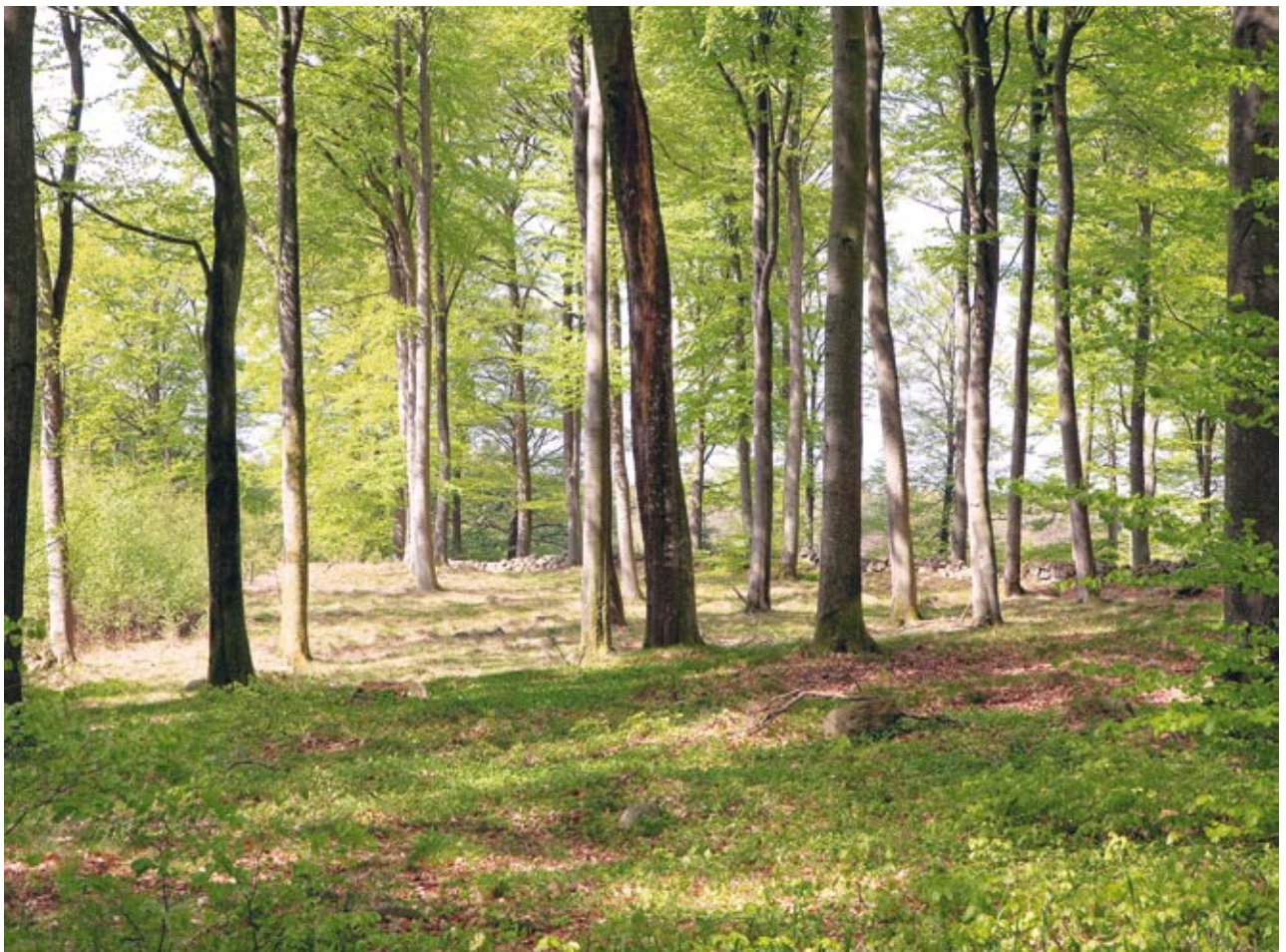


MATILDA ANNERSTEDT

Vårda din skog - vårda din hälsa



FIGUR 1. Vistelse i lövskog kan vara ett sätt att minska stressnivåer. Foto: Elisabeth von Essen.

- Vistelse i natur har en positiv effekt på människors hälsa.
- Olika naturliga miljöer kan påverka människan på olika sätt.
- Lövskog har flera egenskaper som underlättar återhämtning från stress.
- I en nyligen genomförd undersökning har vi visat att närhet till lövskog från bostaden samt långa vistelser i skogen är kopplade till lägre stressnivåer.
- Detta kan ha betydelse för hur tätortsnära områden och landskap bör planeras och bevaras samt vara en viktig aspekt i folkhälsoarbetet.

