räägitakse?
- Kas on olemas teistsuguseid lugusid või vaatenurki, mis sellele narratiivile vastu räägivad?
- Kuidas võiks selle narratiivi muutmise mõjutada minu elu ja suhteid teiste inimeste ning meie planeediga? Kirjuta oma mõtted üles ja alusta selle narratiivi taga peituvate eelduste lahtimõtestamist.

Sõnasta narratiiv ümber: Kujutle, et sul on võimalus see lugu ümber kirjutada viisil, mis peegeldab sinu väärtusi, uskumusi ja nägemust paremast maailmast. Kirjuta üles uus narratiiv, mis seab vana narratiivi kahtluse alla. Näiteks:

- Selle asemel, et kirjutada „Üks inimene ei saa kliimamuutuste vastu midagi ära teha“, võid kirjutada: „Iga minu tegu võib inspireerida muutust ja aidata kaasa tervema planeedi kujundamisele.“
- Selle asemel, et kirjutada „Edu mõõdupuuks on materiaalne rikkus“, võid kirjutada: „Edu tähendab elamist kooskõlas iseenda, teiste inimeste ja loodusega.“ Keskendu sellise narratiivi loomisele, mis annab sulle jõudu ning toetab suhteid teiste inimeste ja keskkonnaga.

5. **Mõtiskle oma uue loo üle:** Kui oled narratiivi ümber kirjutanud, võta hetk ja mõtle, kuidas see uus lugu sind tundma paneb. Kuidas võiks selle narratiivi järgi elamine muuta sinu tegusid ja suhteid? Millist mõju võiks see avaldada sinu suhtele ümbritseva maailmaga?

6. **Vii see ellu:** Lõpetuseks mõtle ühele väikesele sammule, mida saad oma igapäevaelus teha, et hakata uut narratiivi päriselt ellu viima. See võib olla midagi lihtsat – näiteks sotsiaalsete normide arutamine, teadlikum tähelepanu oma mõju suhtes keskkonnale või selliste valikute tegemine, mis on kooskõlas sinu väärtuste ja veendumustega.

Harjutus säilenõtkuse mediadiiet (autori loodud harjutus)

Vahendid: märkmik ja pastakas mõtete ülesmärkimiseks

Kestus: umbes 15 minutit, millele järgneb nädala pikkune eneserefleksioon

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid, puhkamine

See harjutus kutsub meid olema teadlikumad sellest, millist meediat me tarbime, ja leidma tasakaalu negatiivsete uudiste ning lootust ja edasiviivaid lahendusi pakkuvate lugude vahel. Alusta sellest, et vaatad üle, millist kliimaga seotud meediat (artiklid, uudised, dokumentaalid, sotsiaalmeedia) sa regulaarselt jälgid. Kirjuta üles, millised allikad suurendavad sinu ärevust ja millised pakuvad lootust, lahendusi või tasakaalustatud vaatenurki.

Koosta kaks nimekirja.

1. Allikad, mis süvendavad kliimaärevust (nt pidevad uudised katastroofide kohta, sensatsioonimaigulised pealkirjad).
2. Allikad, mis inspireerivad tegutsema või pakuvad lootust (nt lahendustele keskenduv ajakirjandus, lood edukatest kliimaalgatustest).

Järgmise nädala jooksul püüa vähendada esimese nimekirja meedia tarbimist ning suurendada oma kokkupuudet teise nimekirja allikatega.

Mõtiskle selle üle, kuidas meediatarbimise muutus on mõjutanud sinu enesetunnet. Kirjuta lühidalt, kuidas sinu ärevustase on muutunud, ning märgi, millist emotsionaalset kasu oled kogenud lahendustele suunatud meediaga kokkupuutest.

Seda harjutust võid kasutada ka lihtsalt selleks, et olla teadlikum sellest, millist meediat sa tarbid, ning harjutada kriitilist ja kaalutletud suhtumist igapäevastesse meediasõnumitesse.



Narratiivi muutmine: meel kui kliimamuutuste ohver → meel kui teadlik liitlane

Üha rohkem tõendeid viitab sellele, et kliimamuutused ja teised kestlikkusega seotud probleemid tulenevad suuresti sellest, kuidas me üksteisega suhestume (Meissner & Smith, 2024; Jennings, 2023; Wamsler, 2022). Valdav ja kinnistunud narratiiv kujutab meie meelt kui ökoloogilise kriisi ohvrit, kui midagi, mis raskendab tõhusat tegutsemist kliimamuutuste vastu, ning kui üks kliimakriisi algpõhjust. Selle taga on sügav eraldatus – meist endist, teistest ja loodusest.

Seda lugu saab aga ümber kujundada: meie meel ja mina ise võivad muutuda teadlikeks ja vastutustundlikeks liitlasteks, kui taastame sideme iseenda, teiste inimeste ja loodusega – nii saame toetada isiklikku, kogukondlikku ja planeedi heaolu (Wamsler ja Bristow, 2022).

Kehtiv narratiiv

Me oleme ohvrid.



Muutunud narratiiv

Me oleme vastutustundlikud liitlased.

Me takistame kliimamuutuste vastast tegevust. →

Me saame luua tingimusi ja toetada tegutsemist kliimamuutuste leevendamiseks.

Me oleme kliimamuutuste algpõhjus. →

Meil on mõju selle üle, millises suunas kliimamuutused arenevad.

Kuidas me saame narratiivi muuta?

Kui praegune narratiiv toetab arusaama, et kliimamuutus on suhete küsimus – ja et ühe inimese teod mõjutavad ka teisi valdkondi (nt inimestevahelisi suhteid, majandust, poliitikat...) –, siis kinnitab see, et meil on võimalik olla vastutustundlikud liitlased, kes toetavad teadlikku tegutsemist ja suudavad mõjutada kliimamuutuste kulgu.

Harjutus minu meel kui liitlane (autori loodud harjutus)

Vahendid: märkmik ja pastakas mõtete ülesmärkimiseks

Kestus: umbes 5–10 minutit jõustavate lausete kirjutamiseks

Toetatav vaimse tervise vitamiin: emotsioonid

Toetavad laused aitavad ümber kujundada meie harjumuspäraseid mõtteviise, soodustades teadlikku, vastutustundlikku ja võimestavat hoiakut kliimakriisi tingimustes.

Kirjuta üles mõned laused, mis toetavad sind ja peegeldavad uut mõtteviisi. Näiteks:

- „Mu mõtted ja tunded on väärtuslikud.“
- „Mul on õigus abi paluda.“
- „Oma vajaduste märkamine ja kuulamine on hoolivus iseenda vastu.“
- „Olen Maa liitlane ja ma saan oma tegudega midagi muuta.“
- „Ma panustan positiivsetesse muutustesse, olles teadlik oma mõjust.“
- „Koos suudame kujundada kestliku tuleviku.“

Korda neid kinnitusi iga hommik valju häälega või siis, kui tunned, et sind valdab kliimaärevus.

Kinnitusi korrates kujutle end tegemas keskkonnasõbralikke tegusid ja tundmas, et sul on jõudu midagi muuta.



