

Chatfrågor Webbinarium 23/3 2021

Lisbeth Slunga Järvholm

Frågor till Lisbeth

12:29:25 From Eva Jonsson : Vilken typ av/inriktning har naturförtagarna? är det blandat?

Det är väldigt blandat, allt från lugna aktiviteter i naturen till kontakt med djur, ridning och äventyr av olika slag. Det kan också vara fysiska och skapande aktiviteter.

12:32:29 From Helena Johard : Vad är hudresistens och hur mäts den?

Hudresistens eller motståndet i huden kan användas till att mäta autonoma nervsystemets reaktioner och avslöjar när stress- eller ångestnivån höjs eller sänks. Det är kopplat till hur torr eller svettig man är i huden. Denna metod har använts i lögn-detektorer.

12:34:12 From Maja Påsse Sundvall : Jag blev väldigt intresserad av ert sinnesstämnings mätverktyg. Finns det mer att läsa om det, får man/kan man använda det i egen verksamhet? Tack för bra presentationer.

Ja, det går bra att använda verktyget. Det finns publicerat i flera av Elisabet Sonntag-Öströms publikationer

<http://umu.diva-portal.org/smash/person.jsf?pid=authority-person%3A65217&dsid=104>

Vi kommer sannolikt också att lägga verktyget på Hubben för Nordic Nature Health Hub-projektet.

12:34:46 From Katarina Strigén Lexell : Har ni kollat företag med Skogsbad, Shinrin yoku

Det varierar lite vad man kallar detta, många företagare har ju inslag som liknar skogsbad, dvs lugn promenad i skogsmiljö, ibland kombinerat med mindfulness övningar också.

12:35:06 From Helena Johard : Jag är nyfiken på om skillnaden mellan om man är själv eller tillsammans i naturen och eventuell variation som deltagarna kan känna av denna faktor :) tack för intressant föreläsning!

Vistelse i natur kan underlätta social samvaro som ofta blir rätt kravlös och spontan när man är utomhus. Det kan vara en väldigt värdefull hälsoeffekt som man får på detta vis. Samtidigt finns det grupper, t ex utmattade personer, som gärna vill vara ensamma i naturen då de inte orkar med social interaktion. Vissa effekter kanske man kan få bättre om man är ensam, t ex lugn, vila och återhämtning.

12:35:28 From Helena W Andersson : Har ni tittat på hjärnaktivitet/blodflödes mätningar i någon studie? Tack för intressanta presentationer

Nej, vi har inte gjort några sådana undersökningar. Vi har främst fokuserat på undersökningar som är enkla att utföra utomhus i naturen.