De agens människor lever i en miljö och på ett sätt som de inte är anpassade för biologiskt. Marginalerna är små, och såväl fysiskt som psykiskt utsätts kroppen för påfrestningar vilka kan leda till långvariga stress- och sjukdomstillstånd. Om vi kontinuerligt och under lång tid påverkas av stresshormoner, till exempel kortisol och adrenalin, uppstår skadliga effekter på olika organ-system, vilket exempelvis kan ge upphov till hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ II eller utmattningssyndrom. Obalansen mellan våra biologiska förutsättningar och det moderna livets krav, utan möjligheter till återhämtning från stress, kan vara en av orsakerna till att den mentala ohälsan i Sverige, Europa och övriga delar av västvärlden har ökat de senaste decennierna.

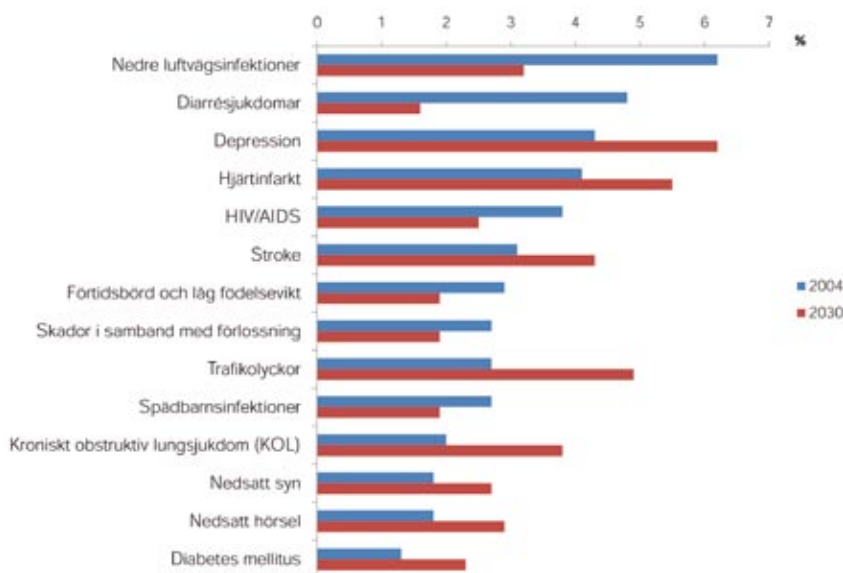
Psykisk ohälsa – ett växande problem

Den mentala ohälsan fortsätter dessutom att öka. Enligt beräkningar från WHO kommer olika former av psykiska sjukdomstillstånd att vara bland de vanligaste orsakerna till ohälsa i nästan hela världen inom ett decennium.

De totala kostnaderna för ohälsan är svåra att överblicka, men det står klart att vi alla betalar ett högt pris i form av höjda sjukvårdskostnader, dyra sjukskrivningar, och inte minst mänskligt lidande. Som exempel kan nämnas att idag är samtidigt i genomsnitt cirka 120 000 svenskar sjukskrivna och närmare 40 000, det vill säga 30 %, av dessa har diagnoser inom kategorin ”psykiska sjukdomar och syndrom samt beteendesyndrom”. Utgifterna, inklusive beräknade statliga ålderspensionsavgifter, för sjukskrivning och sjuk- eller aktivitetsersättning under de 12 månaderna mars 2008 till februari 2009 uppgick till 95 miljarder kronor i Sverige.

Naturen som hälsobringare

Det kommer allt mer forskning som visar att människans hälsa kan påverkas positivt av närhet till natur. Tidigare studier har visat på olika aspekter kring hur viktig naturen är för människan och hennes välbefinnande. Exempel på detta är att patienter tillfrisknar bättre om deras sjukhusrum har utsikt mot natur; puls och blodtryck sjunker hos bilister om det finns träd planterade längs vägen; vid livskriser ökar naturen förmågan till ”coping” (att med sina egna personliga resurser hantera och klara av en kris) och vistelse i natur underlättar förmågan till koncentration och problemlösning.



FIGUR 2. De tio ledande orsakerna till sjukdomsburda i världen.

Källa: Health statistics and informatics, WHO.

Andra studier har visat att tillgång till natur på nära håll bidrar till ökad fysisk aktivitet hos befolkningen. Att vara fysiskt aktiv är klarlagt positivt för hälsan. Det finns också vetenskapliga studier som visar på en synergieffekt: träning i natur ger bättre hälsoeffekter än träning på ett gym.