Positiivsed näited lootusest ja säilenõtkusest

Malta: Friends of Earth organisatsiooni kogukonnaaed

<https://foemalta.org/>

Kuigi kogukonnaaed asub linnakeskkonnas, korraldab Friends of the Earth Malta seal ühisaianduse töötubasid. Tegemist on jagatud alaga, kus inimesed kasvatavad koos puu- ja köögivilju ning muid taimi, hoolitsedes samal ajal ühiselt aia eest. Aeda hooldavad vabatahtlikud, kes kastavad taimi, istutavad istikuid, eemaldavad kuivanud taimestikku, kompostivad orgaanilisi jäätmeid, parandavad aiarajatisi ja korjavad saaki. Korjatud aiasaadustest valmistavad vabatahtlikud ühiselt toitu, pakkudes inimestele ligipääsu värsketele ja maitsvatele toidule ilma supermarketite abita. Peale toidu kasvatamise toetab kogukonnaaed ka sotsiaalsete sidemete loomist, soodustab kestlikke eluviise ning pakub rahulikku pelgupaika linnasüdames.

Eesti: TERRA lihttehnoloogia teemapark

<https://terrapark.ee/>

TERRA lihttehnoloogia teemapark on eksperimentaalne projekt, mille eesmärk on avastada, taaselustada ja järele proovida erinevaid lihttehnoloogilisi ja isevõrkseid tööriistu ning tehnikaid. Lihttehnoloogiad on vastupidavad, arusaadavad, kohapeal parandatavad, täielikult ringlussevõetavad ja paljude jaoks jõukohased lahendused, mis pakuvad võimestavat alternatiivi kõrgtehnoloogilistele tulevikuvisionidele.

TERRA eesmärk on proovida järele erinevaid pärand- ja teeme-ise-tehnoloogiaid, tüüpilisi off-grid ning loodusehitislikke lahendusi. Kuidas need Eesti kliimas ja kontekstis toimivad ja vastu peavad? Amatöörade, ekspertide ja teadlaste koostöös dokumenteeritakse kõik teemapargis algatatavad projektid, et teha need kogemused ja teadmised laiemalt avalikuks.

TERRAs saab otsida ja katsetada, harida ja tutvustada. Aga ennekõike saab TERRAs lõbutseda.

Saksamaa: kogukonna energiaühistu

(võetud allikast Centre for Public Impact, 2021)

1994. aastal asutatud ElektrizitätsWerke Schönau (EWS) on Saksamaal Schönau linnas tegutsev kogukonnaomandis olev energiaühistu, mis kasvas välja kohalikest tuumaenergia vastasest liikumisest pärast 1986. aasta Tšornobõli katastroofi. Pärast ulatuslikku kogukonna mobiliseerimist ja kahe rahvahääletuse korraldamist õnnestus elanikel võtta kohaliku elektrivõrgu ohjad enda kätte, suunates selle tegevuse puhta energia tootmisele ja jaotamisele. EWS keskendus alguses tuumaenergia keelamisele, kuid laiendas järk-järgult oma eesmärke, asudes edendama taastuvenergiat, energiaalast õiglust ja kestlikkust. Pidevate kampaaniatega ja saadud tunnustuste kaudu ühendab EWS endiselt puhta energia üleminekuga seotud tehnilisi, sotsiaalseid ja kultuurilisi aspekte.

2021. aasta seisuga varustab EWS taastuvenergiaga enam kui 185 000 inimest üle Saksamaa ning neil on peale tuule- ja päikeseparkidele ka gaasi- ja elektrivõrke.

Taani: Makvärket

<https://makvaerket.org/>

Makvärket on kujunemisjärgus kultuuri- ja keskkonnakollektiiv: kasvav, isekorralduslik ja vabatahtlik kogukond, kus inimesed tegutsevad nii praktilisel kui teoreetilisel tasandil, et panustada ühiskonna üha vajalikumasse kultuurilisse, sotsiaalsesse, keskkondlikku ja majanduslikku muutumisse.

Alates 2008. aastast on Makvärket tegelenud endise Knabstrupi tellise- ja keraamikatehase 2000 m² suuruse ala arendamisega kultuuri ja ökoloogia keskuseks Knabstrupis, 70 km Kopenhaagenist läänes.

Eesmärk on luua koht kestliku arengut ja keskkonnateadlikkuse edendamiseks, kus toimuvad kunsti- ja kultuuriüritused, haridus- ja keskkonnaprogrammid, kunsti- ja muusikalooime, info- ja meediavõrgustike loomine, kogukonnaprojektid, aktivistirühmade kohtumised ja palju muudki.



Emotsioonid ja tegutsemine

Emotsioonid ja tegutsemine on omavahel seotud. Koos mõtetega toimivad tunded reaktsioonina olukorrale ning võivad käivitada edasise käitumise. Kliimaärevus, mis tuleneb mõtetest meie planeedi seisundi ja ebakindla tuleviku üle, on uuringute järgi seotud suurema valmisolekuga keskkonnasõbralikuks käitumiseks – näiteks ühistranspordi kasutamiseks või elektri säästmiseks (Xie jt, 2019; van Valkengoed ja Steg, 2019) – ning tugevama toetusega kliimapoliitikale (Wang jt, 2018).

Oluline on märkida, et mõtete, emotsioonide ja käitumise vahelist seost mõjutavad ka mitmed muud tegurid, nagu isikuomadused, kogemused, isiklikud ja sotsiaalsed normid, uskumused oma suutlikkuse kohta soovitud eesmärki saavutada ja veel palju muud. Siiski näib, et mõõdukas kliimaärevus võib olla tõukejõuks keskkonnasõbralikele tegudele.

NB! Tugev või sügav kliimaärevus võib olla tingitud koormavatest muremõtetest ja isiklikest kogemustest, mis on seotud kliimamuutuste ja selle tagajärgedega. Samuti võib tugev ja tõsine kliimaärevus ise olla vaimselt kurnav. Ülekoormatuse tunne takistab sageli tegutsemist, sest see võib meid halvata või jätta lõksu abituse ja meeleheite mõtetesse ja tunnetesse.

Selliste tugeva intensiivsusega tunnete puhul on oluline endale kinnitada, et see, mida tunneme, on õigustatud. Kliimaärevus on loomulik reaktsioon väga tõsistele ja kiireloomulistele globaalsetele probleemidele. Sama oluline on õppida neid tundeid tervislikult juhtima ja nendega toime tulema, et need ei neelaks meid endasse ega takistaks meid tähendusrikast elu elamast. Selles eneseabiraamatus on palju harjutusi, mis aitavad meil oma tundeid teadvustada, et seejärel õppida neid juhtima ja nendega toime tulema. Enesehoid on samuti oluline ja hädavajalik osa emotsionaalsest eneseregulatsioonist.

