

## **Kliimaärevus kui indikaator tervest arusaamast kliimamuutustest**

*Karola Kivilo, Eesti Rohelise Liikumise kliimaärevuse teemalise projektijuht*

Ikka ja jälle leiame end unistamas tulevikust, kus oma armastatud kaaslastega rahulolevalt terrassil kiiktoolis päikeseloojangut vanaduspõlves nautida. Kuid paljude noorte jaoks kerkib tänapäeval selle unelma juures esile tugev konflikt. Aina enam leiavad noored end mõtlemast oma tulevikule 40 aasta pärast ja taipavad siis, et nad ei pruugi kunagi saada nii vanaks elada. Võimalus rahun vanaks elada eeldab toimivaid ökosüsteeme.

### Noored on eriti mõjutatud kliimamuutustest

Noored on kliimamuutustest tulenevale stressile ja vaimse tervise probleemidele eriliselt vastuvõtlikud, sest nende psüühika ja neurobioloogia on veel arengujärgus ning seetõttu kergemini haavatav keskkonnast tulenevatele stressiallikele. Noore inimese aju mõjutavad nii otsesed stressi tekitavad sündmused nagu ekstreemsed ilmastikuolud, kui järjepidev stress, mida põhjustab pidevalt halvenevad keskkonnaolud. (Kidd, et al 2023)

Teisalt on noored palju teadlikumad maa ökosüsteemis toimuvatest eluohtlikest muutusest ja arusaadavalt mures nii enda kui teiste eksistentsi pärast. Lisaks puuduvad noortel tihti emotsionaalse regulatsiooni oskused ja raskeid emotsioone on keeruline tervislikult taluda ja läbi kogeda. Pideval stressitekitajatega kokkupuutel ja noorte psüühiliste seisundite vahel on leitud tugev seos (Sampaio & Sequeira 2022). Nende teadmiste valguses on tõeliselt oluline täiskasvanute toetus noortele.

Kliimaärevus, tuntud ka kui ökoärevus või kliimamure on loomulik kohanemisreaktsioon ohtlikele muutustele maa ökosüsteemis. Kliimaärevus on tugevate tunnete üldnimetaja, mis hõlmab endas kõiki emotsioone, mida kliimakriisi valguses kogetakse. Need varieeruvad leinast ja lootusetusest kuni viha ja süütundeni (Pihkala 2022). Osad teadlased on isegi väitnud, et kliimaärevuse kogemine on korrelatsioonis tervisliku arusaamaga kliimamuutustest (Kurth 2018).

### Kliimaärevus kui positiivne sütik

Samas saab kliimaärevuse kogemine olla kui positiivne liikumapanev sütik, mis aitab tuvastada ohte, muuta oma käitumist ja aidata elu uut moodi mõtestada. Kui noorel on olemas toetus, emotsionaalse regulatsiooni oskused ja mõtestatud väljund tegevuses, on kliimaärevuse kogemine nii individuaalsel, kui ühiskondlikul tasandil kasulik, et ellu viia ka vajalikke muutusi. Nähes üleujutust vannitoa parkettpõrandal annab ärevus selgelt märku koheselt vesi kuivatada ja vajadusel eemaldada põrandalauad, et vältida pikaajalist veekahjustust.

Emotsionaalse regulatsiooni oskused on väga oluline osa kliimaärevusega tervislikult toimetulekuks ja tugevad emotsioonid saavad olla võimas ressurss ja motivatsiooniallikas. Ärevus ise on sõnumitooja, mis aitab tuvastada ohte ja muuta käitumist. Näiteks annab ärevus märku lähenevast tähtajast, pannes tegutsema, et töö õigeaegselt valmis saada. Kahjuks, kui ärevust ei juhita hästi, põhjustab see negatiivset mõju igapäevaelule ja võib muutuda laastavaks vaimsele tervisele. (Pihkala 2021)

### Kliimaärevuse tase ja uuringud

Kliimaärevuse tase ühiskonnas sõltub näiteks kuidas seda teemat käsitletakse ja edasi antakse, piirkonna kliimatundlikusest, riigi sotsiaalmajanduslikust olukorrast, keskkonnohoiakutest kui arvamusiidrite seisukohtadest (Plüschke-Altöf jt 2020). Laiemalt sõltub tase ka sellest, kuivõrd mõistetakse ja usaldatakse teadust tervikliku reaalsuse peegeldusena (Annist et al 2023).

