

YLVA LUNDELL • ANN DOLLING

Kan skogsmiljöer användas vid rehabilitering av människor med utmattningssyndrom?



FIGUR 1. Tällskogen, hållarna, granskogen och buskiga skogen. Foto: Ann Dolling.

- Den psykiska ohälsan har ökat i Sverige på grund av stressrelaterade besvär och utmattningssyndrom.
- Tidigare forskning visar att naturen kan ha positiv inverkan på hälsan. Till stor del bygger denna forskning på studier om hur friska personer kan återhämta sig från stress genom vistelse i naturen.
- Preliminära forskningsresultat visar att personer med utmattningssyndrom helst väljer att vara i skog vid en sjö eller i en ljus öppen tallskog och ofta väljer bort granskogen. Efter en skogsvistelse på två timmar är deltagarna mer avspända, gladare, mer harmoniska, lugnare och mer klartänkta än innan de gick ut. Resultaten visar även att deltagarna blev alltmer harmoniska under den tvåmånadersperiod som de besökte skogen vid upprepade tillfällen.

Trots ökat välbefinnande har den psykiska ohälsan ökat i Sverige, huvudsakligen hos unga och människor i arbetsför ålder. Orsaken till ohälsan är framför allt stressrelaterade besvär och olika utmattningstillstånd. Vanliga symtom i detta sammanhang är trötthet, sömnsvårigheter, värk, nedstämdhet, oro och försämrad förmåga till uppmärksamhet och minne.

Historisk återblick

Vår tilltro till naturens betydelse för människors hälsa och välbefinnande har fluktuerat under århundradena. På medeltiden anlades sjukhus- och klosterträdgårdar för att de "sjuka, tokiga och skröpliga" skulle kunna lindra sin plåga genom att se, dofta, lyssna och känna trädgårdens innehåll och samtidigt få tillgång till sol, skugga och skydd. När pest, missväxt och fattigdom härjade under 1400- och 1500-talen handlade sjukvården om överlevnad. Hälsa och välbefinnande kom i andra hand och naturens betydelse för hälsan fick liten betydelse och föll i glömska. Under romantiken och särskilt under nationalromantikens hyllades åter naturens betydelse. Det var under den perioden, vid tiden kring förra sekelskiftet, som vi byggde våra större sjukhus. Det är därför dessa sjukhus ofta är omgivna av stora parker och trädgårdar som användes i vården eftersom de ansågs ha en läkande inverkan på patienterna. Under samma period anlades kurorter och sanatorier på natursköna platser i skogen eller vid havet där luften ansågs vara hälsosam. Under 1900-talet har intresset för naturen i vården minskat och idag har vi en nästan hundra procentig tilltro till naturvetenskap och teknik för att bota alla sjukdomar, oavsett art. Det finns dock åter ett spridande intresse för

naturens betydelse för hälsan, även om det möts med misstro från delar av den traditionella sjukvården. Därför är det av betydelse att vetenskapligt studera och belägga naturens och skogens betydelse för rehabilitering och återhämtning från stress.

Miljöer för återhämtning

Det tekniskt utvecklade samhälle som vi lever i idag kräver mer uppmärksamhet än vi egentligen är utvecklade för att hantera. Därför behöver vi regelbundet dra oss undan allt som kräver uppmärksamhet såsom trängsel, buller, krav och rutiner, och "vara någon annanstans" i en mer kravlös miljö. Naturmiljön har visat sig vara en kravlös miljö som är bra för återhämtning. En förklaring till detta kan vara att vi söker oss tillbaka till vårt genetiska ursprung. Människan utvecklades på savannen, och mår enligt den förklaringen därför bäst i natur med tillgång till vatten och gles utspridda stora träd med vida kronor. Exempel på den typen av natur är glesa lövskogar, bokskog i Skåne, liksom öppna tall- och hedmarker i norra Sverige. Att vistas i skogsbrynet eller vid ett vattendrag ger en känsla av lugn.