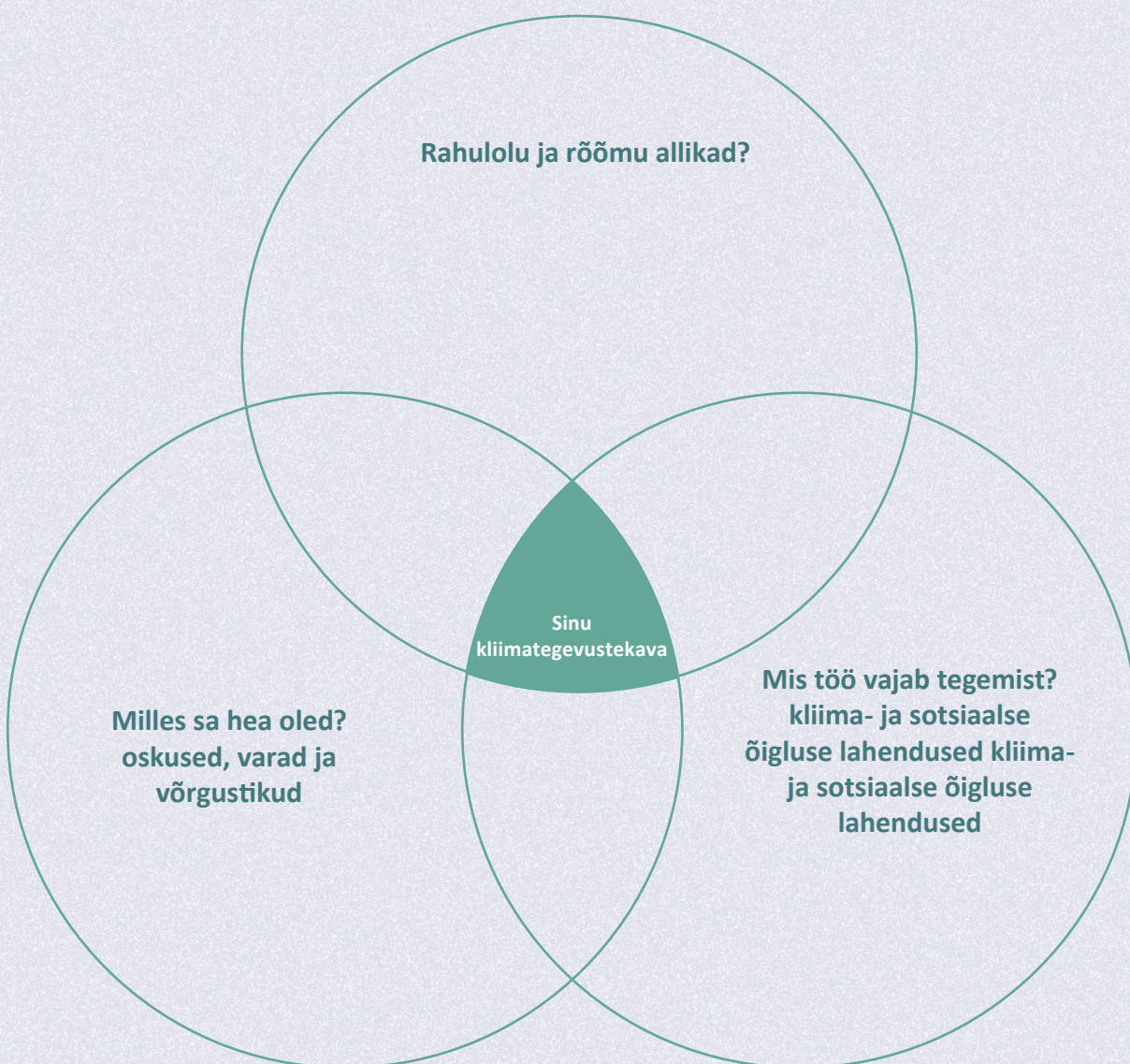
Tegemist ei ole universaalse lahendusega, mis sobib kõigile. Võib-olla on just praegu sinu jaoks parim keskenduda täielikult oma tunnete ja nendega kontakti saavutamisele, jättes „tegutsemise“ osa esialgu kõrvale – ja ka see on täiesti normaalne! Tegelikult on oma tunnete teadvustamine ja enesehoid iseenesest olulised sammud, mida saame kliimamuutuste kontekstis enda heaks astuda – need aitavad ka ennetada läbipõlemist.



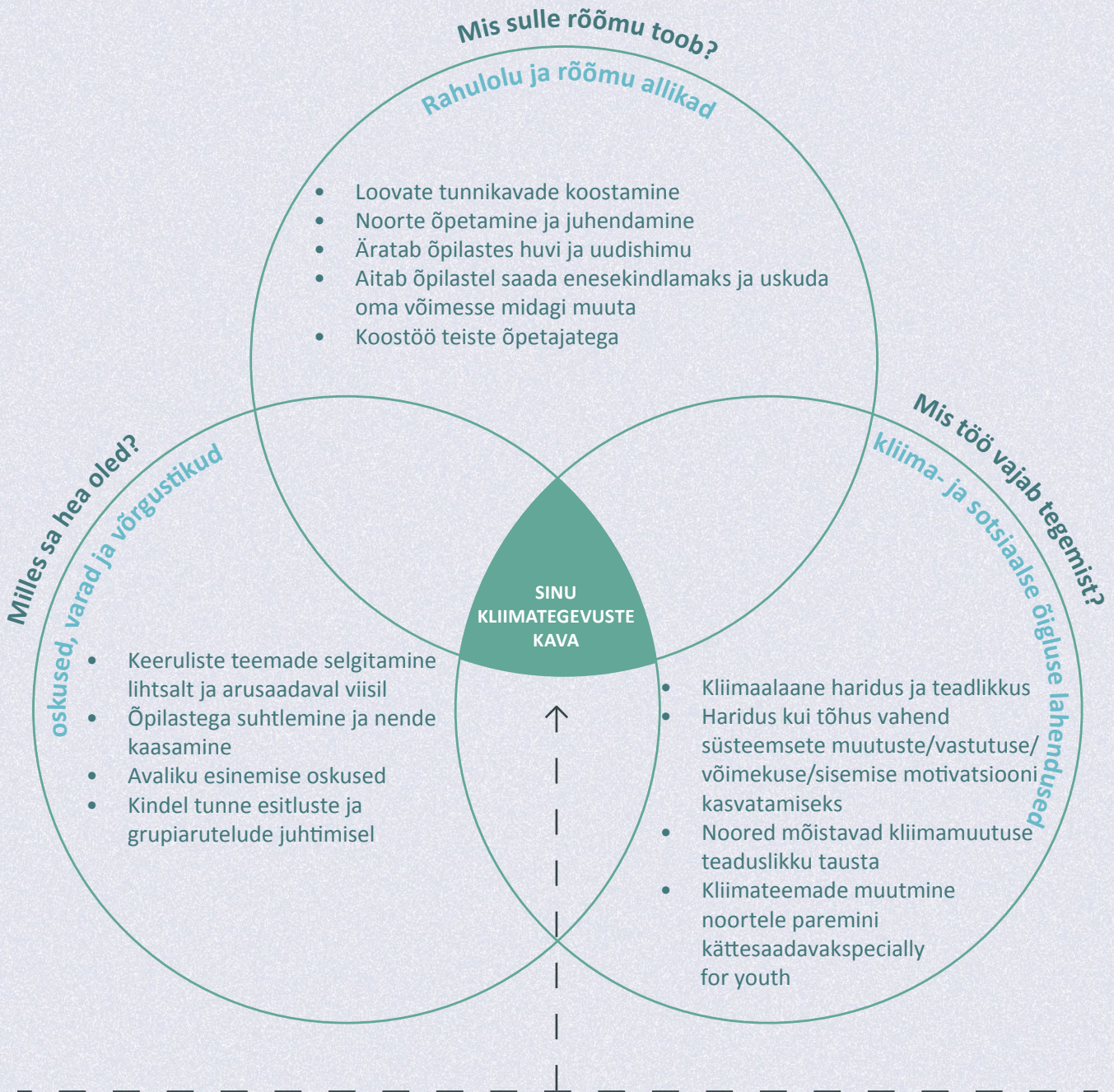
Mida sina saad teha?