Elanikkonna kliimaärevuse tasemete uuringutes on leitud, et Eestis on see veel madal, kuid nagu kõikjal maailmas tõusuteel. Seda näitab selgelt ka Euroopa Investeerimispannga (EIB 2022) uuring, mille järgi oli kliimamurelike inimesi Eestis oli aastal 2022 19% ja järgmisel aastal juba 24,7%.

Näiteks 2022 (Sangervo et al) läbi viidud üleeuroopalises uuringus küsitleti 52 219 inimest 25 riigist leiti, et 42.8% vastanutest on väga või ekstreemselt mures kliimamuutuste pärast. Kliimaärevuse tasemed on madalaimad Slovakkias (22,6%) ja Eestis (24,7%) ja kõrgeim Saksamaal (55.3%).

Esimeses ülemaailmses uuringus, kus küsitleti 10 000 noort vanusest 16-25 kümnest riigist noorte kliimaärevuse kohta selgus, et 45% vastanutest tunneb oma igapäevaelu seoses kliimaärevusega negatiivselt mõjutatud olevat ja 75% noori on hirmul ja mures tuleviku pärast. Kahjuks tunneb 48% noortest, kes oma kliimaärevusest teistega rääkisid end ignoreerituna ja eemaletõugatuna. (Hickman et al 2021) Noorte murega üksi jätmine on üks suuremaid põhjuseid, miks kliimaärevus muutub negatiivseks vaimse tervise probleemiks.

### Kuidas noori kliimaärevuses toetada

Mida rohkem mõistetakse kliimamuutuste ja ökosüsteemide toimimist, seda kõrgemaks muutub ärevus ja sellega kaasnevad erinevad rasked emotsioonid. See on loomulik reaktsioon ning oluline on mõista, et saame elu kogeda vaid läbi emotsioonide, mistõttu on tähtis info edastamisel arvestada emotsioonidega, eriti kui kaalul on inimkonna ja paljude teiste liikide ellujäämine (Brown 2021). Teadvustada, et hirm, lootusetus, masendus, viha on normaalsed ja oodatavad tunded.

- Olulisim viis noori toetada on neid päriselt kuulata uudishimu ja empaatiaga. Kui noore ja nende emotsioonid ja mured on kuulnud, mõistatud ning tõsiselt võetud aitavad noortel end emotsionaalselt paremini reguleerida ning tunda, et neid ja nende

mure võetakse tõsiselt, millest on juba võimalik edukalt edasi liikuda. Vaata täpsemalt, kuidas seda Aktiivse Kuulamise ja Pärn 2016 viite alt.

- Teise olulise tegevusena on vaja end kliimamuutuste osas harida ning mitte jätta noori oma tuleviku eest üksi võitlema.
- Õpetada emotsionaalse regulatsiooni oskuseid, mis aitavad noorel elu kõigi värvidega tervislikult hakkama saada (vaata kuidas seda teha Burkner 2021). Näiteks kuuldes järjekordsest kliimamuutuste tagajärjest, et Atlandi hoovuste süsteem kukub peagi kokku on võivad näiteks üleskerkivad lootusetus, hirm ja jõetus segada igapäeva tegevusi siis neid emotsioone tuvastada osates, aktsepteerides ja oma kehas jälgides võimaldab peale nende jaoks aja võtmist mõtestatud tegevustega edasi minna.
- Olulise soovitusena tasub suunata noori ühiselt tegutsema. Uuringud on leidnud, et mõtestatud ühistegevused on kõige suurema positiivse mõjuga vaimsele tervisele pakkudes tähenduslikku väljundit ja täita vajadust olla kuulnud ja mõistetud. Seetõttu on näiteks Fridays For future kliimaaktivistid leidnud suurepärase väljundi, mis pakub nii kogukonnatunnet, ära kuulamise ja mõistetud olemise tunnet, kui ka reaalselt võimalust kutsuda esile vajalike muutusi (Doherty, 2018). Ka näiteks talgutel osalemine on suurepärase ühistegevus.

Sel viisil noori toetades anname neile kõige paremad eeldused elada täisväärtuslikku ja tervet elu olenemata sellest, millised saavad olema ümbritsevad olud.