Attention Restorative Theory

Det finns olika förklaringsmodeller till varför vissa miljöer kan fungera återställande vid mental överbelastning. Attention Restorative Theory, ART, försöker förklara vilka miljöer som kan ge återhämtning och varför de kan fungera så. Viktiga egenskaper hos en restorativ miljö är att den ger människan känslan av att vara någon annanstans och möjlighet att komma ifrån de dagliga kraven ("being away"). Den restorativa miljön ska ge känslan av att komma in i en helt annan värld i ett större område ("extent"), ge

FAKTARUTA

Skog och Hälsa

Temaforskningsprogrammet Skog och Hälsa vid fakulteten för skogsvetenskap, SLU, har sedan 2007 bedrivit forskning om hur den boreala skogen kan användas i rehabiliterande syfte vid utmattningssyndrom och annan stressproblematik. Forskningen sker i nära samarbete med stresskliniken vid Norrlands universitetssjukhus, och institutionen för folkhälsa och klinisk medicin vid Umeå universitet. Skog och Hälsa har hittills finansierats av medel från Sveaskog, Skogsstyrelsen, Umeå kommun och fakulteten för skogsvetenskap vid SLU.

utrymme för fantasin ("fascination") och stödja det man har lust till och orkar med att göra ("compatibility").

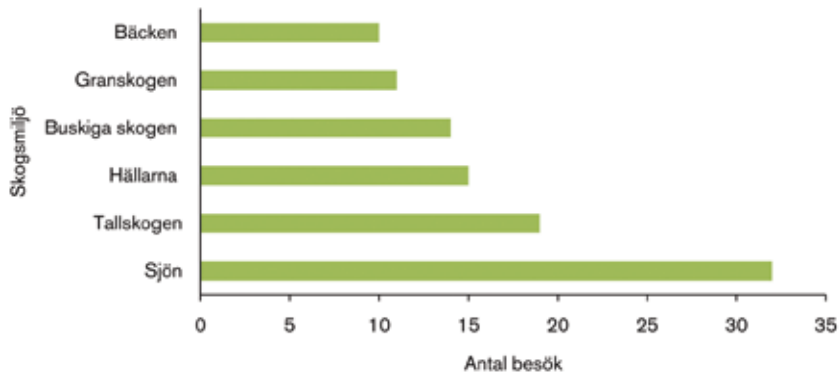
Forskning

För 25 år sedan visades att nyopererade patienter som vårdades i salar med utsikt mot grönska tillfrisknade fortare, och behövde mindre smärtstillande mediciner jämfört med patienter som bara kunde se ut mot en mur. Sedan dess har forskningsområdet vuxit, men de flesta studier om naturens påverkan på människors hälsa har utförts på friska människor. Många har utförts genom att personer har fått betrakta bilder av olika miljöer för att sedan beskriva hur de uppfattar miljöerna. I andra studier har försökspersonerna i frågeformulär fått ange sitt egenskattade hälsotillstånd. Detta har kopplats till personernas inställning till, eller vistelse i, en viss naturmiljö.

Många tidigare studier har utförts i parker, trädgårdar eller andra öppna naturmiljöer som inte motsvarar vad vi



FIGUR 2. Skogen vid sjön, och bäcken. Foto: Ann Dolling.



FIGUR 3. Ackumulerat antal besök, av 6 personer, i olika skogsmiljöer under drygt 2 månader. Totalt antal besöksdagar = 22.