Igaühe panus kliimamuutustega tegelemisse võib olla erinev. Me leiame tähenduse, eesmärgi ja rõõmu erinevates asjades – ja just see mitmekesisus ongi meie tugevus. Just kliimateadlik tegutsemine mitmekülgsus võimaldab meil reageerida kliimamuutuste erinevatele ja laiaulatuslikele mõjudele

Dr Ayana Elizabeth Johnson on loonud Venni diagramm kliimategevuste kavandamiseks, mis aitab inimestel välja selgitada, milline tegutsemisviis kliimakriisi leevendamisel tooks neile rõõmu, tähendust ja enesekindlust. Diagrammi võlu seisneb selles, et kaks inimest võivad jõuda täiesti erinevate järeldusteni. Samal ajal pakub see ka mõtlemisainet ja aitab selgusele jõuda, millised tegevused just meile sobivad. Nii ei teki tunnet, et peame kõige eest korraga vastutama. Just see tunne, et peame kõike tegema, võibki tekitada abituse ja jõuetuse tunde. Tegemist on hoopis tööriistaga, mis aitab meil välja selgitada, mida just meie saame teha – lähtudes oma oskustest ja eelistest, sellest, mis pakub rahulolu ja eneseteostust, ning sellest, hetkel enim tähelepanu vajab.



Sami Venni diagramm kliimategevuste kavandamiseks

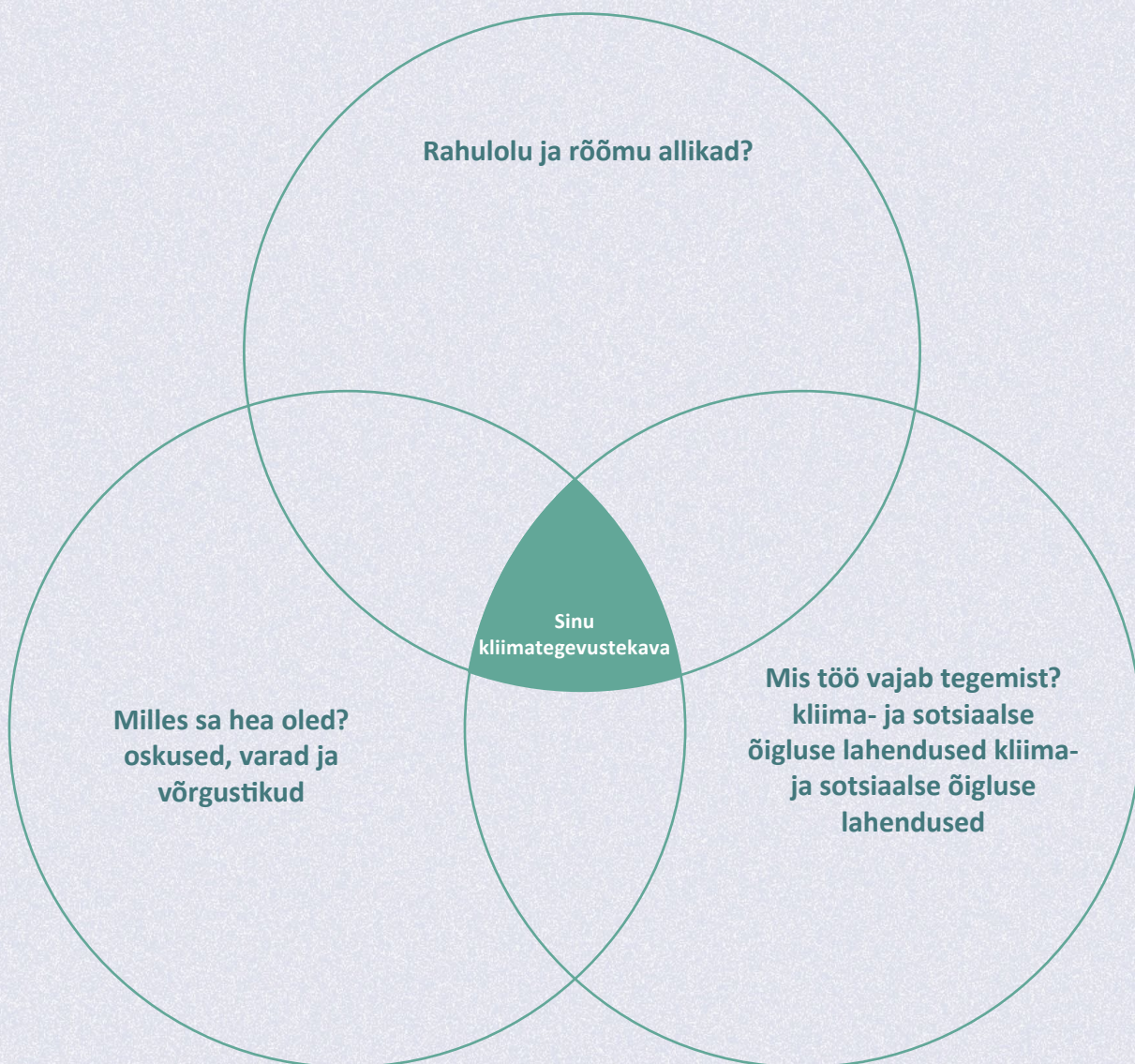


KLIIMATEGEVUSED:

Sam panustab kliimaprobleemide lahendamisse viisil, mis vastab tema ainulaadsetele oskustele, huvidele ja teadmistele. Venni diagrammi harjutuse abil leidis ta isikliku ja tähendusriikka tee kliimakriisiga tegelemiseks ning sellega kaasnevate tunnete mõtestamiseks – hariduse kaudu.

See enesebiraamat sisaldab harjutusi, mis aitavad välja selgitada, mis toob meile rõõmu, milles oleme osavad ja millised teemad vajavad meie arvates tähelepanu. Seetõttu sobib Venni diagramm hästi järgmiseks sammuks pärast harjutusi, mis aitavad luua ühendust iseenda, teiste ja planeediga ning toetavad säilenõtkuse kujundamist.

Minu kliimategevuste aastaplaan



Mida sa veel teha saad?

Toimetulek kliima- ja loodusärevusega ei seisne ainult emotsioonide juhtimises, vaid ka nende väärtustamises kui õigustatud reaktsioonis kriisis olevale maailmale – ning samal ajal viiside leidmises, kuidas kindlameelsuse ja eesmärgipäraselt edasi liikuda. Side enda, teiste inimeste ja loodusega ning regulaarsed enesehoiurituudid aitavad säilitada meie heaolu, ennetada läbipõlemist ja kujundada pikaajalist säilenõtkust. Samuti saame suunata oma tunded tegutsemisse – kasutada neid kütusena isiklikuks, kogukondlikuks ja süsteemseks muutuseks ning heaoluks.