Det finns talrika exempel på att man använt och använder natur i rent terapeutiskt syfte vid olika sjukdomstillstånd. Man kan benämna detta naturunderstödd terapi, vilken grovt kan indelas i två grupper. Den ena kallas trädgårdsterapi och är bland annat utvecklad vid rehabiliterings-trädgården i Alnarp.

Den andra terapiformen utnyttjar vild natur, ofta skogsnatur, i behandlande syfte. Man låter patienter vistas och på olika sätt vara aktiva i orörd vildmark och låter dem uppleva naturen, något som brukar leda till ökad självkänsla samt minskad psykisk belastning. Terapin har framför allt visat på goda resultat vid olika former av mentala ohälsotillstånd.

Varför blir man frisk av natur?

Det finns ett par viktiga teorier som länkar naturliga miljöer till människans hälsa. Dessa är utvecklade inom den miljöpsykologiska disciplinen. Man kan också spekulera kring att vissa naturtyper skulle kunna vara mer fördelaktiga än andra i detta avseende.

Den ena teorin man brukar hänvisa till är den s.k. biofilhypotesen, som bygger på ett evolutionärt perspektiv. Här tänker man sig att vi som biologiska varelser är anpassade till den miljö vi har vårt ursprung i, nämligen den afrikanska savannen. Lövskogar med öppna, ljusa partier

och träd med vida kronor påminner i viss mån om denna ursprungsmiljö. Detta skulle kunna vara en av anledningarna till att människor mår bra och känner sig avstressade i en lövskog. Enligt tidigare forskning kan vistelse i miljöer med stora lövträd påverka exempelvis puls och blodtryck positivt.

En omgivning med spridda trädgångar med lövkronor som kunde skänka skydd och skugga, samt en varierad vegetation och eventuellt någon vattenansamling ökade ursprungsmänniskans förutsättningar för överlevnad. Det naturliga urvalet ledde också till att de som fann sin hemvist i denna fördelaktiga miljö ytterligare gynnades och fick chans att sprida sitt genetiska material vidare. I



FIGUR 3. Vår vardag präglas av många stressfyllda situationer och krav, med få tillfällen till återhämtning.

Foto: M. Annerstedt



FIGUR 4. Fysisk aktivitet har påvisat goda effekter på vår hälsa. Särskilt effektivt är det att träna i naturliga miljöer.

Foto: M. Annerstedt

och med att en preferens för denna typ av omgivning alltså finns kodad i vår arvs massa leder det, enligt teorin, till att vi instinktivt och omedvetet känner oss trygga och lugna i denna natur och att det inte finns någon anledning för våra stressmekanismer att aktiveras.

Nästa argument som brukar anföras bygger på teorin om människans förmåga till uppmärksamhet. Enligt denna teori har människan i princip två former av uppmärksamhet. Den ena kallas riktad uppmärksamhet eller koncentration och är energikrävande för oss som individer. Vi använder den exempelvis när vi behöver fokusera på en arbetsuppgift, eller köra bil i tät trafik, och aktivt måste stänga ovidkommande intryck ute.

Den andra formen av uppmärksamhet är spontan, kallas även fascination, och kräver ingen energi för att fungera. Tvärtom hjälper den till att bygga på hjärnans kapacitet för att återigen förmå rikta uppmärksamheten vid behov. Möjligheten till fascination leder till avkoppling och återhämtning från stress. Naturen bjuder på rika tillfällen till fascination och väcker vårt spontana intresse, utan att för den skull kräva någon särskild koncentration av oss. En ljus och varierande miljö rik på biologisk mångfald, likt lövskogen, erbjuder ytterligare möjligheter till att gripas av nyfikenhet och fascination. Dessutom är lövskogar ofta lätta att orientera sig i, utan att bli enformiga, vilket ger möjligheter till att utforska området och att komma ifrån vardagen.

Man kan således tänka sig olika förklaringar till varför naturen skulle verka avstressande på människan och därmed öka vår hälsa.



FIGUR 5. Trädgårdsverksamhet innebär varierade uppgifter. Detta stimulerar flera av våra sinnen och leder till snabbare återhämtning från stressrelaterad ohälsa.

Foto: M. Pestana.

Hur upplever sydsvenskar skogsmiljöer?

I ett samarbete mellan institutionen för sydsvensk skogsforskning och området för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi vid SLU i Alnarp har vi gjort en enkätstudie av hur sydsvenskar upplever olika skogsmiljöer (se faktaruta). Man fick bland annat besvara frågor om vilken typ av skog man brukade besöka (grovt indelat i löv- och barrskog), vilket syfte skogsbesöket hade (plocka bär, rasta hunden, uppleva naturen m.m.), hur ofta man var där och hur länge. Dessutom fick personerna svara på hur de mätte och vilken stressnivå de upplevde sig ha.