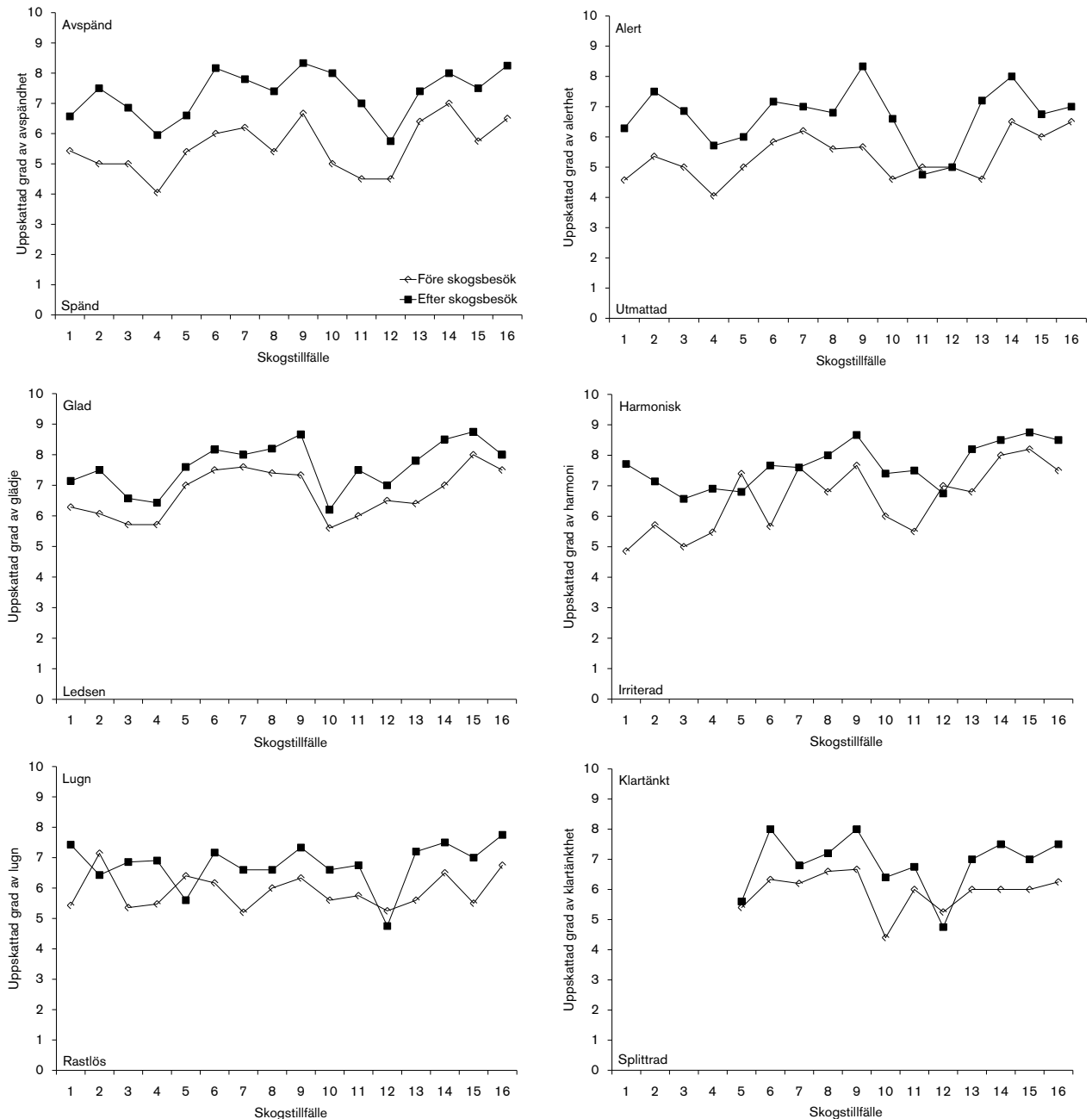
i Sverige kallar skog. Det finns ett fåtal studier inriktade mot skog, där man funnit att friska studenter som var trötta valde

att promenera i skogsmiljö, och att friska personer som satt i skogen och tittade på den i 15 minuter uppvisade lägre stress-

nivåer än när de satt i en stadsmiljö. Man har också visat att meningsfulla aktiviteter i skogen kan bidra till återhämtning från utmattningssyndrom.