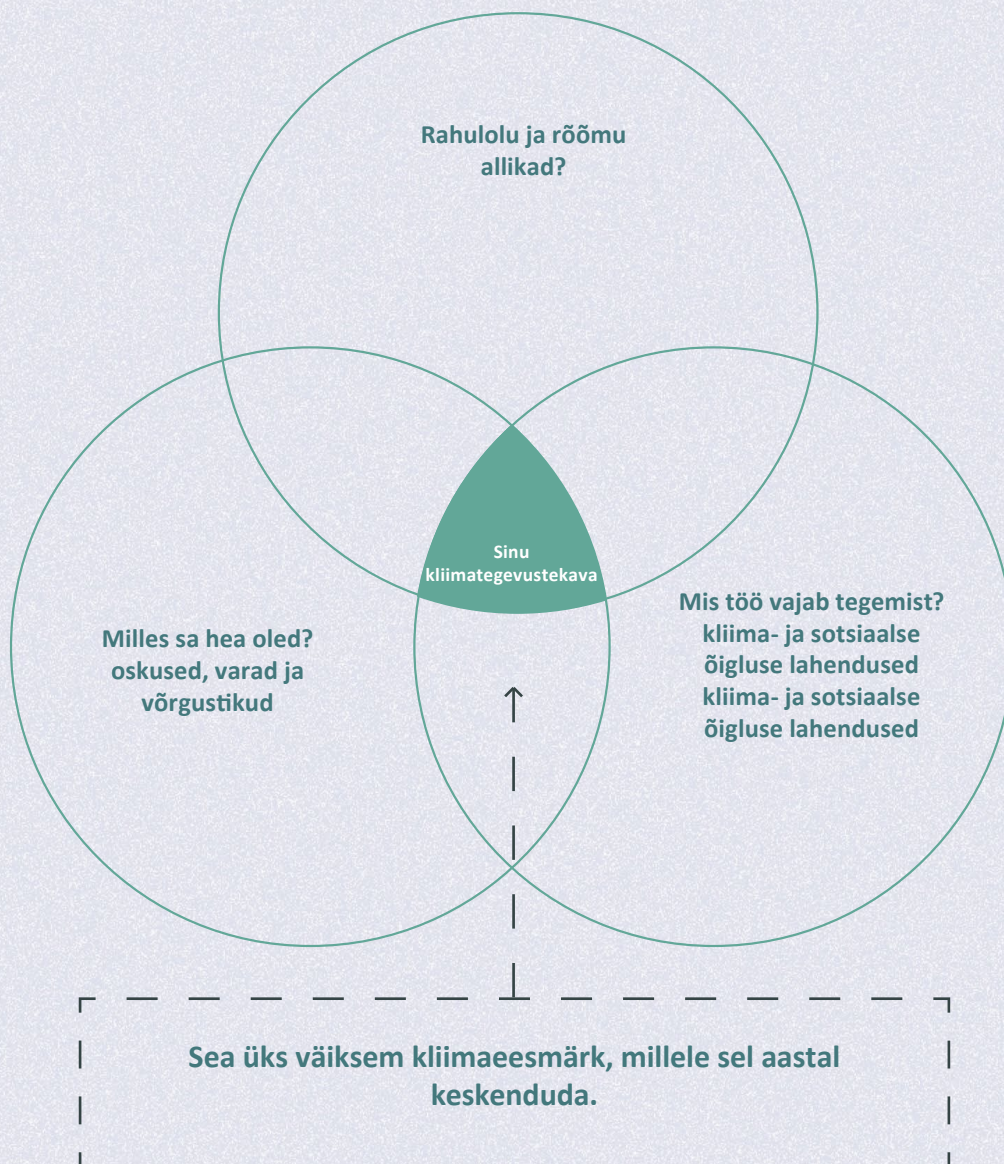
Igapäevaste valikute kooskõlla viimine oma väärtustega ning enda heaolu eest hoolitsemine aitavad meil astuda tähenduslikke samme – olgu need kuitahes väikesed –, mis omakorda loovad meis uut energiat ja toetavad pikaajalist pühendumist. Et toetada pikaajalist pühendumist ja anda sellele selgem struktuur, kaalu Venni diagrammi kasutamist oma iga-aastase ja igapäevase kliimategevuskava koostamiseks. Need abivahendid aitavad välja selgitada tegevused, mis asuvad sinu oskuste, rõõmuallikate ja ühiskonna vajaduste ristumiskohas, tagades, et sinu pingutused on mõjusad, kestlikud ja sinu jaoks tähenduslikud.

Allpool leiad mallid iga-aastase ja igapäevase kliimategevuskava koostamiseks. Saad neid koostada koos või eraldi. Samuti võid luua omaenda versiooni või kohandada neid malle Canva keskkonnas.



Minu kliimategevuste aastaplaan (autori loodud harjutus)

Aasta: _____



MINU KLIIMATEGU SEL AASTAL:

MINU KLIIMATEGEVUSTE AASTAPLAAN

JAANUAR

-
-
-
- Minu enesehoiu rituaal:

VEEBRUAR

-
-
-
- Minu enesehoiu rituaal:

MÄRTS

-
-
-
- Minu enesehoiu rituaal:

APRILL

-
-
-
- Minu enesehoiu rituaal:

MAI

-
-
-
- Minu enesehoiu rituaal:

JUUNI

-
-
-
- Minu enesehoiu rituaal:

JUULI

-
-
-
- Minu enesehoiu rituaal:

AUGUST

-
-
-
- Minu enesehoiu rituaal:

SEPTEMBER

-
-
-
- Minu enesehoiu rituaal:

OKTOOBER

-
-
-
- Minu enesehoiu rituaal:

NOVEMBER

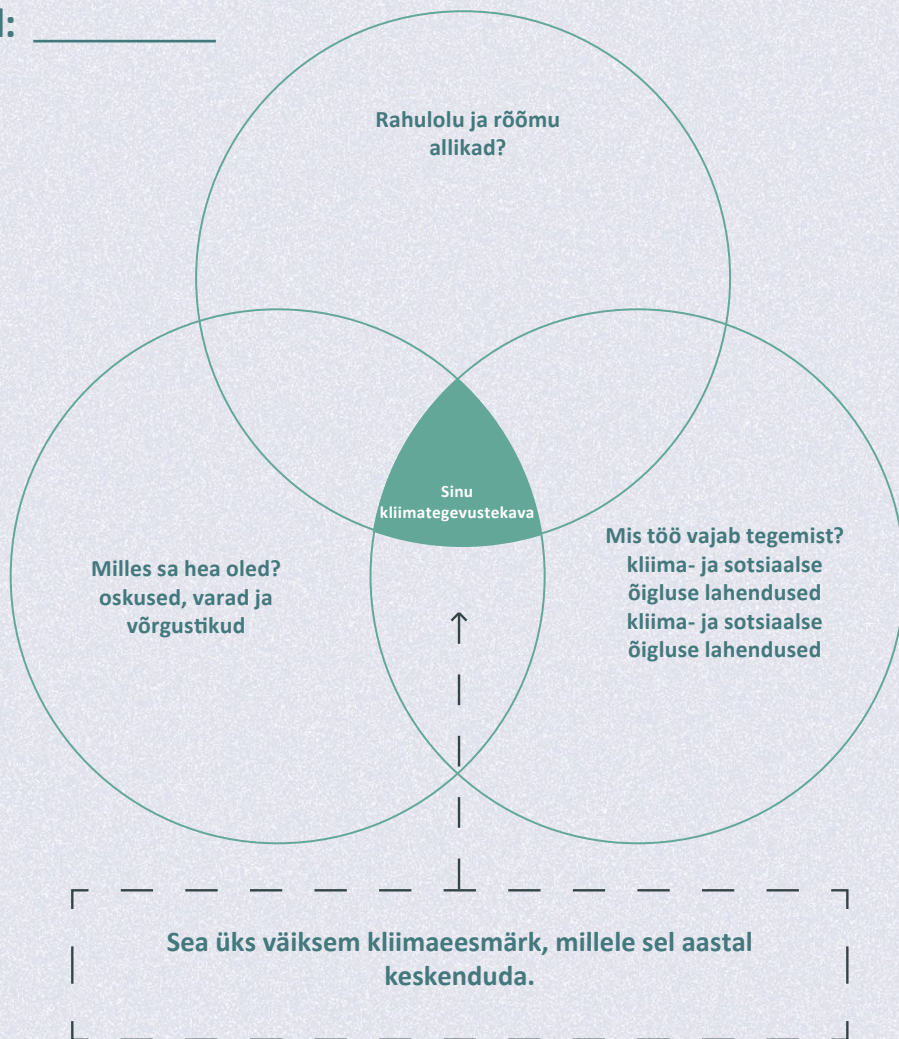
-
-
-
- Minu enesehoiu rituaal:

DETSEMBER

-
-
-
- Minu enesehoiu rituaal:

Minu kliimategevuste nädalaplaan (autori loodud harjutus)

nädal: _____



Minu kliimategu sel nädalal:

Väikesed igapäevased sammud selle eesmärgi saavutamiseks:

- _____
- _____
- _____
- _____

Siin on mõned väikesed igapäevased või iganädalased sammud ja eesmärgid, mis võivad sind inspireerida. Pea aga meeles, et see nimekiri on lõputu.