Mindre stress ju längre vistelse i naturen

Det framkom att det fanns ett samband mellan hur länge man vistades i skogen och vilken stressnivå man uppgav. Perso-

FAKTARUTA

Enkätstudie

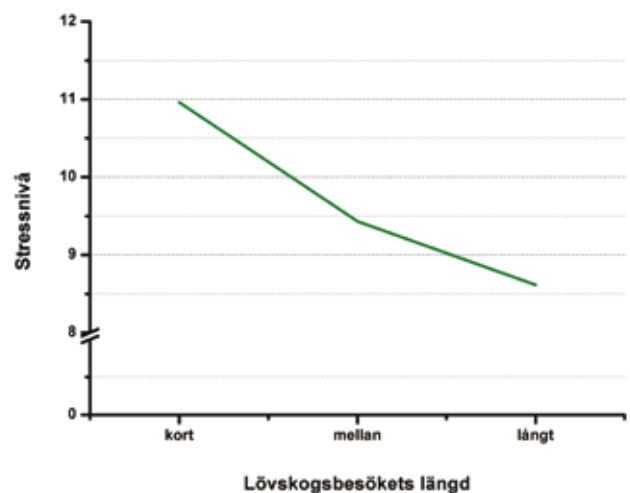
Syfte: Undersöka befolkningens rekreativsvanor i olika skogar och eventuella samband med hälsa och stress.

Material: 3 000 frågeformulär sändes till ett slumpmässigt urval av befolkningen i Skåne och Blekinge. Svarsfrekvensen var ca 50 %.

Metod: Stressnivå beräknades genom en faktoranalys av 3 olika mått (irritation, trötthet och stress) med 7 olika svarsalternativ. Därefter utfördes en multipel regressionsanalys för att studera korrelation mellan stressnivå och ett stort antal olika variabler, däribland bakgrundsvariabler såsom ålder, inkomst och etniskt ursprung. De hypotetiskt intressanta förklaringsvariablerna för uppgiven stressnivå var avstånd till skog, vistelsetid i skog, samt hur ofta man vistades i skog.

Resultat: I den grupp som uppgivit att de brukade besöka lövskog fann man att r^2 var ca 0,22, dvs. 22 % av variationen i stressnivå kunde signifikant förklaras av en modell som inkluderade avstånd till skog samt vistelsetid i skog.

ner med lägre stressnivåer hade uppgivit längre skogsbesök. Det visade sig också att de som hade skogen nära sin bostad uppgav lägre stress. Dessa samband gällde endast i gruppen som uppgivit att de brukade besöka lövskog och inte i barrskoggruppen. Syftet att enkom ”uppleva natur” (utan något annat särskilt syfte som att rasta hunden, plocka bär eller liknande) uppgavs som viktigare i gruppen utav lövskogsbesökare. Grupperna var emellertid olika stora och tolkningen av dessa resultat med avseende på de olika skogstyperna är vanskelig. Det fanns dock



FIGUR 6. Skogsbesökets längd relaterad till uppgiven stressnivå i enkäten. ”Kort” betyder mindre än två timmar, ”mellan” två timmar, och ”långt” mer än två timmar. Figur: J. Norman.



FIGUR 7. Enligt biofilhypotesen är människan anpassad till sin ursprungsmiljö, den afrikanska savannen. Foto: E. von Essen

ett tydligt och signifikant samband mellan sänkta stressnivåer och långa skogsvistelser eller närhet till lövskog.

Dessa resultat är intressanta ur olika perspektiv. De kan ha betydelse vid planläggning av tätortsnära områden och borde kunna ligga till grund för ett ökat hänsynstagande till att bevara skogsområden och värna om den biologiska mångfalden. Dessutom belyser de möjligheten att skogen kan ha andra värden än de som är kopplade till timmer, produktion och avverkning. Detta sätter lövskogen och dess specifika kvaliteter i ett nytt ljus.

Tidigare forskning i Alnarp har testat och definierat åtta upplevelsedimensioner (det rofyllda, det vilda, det artrika, rymd, allmänningen, lustgården, centrum och kultur) av betydelse för en naturmiljöes rekreerande potential. Lövskogar innehåller, mer än många andra naturtyper, kvaliteter som innefattar flera av de åtta karaktärerna (rofylldhet, vildhet, artrikedom och rymd för tanke och vederkvickelse), och dessa är särskilt viktiga gällande återhämtning från stress.



