

*#psychologistsforfuture* on psykologien verkosto, joka tukee *#fridaysforfuture*-nuoria ja heidän vaatimustaan, että päättäjät toimisivat ilmaston puolesta.

*Tunne ry* on järjestö, joka tarjoaa mahdollisuuksia ilmastonmuutokseen liittyvien tunteiden ja ajatusten käsittelyyn.

*MIELI Suomen Mielenterveys ry* tarjoaa tietoa ja tukea ilmastoahdistukseen liittyen.

Jos ahdistus on voimakasta tai pitkäkestoista, ota yhteyttä koulu- tai opiskeluterveyshuoltoon, työterveyshuoltoon tai terveyskeskukseen. Kriisipuhelin palvelee ma-su klo 15–07 numerossa 09-25250111.

#psychologistsforfuture Facebookissa  
[www.fridaysforfuture.org](http://www.fridaysforfuture.org)  
<https://tunne.org>  
<https://mieli.fi>

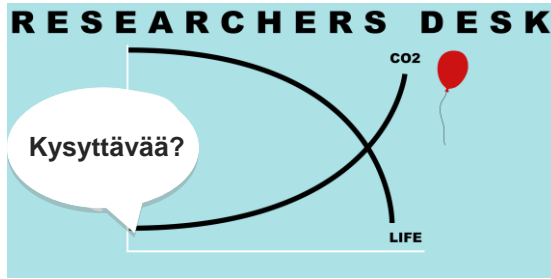
Kaikille, jotka ovat  
huolissaan ilmastosta

# Ensiapua ilmasto- ahdistukseen

*Suomennettu ruotsinkielisestä esitteestä, jonka on laatinut #psychologistsforfuture yhteistyössä Researchers Deskin kanssa.*



**SAA LEVITTÄÄ!**



## Ilmastoahdistus?

Kun tajuamme, kuinka huonosti planeettamme asiat ovat, meissä herää usein voimakkaita, hankalia tunteita. Tunteet voivat olla ahdistusta, paniikkia, huolta, toivottomuutta, merkityksettömyyttä tai alakuloisuutta. On aivan normaalia ja ymmärrettävää kokea tällaisia tunteita. Kaikki eivät koe ilmastoahdistusta, mutta voimme päättää tehdä asioille jotain, vaikkei meillä olisikaan vahvoja tunteita.

## Käsittele ilmastoahdistusta

Loistava asia on, että juuri se, mikä auttaa planeettaamme, voi auttaa myös sinua käsittelemään ilmastoahdistustasi.

- **Etsi porukka**  
Tapaa ihmisiä, jotka tiedostavat ilmastokriisin ja jakavat huolesi.
- **Osallistu**  
Ala toimia itse tai yhdessä muiden kanssa saadaksesi aikaan pieniä ja suuria muutoksia.

## Etsi ryhmiä ja toimintaa

1. Mene itsellesi mieleiseen somepalveluun.
2. Kirjoita hakukenttään esimerkiksi ”ilmasto”, halutessasi voit lisätä oman paikkakuntasi. Voit löytää monenlaisia ryhmiä, kuten Fridaysforfuture, Elokapina sekä eri ympäristö- ja luonnonsuojelujärjestöjä.
3. Lue eri aiheista ja esitä kysymyksiä.
4. Valitse sinulle sopiva, arvojesi mukainen porukka.

**”Se mikä auttaa planeettaamme, auttaa myös sinua käsittelemään ilmastoahdistusta.”**

## Oma jaksaminen

Kestävä elämäntapa on tärkeä niin planeetallemme kuin meille ihmisille. Jotta jaksaisi toimia pitkäjänteisesti ilmaston puolesta, on hyvä:

- tavata muita, jotka ovat huolissaan ja tiedostavat ilmastokriisin.
- syödä ja nukkua hyvin.
- harrastaa liikuntaa.
- viettää aikaa luonnossa.
- välttää tarpeetonta ilmastoasioista riitelyä läheisten kanssa.
- olla itseään kohtaan lempeä ja armollinen.
- tehdä asioita, jotka tuottavat iloa ja saavat

## Yhteiskuntaan vaikuttaminen

- Osallistu mielenilmauksiin ja muuhun toimintaan vaikuttaaksesi päättäjiin.
- Älä käytä kaikkia voimiasi pelkästään haitallisen toiminnan vastustamiseen – yritä myös tuoda esiin parempia vaihtoehtoja tai kehittää niitä itse.
- Keskity ennemmin politiikkaan, lakeihin ja yhteiskuntaan vaikuttamiseen kuin yksittäisiin ihmisiin vaikuttamiseen.

## Lähimmäisiin vaikuttaminen

- Ole esikuva ja näytä konkreettisesti, mitä jokainen voi tehdä.
- Nosta esiin myönteisiä esimerkkejä.
- Ole ystävällinen. Kun keskustelee ilmastoasioista, on parempi kuunnella ja esittää kysymyksiä kuin julistaa ajatuksiaan tai täysin kyseenalaistaa keskustelukumppaninsa.

## Omien elämäntapojen muuttaminen

- Tee mieluummin yksi muutos, jolla on suuri vaikutus, kuin monta pientä muutosta, jotka vievät sinulta paljon voimia.
- Etsi kaveri, jonka kanssa voit yhdessä tehdä muutoksia.
- On helpompaa aloittaa uusi tapa kuin päästä eroon vanhasta.

## Ota yhteyttä

#psychologistsforfuture Facebookissa