Transport:

- Kasutajalgratast ja seisa jalakäijate ning ratturite turvalise liikumisruumi eest
- Pikemateks reisideks kasuta võimaluse korral rongi

Rõivad:

- Õpi õmblema
- Külasta kaltsukat või taaskasutuspoodi
- Paranda oma augulised sokid
- Korralda sõpradega riiete vahetus

Energiakasutus ja tarbimisharjumused:

- Säästa vett
- Sorteeri oma jäätmeid
- Paku lähedastele välja, et jätaksite sel aastal jõuluningitused tegemata
- Paigalda vihmavee kogumise süsteem
- Lülita arvuti välja, kui sa parasjagu ei kasuta
- Kaalu uute esemete ostmist vähemalt kuu aega
- Keera küte veidi madalamaks ja pane selga soe kampsun

Toit:

- Kasvata aknalaual ürte, näiteks peterselli või piparmünti
- Alusta kodus kompostimist
- Raja oma köögiviljaaed
- Uuri, kas saaksid osta toitu otse väiketootjatelt
- Külasta väiketalusid
- Valmista ise hoidiseid
- Proovi valmistada taimetoitu
- Keeda teed loodusest korjatud taimedest
- Kasuta äppe nagu SuperCook või MyFridgeFood

Side loodusega:

- Jälgi liblikaid, mesilasi ja teisi väikseid elusolendeid
- Jaluta metsas või avatud maastikul
- Pööra tähelepanu mõnele konkreetsele taimele
- Külasta paika, kus sa pole kunagi varem käinud
- Mine ujuma
- Külasta mõnda kaitseala
- Kuula jalutuskäigul lindude laulu
- Kõnni paljajalu murul

- Pea looduspäevikut
- Vaata tähti
- Keeda teed loodusest korjatud taimedest

Suhted ja suhtlus:

- Räägi mõne aktivistiga
- Kuula erinevaid vaatenurki
- Helista kellelegi, kes võiks röömustada toreda jutuajamise üle
- Osale kogukonna ühisköögis
- Pane rõhku inimeste, mitte asjade väärtustamisele
- Kirjuta kellelegi kiri
- Kutsu naaber teed jooma
- Räägi busses mõne võõra inimesega
- Saada mõnele vanale sõbrale pikk sõnum
- Ütle siiralt „aitäh“
- Hakka vabatahtlikuks hooldekodus
- Vestle kellegagi, kelle arvamus erineb sinu omast
- Algata kliimahoigrupp

Kultuur:

- Vaata filme ja kuula muusikat erinevatest maailma piirkondadest
- Suhtle inimestega, kes ei ole pärit sinu koduriigist
- Vestle mõne vanema inimesega nende noorusaja poliitilistest probleemidest
- Külasta muuseumi

Hobid:

- Alusta raamatuklubi
- Küsi kohalikus raamatukogus raamatusoovitust
- Kirjuta luuletus
- Võta aeg maha
- Tee midagi, mis sulle tõeliselt meeldib (nt laula)

Ühiskondlik aktiivsus:

- Osale meelevaldusel
- Esita küsimus kohaliku omavalitsuse esindajale
- Allkirjasta petitsioon mõne sulle olulise teema toetuseks
- Osale kohaliku kogukonna aktivistide koosolekul

Rahaasjad:

- Vali pank, mis ei toeta fossiilkütustesse investeerimist
- Toeta annetusega algatusi või organisatsioone, mis on sulle tähtsad



Mis edasi?

Meie projektist

[CALM-EY](#) veebileht sisaldab teavet kliima- ja ökoäärevuse kohta, noortele ja noorsootöötajatele mõeldud materjale ning erinevaid tööriistu ja allikavaramut– sealhulgas ka käesolevat eneseabiraamatut.

Teised projektipartnerite koostatud materjalid CALM-EY projekti raames hõlmavad:

- [Koolitusprogrammi](#) „Kuidas toetada kliimaäärevusega noori“, mis sisaldab õppekava koos samm-sammuliste juhistega koolituste läbiviimiseks spetsialistidele, kes töötavad noortega.
- [Kliimaäärevuse käsiraamat](#) noorsootöötajatele ja vaimse tervise spetsialistidele (valmimisel), mis koondab põhjaliku valiku olulistest teadmistest, ressursidest ja strateegiatest, et mõista ja tuvastada kliimaäärevust noortel ning pakkuda tõhusaid toetusviise selle negatiivse mõju leevendamiseks.
- Tugigruppide metodoloogia juhised (valmimisel) – lihtsad ja kergesti rakendatavad juhised noortega töötavatele inimestele, et korraldada regulaarselt kohtumisi kliimaäärevust kogevatele noortele. Eesmärgiks on luua turvaline ruum, kus nad saavad jagada oma mõtteid ja tundeid kliimakriisiga seoses, ilma et neid tõrjutaks või pisendataks. Neid juhiseid on projekti raames piloteeritud partnermaades.
- [„Compass for climate chaos“](#) – inglise keelne vihik, mis pakub meetodeid, harjutusi ja ideid, kuidas noored saavad hoolitseda iseenda, teiste ja looduse eest keerulistel aegadel. Sisaldab lugemisi, meditatsioone, retsepte ja projekte, mis toetavad lootust ja sisemist väestumist. Vihik tugineb Alice Walkeri loole Anxiety Soup ning Joanna Macy lähenemisele Work That Reconnects (WTR) ning see loodi ja viidi ellu 2024. aasta kliima enesehoiu suvelaagris CALM-EY projekti raames.
- [Ärevuse leevendamise meetodid noortele](#), mis pakuvad erinevaid kognitiiv-käitumisteraapial (CBT) põhinevaid võtteid, mida noored saavad kasutada iseseisvalt või juhendaja toel kliimamuutustega seotud tunnete tervislikuks töötlemiseks ja leevendamiseks.

Soovituslik kirjandus

Climate Psychology Alliance North America on koondanud oma veebilehele valiku ressursse, mis käsitlevad kliimakriisi ja vaimse tervise seoseid. Teemad ulatuvad keskkonnaõiglusest kuni kliima emotsioonide kehalise kogemiseni (nt somatiseerumine): <https://www.climatepsychology.us/essentialreading>

Climate & Mind pakub samuti mitmeid teemakohaseid nimekirju, mis hõlmavad akadeemilisi, organisatsioonide ja ilukirjanduslikke allikaid: <https://www.climateandmind.org/books>

CALM-EY projekti veebilehel on samuti eraldi leht täiendavad allikad, millele pääseb ligi siit: <https://calm-ey.eu/external-recources/>

Kriisiabinumbrid ja professionaalse toe võimalused

Kui vajad asukohapõhist teavet vaimse tervise kriisiabi kohta, külasta järgmist veebilehte: <https://calm-ey.eu/mental-health-emergency-contacts/>

Sealt leiad kriisiabitelefonid ja muud tugivõimalused vastavalt sinu riigile ja vajadusele.