FIGUR 8. Naturen bjuder på många olika attribut som stimulerar människans nyfikenhet och intresse. Foto: M. Annerstedt

Folkhälsa, samhälle och hållbar utveckling

Samtidigt som vi alltså står inför ett gigantiskt folkhälsoproblem debatteras det moderna skogsbruket och dess framtida förutsättningar livligt i vårt land. Traditionellt sett har Sveriges skogsbruk präglats av timmerproduktion och målet har ofta varit att få ut så mycket virke som möjligt från en given skogsareal. Vid etablering av nya skogar har fokus främst varit på barrskog och att uppnå så snabb tillväxt som möjligt utav denna. Skogsägare har framför allt stimulerats till att inrikta sig på avverkning och inkomster från mas-saved.

Detta är ett egentligen ganska snävt perspektiv, om man reflekterar över skogsmiljöns olika egenskaper. Övriga värden som skogen kan erbjuda har inte tydliggjorts tillräckligt, varken från politiskt, vetenskapligt eller marknadsmässigt håll.

Det finns flera skäl att fundera över den framtida utvecklingen för både skogsbruk och modern sjukvård. Kan en symbios mellan dessa världar leda till ett bättre samhälle?

Det behövs nya grepp och strategier för att möta den väntade ökningen av mental ohälsa och nya sjukdomstillstånd. Lyckas vi sätta en prislapp på skogens rekreationsvärden ur hälsosynpunkt, kan vi sätta dessa i relation till samhällets sjukvårdskostnader. Med tanke på att sjukskrivningskostnaderna närmar sig 100 miljarder per år borde intresset kunna väckas hos våra beslutsfattare och bidra till ett ökat engagemang för både naturbevarande och för studier av skogens sociala värden. På individnivå kan det enkelt uttryckas – blir du frisk av att gå i skogen ökar sannolikt ditt intresse för att bevara denna miljö och att verka för en hållbar utveckling!

Ämnesord

Stress, mental ohälsa, miljöpsykologi, biofil, lövskog, rekreation.

Läs mer

- Annerstedt, M. 2009. Health promotion, environmental psychology and sustainable development: A successful "ménage-à-trois". *Global Health Promotion* 16:49–52.
- Annerstedt, M., Norman, J., Boman, M., Mattsson, L., Grahn, P. & Währborg, P. 2009. Finding stress relief in a forest. *Ecological Bulletins* [In press]
- Björk, J., Albin, M., Grahn, P., Jacobsson, H., Ardö, J., Wadbro, J., Östergren, P-O. & Skärbäck, E. 2008. Recreational values of the natural environment in relation to neighbourhood satisfaction, physical activity, obesity and wellbeing. *Journal of Epidemiology and Community Health* 62:2–7.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. 2003. Landscape planning and stress. *Urban Forestry and Urban Greening* 2(1):1–18.
- Johansson, M. & Küller, M. (red.). 2005. *Svensk miljöpsykologi*. Studentlitteratur, Lund.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge University Press, New York.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P. & St Leger, L. 2006. Healthy nature, healthy people: "contact with nature" as an upstream health promotion intervention for populations. – *Health Promotion International* 21(1):45–54.
- Murray, C. & Lopez, A. (red.). 1996. *The global burden of disease: A comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries and risk factors in 1990 and projected to 2020*. Harvard University Press, Cambridge.
- Ulrich, R. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224:420–1.
- Wilson, E. 1984. *Biophilia: the human bond with other species*. Harvard University Press, Cambridge.
- Währborg, P. 2009. *Stress och den nya ohälsan*. Natur och Kultur, Stockholm.

Författare



Matilda Annerstedt är leg. läkare och doktorand vid området för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, SLU, 230 53 Alnarp
Tel: 040-41 50 78
E-post: Matilda.Annerstedt@ltj.slu.se

FAKTA SKOG • Rön från Sveriges lantbruksuniversitet

Redaktör: Göran Sjöberg, 090-786 82 96, Goran.Sjoberg@adm.slu.se, SLU, Fakulteten för skogsvetenskap,

901 83 Umeå **Ansvarig utgivare:** Tomas Lundmark, 090-786 82 38, Tomas.Lundmark@sfak.slu.se

Webb: www.slu.se/forskning/faktaskog

Prenumeration: 15 nummer per år för 340 kronor + moms.

SLU Publikationstjänst, Box 7075, 750 07 Uppsala, 018-67 11 00 • Publikationstjanst@adm.slu.se

Davidsons Tryckeri AB, Växjö 2010

ISSN: 1400-7789 © SLU