## Allikad

- 1) Pihkala, Panu (2022). Toward a Taxonomy of Climate Emotions. *Front. in Climate. Sec. Climate Risk Management*. Volume 3 - 2021. <https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154>
- 2) Kurth, Charlie (2018). *The anxious mind: an investigation into the varieties and virtues of anxiety*. (Cambridge, MA: The MIT Press). doi: 10.7551/mitpress/11168.001.0001
- 3) Kidd Sean F., Gong Jessica, Massazza Alessandro, Bezgrebelna Marya, Zhang Yali, Hajat Shakoor, (2023) Climate change and its implications for developing brains – In utero to youth: A scoping review, *The Journal of Climate Change and Health*, Volume 13, , <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2023.100258>.
- 4) Pihkala, Panu (2021). *Eco-anxiety among children and adolescents in light of recent research*. University of Helsinki, Ympäristöahdistuksen mieli, [https://www.researchgate.net/profile/Panu-Pihkala-2/publication/350996242\\_Eco-anxiety\\_among\\_children\\_and\\_adolescents\\_in\\_light\\_of\\_recent\\_research/links/607ec0822fb9097c0cf79d4d/Eco-anxiety-among-children-and-adolescents-in-light-of-recent-research.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Panu-Pihkala-2/publication/350996242_Eco-anxiety_among_children_and_adolescents_in_light_of_recent_research/links/607ec0822fb9097c0cf79d4d/Eco-anxiety-among-children-and-adolescents-in-light-of-recent-research.pdf)
- 5) Doherty, Thomas J. (2018) Individual impacts and resilience. In: S. Clayton, & C. Manning (Eds.), *Psychology and Climate Change: Human Perceptions, Impacts, and Responses*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813130-5.00010-2>.

- 6) Sampaio Francisco, Sequeira, Carlos(2022) Climate anxiety: trigger or threat for mental disorders? Lancet Planet Health ;6(2):e89. doi: 10.1016/S2542-5196(22)00008-0. PMID: 35150633.
- 7) Sangervo , J , Jylhä , K M & Pihkala , P (2022) Climate anxiety : Conceptual considerations, and connections with climate hope and action ' , Global Environmental Change , vol. 76 ,102569 . <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2022.102569>
- 8) Annist, Aet, Plüschke-Altöf, Bianka, Vacht, Piret, Rennit, Mirjam, Plaan Joonas (2023). Kliimamure kui inimeste ja keskkonna suhete vahendaja. Eesti Inimarengu Aruanne 2023.
- 9) EIB 2022 – European Investment Bank 2022. The EIB Climate Survey: Citizens call for green recovery. Luxembourg: European Investment Bank.
- 10) Plüschke-Altöf, B., Vacht, P., Sooväli-Sepping, H. (2020). Eesti noorte keskkonnateadlikkus antropotseeni ajastul: head teadmised, kuid väike mure? – Allaste, A.-A., Nugin, R. (toim). Noorteseire aastaraamat 2019/2020. Noorte elu avamata küljed. Tallinn: Eesti Noorsootöö Keskus, 57–73.
- 11) Hickman, Caroline, Marks, Elizabeth, Pihkala, Panu, Clayton, Susan, R Eric Lewandowski, Elouise E Mayall, Britt Wray, Catriona Mellor, Lise van Susteren. (2021) Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. The Lancet Planetary Health, Volume 5, Issue 12, Pages e863-e873, ISSN 2542-5196, [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- 12) Brown, Brene (2021) „Atlas of the heart - Mapping meaningful connection and the language of Human experience"
- 13) Royal Museum Greenwich (2021). How to talk to children about the climate crisis. “How to” series. <https://www.rmg.co.uk/stories/topics/how-talk-children-about-climate-crisis>
- 14) Brukner, Lauren (2021). Emotional Regulation Activities for Tweens and Teens- Middle and high school students often experience strong feelings, and self-regulation tools can help them feel in control. George Lucas Educational Foundation. <https://www.edutopia.org/article/emotional-regulation-activities-tweens-and-teens/>
- 15) Aktiivne Kuulamine  
[https://www.tlu.ee/opmat/in/paringuintervjuu/32\\_aktiivne\\_kuulamine.html](https://www.tlu.ee/opmat/in/paringuintervjuu/32_aktiivne_kuulamine.html)
- 16) Pärn Linda (2016). Lihtsaid näiteid, kuidas last aktiivselt kuulata.  
<https://naine.postimees.ee/3859957/lihtsaid-naiteid-kuidas-last-aktiivselt-kuulata>