Kasutatud kirjandus

1. Aldern, C. P. (2024). *The weight of nature: How a changing climate changes our brains*. Dutton.
2. Alderton, A., Villanueva, K., O'Connor, M., & Boulangé, C. (2019). Reducing inequities in early childhood mental health: How might the neighborhood built environment help close the gap? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1516. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091516>
3. American Psychological Association. (2018). Emotion. In *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/emotion>
4. American Psychological Association. (2018, April 19). Resilience. *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/resilience>
5. Brach, T. (2019). *Radical compassion: Learning to love yourself and your world with the practice of RAIN*. Penguin Life.
6. Centre for Public Impact. (2021). *Public engagement on climate change: A case study compendium*. <https://www.centreforpublicimpact.org/wp-content/uploads/2024/09/cpi-cgf-public-engagement-climate-change-case-studies-1.pdf>
7. Chou, D. T., Abelama Neto, E., Thomas, I., Martin, A., & Benoit, L. (2023). Climate awareness, anxiety, and actions among youth: A qualitative study in a middle-income country. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 45(3), 258–267. <https://doi.org/10.47626/1516-4446-2022-2890>
8. Condon, P. (2022). *Nurturing a relational mindset*. Mind&Life Institute. <https://www.mindandlife.org/insight/nurturing-a-relational-mindset/>
9. Cornell Lab of Ornithology. (2019). Merlin Bird ID – Free, instant bird ID help for 4,500+ birds. *Allaboutbirds.org*. <https://merlin.allaboutbirds.org/>
10. Cosmides, L., & Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 91–115). Guilford Press.
11. Curll, S. L., Stanley, S. K., Brown, P. M., & O'Brien, L. V. (2022). Nature connectedness in the climate change context: Implications for climate action and mental health. *Translational Issues in Psychological Science*, 8, 448–460. <https://doi.org/10.1037/tps0000329>
12. Ding, D., Maibach, E. W., Zhao, X., Roser-Renouf, C., & Leiserowitz, A. (2011). Support for climate policy and societal action are linked to perceptions about scientific agreement. *Nature Climate Change*, 1(9), 462–466.
13. Diffey, J., Wright, S., Uchendu, J. O., et al. (2022). “Not about us without us”—The feelings and hopes of climate-concerned young people around the world. *International Review of Psychiatry*, 34(5), 499–509. <https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2126297>
14. earth.fm. (n.d.). earth.fm: Listen to nature sounds, fall in love with the Earth. <https://earth.fm/>
15. Ecochallenge dot org. (n.d.). ecochallenge dot org. <https://about.ecochallenge.org/>
16. Eddins, R. (2020). *Grounding techniques & self-soothing for emotional regulation*. Eddins Counselling Group. <https://eddingscounseling.com/grounding-techniques-self-soothing-emotional-regulation>

17. Friends of the Earth Malta (n.d.). Friends of the Earth Malta. <https://foemalta.org/>
18. Geiger, N., Dwyer, T., & Swim, J. K. (2023). Hopium or empowering hope? A meta-analysis of hope and climate engagement. *Frontiers in Psychology, 14*, 1139427. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1139427>
19. Halifax, J. (2018). *Standing at the edge: Finding freedom where fear and courage meet*. Macmillan Publishing.
20. Harris, R. (2019). How to 'Drop Anchor'. <https://survivorsofabusererecovering.ca/wp-content/uploads/2019/10/Dropping-anchor-handout-ACE-formula-Russ-Harris-2019.pdf>
21. Hayhoe, K. (2025). Talking climate. <https://www.talkingclimate.ca/>
22. Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health, 5*(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21))
23. Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health, 5*(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
24. Hickman, C. (2024). Eco-anxiety in children and young people – A rational response, irreconcilable despair, or both? *The Psychoanalytic Study of the Child, 77*(1), 356–368. <https://doi.org/10.1080/00797308.2023.228738>
25. Hickman, C. (2024). Eco-anxiety in children and young people – A rational response, irreconcilable despair, or both? *The Psychoanalytic Study of the Child, 77*(1), 356–368. <https://doi.org/10.1080/00797308.2023.2287381>
26. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 227-237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
27. Hoopes, L. L. (2017). *Prosilience: Building your resilience for a turbulent world*. Dara Press.
28. Hoopes, L. L. (2019). Assess your resilience. *Prosilience*. <https://prosilience.com/assess-your-resilience/>
29. Hornsey, M. J. & Fielding, K. S. (2020). Understanding (and Reducing) Inaction on Climate Change. *Social Issues and Policy Review, 14*(1), 3-35. <https://doi.org/10.1111/sipr.12058>
30. Imundo, M. N., & Rapp, D. N. (2022). When fairness is flawed: Effects of false balance reporting and weight-of-evidence statements on beliefs and perceptions of climate change. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition, 11*(2), 258–271. <https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2021.10.002>
31. iNaturalist. (n.d.). iNaturalist. <https://www.inaturalist.org/>
32. Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2019). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology, 15*(6), 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>

33. Jennings, B. (2023). Climate change, relational philosophy, and ecological care. In G. Pellegrino & M. Di Paola (Eds.), *Handbook of the philosophy of climate change* (pp. 123–142). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-07002-0_35
34. Johnson, A. E. (n.d.). Climate Action Venn Diagram. <https://www.ayanaelizabeth.com/climatevenn>
35. Kimmerer, R. W. (2015). *Braiding sweetgrass*. Milkweed Editions.
36. Knuth, R. (2020). Becoming a climate citizen. In A. E. Johnson & K. K. Wilkinson (Eds.), *All we can save: Truth, courage, and solutions for the climate crisis* (pp. 45–58). One World.
37. LeafSnap. (n.d.). LeafSnap. <https://leafsnap.com/>
38. Linehan, M. M. (2014). *DBT skills training handouts and worksheets*. Guilford Publications.
39. Liu, Q., Zhang, Y., Wang, X., Zhang, Y., Dong, X., & Li, H. (2016). The association between loneliness and DNA damage among older adults in China. *Aging & Mental Health*, 20(7), 771–777. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162877>
40. Macy, J., & Brown, M. Y. (2014). *Coming back to life: The updated guide to the work that reconnects*. New Society Publishers.
41. Makvaerket. (n.d.). Makvaerket: A Cultural and Environmental Collective. <https://makvaerket.org/>
42. Mann, F., Wang, J., Pearce, E., et al. (2022). Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(8), 2161–2178. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02261-7>
43. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
44. McGavin, B., & Cornell, A. W. (2024). *Untangling: How you can transform what’s impossibly stuck*. Calluna Press.
45. Meissner, S., N. & Smith, A. F. (2024). Climate Crisis as Relational Crisis. *Feminist Philosophy Quarterly*, 10(1). <https://ojs.lib.uwo.ca/index.php/fpq/article/view/18724>.
46. Meredith, G. R., Rakow, D. A., Eldermire, E. R. B., Madsen, C. G., Shelley, S. P., & Sachs, N. A. (2020). Minimum time dose in nature to positively impact the mental health of college-aged students, and how to measure it: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 10, 2942. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02942>
47. NatureQuant. (2022). NatureDose. <https://www.naturequant.com/naturedose/>
48. Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications.
49. NOAH. (2024). *Compass for climate chaos* [Booklet]. <https://www.noah.dk/sites/default/files/2024-07/Compass%20for%20Climate%20Chaos%20%282%29.pdf>
50. Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., Nasri, F., Lee, Y., Rosenblat, J. D., Wong, E., & McIntyre, R. S. (2020). The effect of loneliness on distinct health outcomes: A comprehensive review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 294, 113514. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113514>

51. Passmore, J., & Oades, L. G. (2016). Positive psychology techniques—Three good things. *The Coaching Psychologist*, 12(2), 77–78.
52. Peaasi.ee (n.d.) Mental Health Vitamins Test. <https://peaasi.ee/vitamiinitest/e>
53. Peaasi.ee. (n.d.). Take mental health vitamins and recharge your happiness batteries. <https://peaasi.ee/en/mental-health-v>
54. PlantNet. (2009). Pl@ntNet. Pl@NtNet. <https://plantnet.org/en/>
55. Rodriguez, F (2020). Harnessing Cultural Power. In: A. E. Johnson & K. K. Wilkinson (Eds.). *All We Can Save: Truth, Courage and Solutions for the Climate Crisis*. One World.
56. Sauber Millacci, T. (2017, February 28). What is Gratitude and Why Is It So Important? *Positive Psychology*. <https://positivepsychology.com/gratitude-appreciation/>
57. Soulie, H. (n.d.) How to Understand Your Emotions in 50 Questions. <https://hollysoulie.com/how-to-understand-your-emotions/>
58. Taking the Escalator (2021, November 18). The Gratitude Grid. <https://takingtheescalator.blogspot.com/2021/11/the-gratitude-grid.html>
59. Terrapark (2024). Terra: Lihttehnologia Teempark. <https://terrapark.ee/>
60. The Gottman Institute (2017, January 6). 6 Steps to Mindfully Deal With Difficult Emotions. *Medium*. <https://medium.com/p-s-i-love-you/6-steps-to-mindfully-deal-with-difficult-emotions-30282f5a119c>
61. Thompson, R. A., Winer, A. C., & Goodvin, R. (2011). The individual child: Temperament, emotion, self, and personality. In M. H. Bornstein & M. E. Lamb (Eds.), *Developmental science: An advanced textbook* (6th ed., pp. 427–468). Psychology Press.
62. Tooby, J., & Cosmides, L. (2008). The evolutionary psychology of the emotions and their relationship to internal regulatory variables. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (3rd ed., pp. 114–137). The Guilford Press.
63. Tsing, A. L. (2015). *The Mushroom at the End of the World: On the Possibility of Life in Capitalist Ruins*. Princeton University Press.
64. Tunçgenç, B., Van Mulukom, V. & Newson, M. (2023). Social bonds are related to health behaviors and positive well-being globally. *Scientific Advance*, 9(2). <https://doi.org/10.1126/sciadv.add3715>
65. Waldinger, R. & Schulz, M. (2023). *The Good Life: Lessons from the World’s Longest Scientific Study of Happiness*. Simon & Schuster.
66. Wamsler, C. (2022, August 26). What the mind has to do with climate change: Mindfulness and compassion as pathways to a more sustainable future. *Mind and Life*. <https://www.mindandlife.org/insight/what-the-mind-has-to-do/>
67. Wamsler, C. & Bristow, J. (2022). At the intersection of mind and climate change: integrating inner dimensions of climate change into policymaking and practice. *Climatic Change*, 173(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10584-022-03398-9>
68. Wang, S., Leviston, Z., Hurlstone, M., Lawrence, C., & Walker, L. (2018). Emotions predict policy support: Why it matters how people feel about climate change. *Global Environmental Change*, 50, 25-40. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2018.03.002>

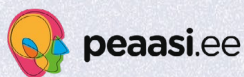
69. Wang J., Mann F., Lloyd-Evans B., Ma R., Johnson S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 18(5). <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1736-5>
70. Westoby, R., Clissold, R., & McNamara, K. E. (2022). Turning to Nature to Process the Emotional Toll of Nature's Destruction. *Sustainability*, 14(13), 7948. <https://doi.org/10.3390/su14137948>
71. Willard, C. (2023, June 20). 6 Ways to Enjoy Mindful Walking. *Mindful*. <https://www.mindful.org/6-ways-to-get-the-benefits-of-mindful-walking/>
72. Wood, A. M., Froh, J. J., Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
73. Xie, X., Huo, J. & Zou, H. (2019). Green process innovation, green product innovation, and corporate financial performance: A content analysis method. *Journal of Business Research*, 101, 697-706. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.01.010>
74. VanderWeele T. J. & Brooks A. C. (2020). A Public Health Approach to Negative News Media: The 3-to-1 Solution. *American Journal of Health Promotion*, 37(4), 447-449. <https://doi.org/10.1177/0890117120914227>
75. van Valkengoed, A. M. & Steg, L. (2019). Meta-analyses of factors motivating climate change adaptation behaviour. *Nature Climate Change*, 9, 158–163. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0371-y>
76. van der Linden, S. (2017). Beating the hell out of fake news. *Ethical Record: Proceedings of the Conway Hall Ethical Society*, 122(6), 4–7. <https://ssrn.com/abstract=3089590>
77. Von Scheve, C. & Slaby, J. (2018). Emotion, emotion concept. In C. von Scheve & Slaby, J. (Eds.). *Affective Societies - Key Concepts* (pp. 42-51). Routledge





CALM-EY projekt on rahvusvaheline koostöö keskkonnakaitse-, noorsootöö- ja vaimse tervise organisatsioonide vahel Eestis, Taanis, Maltal ja Saksamaal.

Partnerid: Eesti Roheline Liikumine (ERL), Friends of the Earth Malta, Friends of the Earth Denmark (NOAH), Jugend- und Kulturprojekt e.V., peaasi.ee



Projekt on kaasrahastatud Euroopa Komisjoni Erasmus+ programmi kaudu. See projekt on rahastatud Euroopa Liidu poolt. Avaldatud seisukohad ja arvamused on ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti

ja arvamus. Euroopa Liit ega EACEA nende eest ei vastuta.

Projekti number: 2023-1-EE01-KA220-YOU-000158460



Co-funded by
the European Union



erasmus+ and
european solidarity
corps agency

Kliimamuutused on üks meie aja määravamaid väljakutseid ning pole üllatav, et noored tunnevad selle tõttu ärevust, leina, viha ja abitust. Need tunded ei ole mitte ainult põhjendatud ja mõistetavad, vaid ka loomulikud reaktsioonid ebakindlale ja kiiresti muutuvale maailmale.

See töövihik pakub noortele turvalist ruumi, kus uurida ja mõista oma tundeid ning leida jõudu ja lootust keset määramatust. See on iseseisev abivahend, mis on loodud spetsiaalselt neile, kes soovivad õppida paremini hoolitsema iseenda, teiste ning looduse eest praegusel kliimakriisi ajastul.

Töövihik on loodud koostöös noorte, noorsootöötajate ja vaimse tervise spetsialistidega, kes kõik on isiklikult kogenud kliimamuutustest tingitud emotsionaalseid väljakutseid.

See enesehoole töövihik kliimaärevuse ja -emotsioonide leevendamiseks pakub praktilisi harjutusi, mis aitavad tugevdada sidet iseenda, teiste inimeste ja looduskeskkonnaga. Need ühendused on hädavajalikud pikaajalise toimetuleku, meelerahu ja tähendustunde kujunemiseks.