Grön miljö vid stressrehabilitering

Vid Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) bedrivs sedan flera år forskning om hur "gröna" miljöer som trädgård och skog kan användas vid rehabilitering av människor med diagnostiserat utmattningssyndrom och andra stressrelaterade sjukdomar. Vid SLU i Alnarp sker forskning och behandling i en rehabiliteringsträdgård, och studier pågår om hälsoeffekter av vistelse i främst lövskogsmiljö. Vid SLU i Umeå är det i stället den boreala skogen som utgör den gröna miljön vid



FIGUR 4. Sinnesstämning före och efter besök i olika skogsmiljöer. Sinnesstämningen var signifikant skild ($p \leq 0,05$) före och efter skogsbesök för avspändhet, glädje, harmoni, lugn och klartänkt.

rehabilitering. Inom ramen för temaforskningsprogrammet Skog och Hälsa i Umeå drivs olika projekt som syftar till att undersöka om och i så fall hur stresspatienters hälsa och återhämtning påverkas, både psykiskt och fysiskt, av vistelse i olika skogsmiljöer. Avsikten är också att undersöka om återhämtningen beror på den gröna miljön i sig eller om det är aktiviteterna i den gröna miljön som har betydelse. Studien omfattar vidare vilken betydelse personens tankar och minnen har för återhämtningen. Vi studerar också vilka skogsmiljöer som deltagarna föredrar och försöker ta reda på varför de föredrar just dessa miljöer.

Skog och Hälsa

I temaprogrammets inledande projekt får personer med diagnostiserat utmattningssyndrom besöka olika skogsmiljöer två gånger i veckan under tre månaders tid. Varje deltagare väljer varje gång vilken skogsmiljö den vill vara i och stannar sedan där i ensamhet under två timmar. Det handlar hela tiden för deltagarna om att *vara* och att inte *göra*. Avsikten med skogsvistelsen är att släppa tankarna och kraven från vardagen, och i stället ta in naturen med sina sinnen. Varje skogstillfälle inleds och avslutas med samling vid en lägereld, där alla deltagare i gruppen är med. Utvärdering sker genom medicinska mätningar, frågeformulär och genom intervjuer med deltagarna.

Vilken skog väljer man?

De skogsmiljöer som deltagarna fått välja mellan är: en gles, ganska ung tallskog; en äldre granskog; en hållmark med enstaka tallar; en buskig blandskog; en äldre granskog vid en bäck; och slutligen en äldre tallskog i anslutning till en sjö (Figur 1–2). De flesta besöken gick till skogen vid sjön, som besöktes 32 gånger un-

der försöksperioden. Tallskogen var också uppskattad, den valdes 19 gånger (Figur 3). Den äldre granskogen, både med och utan bäck, besöktes inte ofta. Det var alltså öppna och relativt ljusa miljöer, helst med utsikt över vatten, som valdes.

Är skogen återhämtande?

Preliminära resultat från en inledande tvåmånadersperiod visar att skogsvistelsen har positiv effekt. Efter två timmar i ensamhet i skogen kände sig deltagarna mer avspända, gladare, mer harmoniska, lugnare och mer klartänkta än innan de gick ut. Sett över hela tvåmånadersperioden blev deltagarna alltmer harmoniska med tiden (Figur 4).

Andra projekt inom Skog och Hälsa

- I ett projekt studeras de direkta medicinska effekterna (bl.a. blodtryck, puls och hjärtåterhämtning) av att vistas ca en timme i antingen en skogs- eller en stadsmiljö. Målgruppen är även här personer med utmattningsdiagnos.
- En annan studie fokuserar på möjligheten till återhämtning för personer med hög stressnivå som bedriver enkla kravlösa aktiviteter i antingen skogsmiljö eller hantverksmiljö.
- Ett tredje projekt undersöker möjligheten till alternativa driftsformer för mindre familjeskogsbruk. Frågan är om det kan finnas intresse för att driva till exempel en rehabiliteringsskog i stället för konventionellt skogsbruk och vilka fördelar detta i så fall skulle innebära, för företaget och lokalsamhället.

Ämnesord

Skogsmiljöer, rehabilitering, utmattningssyndrom, stress.

Läs mer

- Annerstedt, M., Norman, J., Boman, M., Mattsson, L., Grahn, P. & Währborg, P. 2010. Finding stress relief in a forest. *Ecological Bulletin*, 53:33–42.
- Cooper Marcus, C. & Marni, B. 1999. *Healing gardens*. Eds. Cooper Marcus, C. and Marni, B. John Wiley & Sons, inc., New York.
- Hartig, T. & Staats, H. 2006. The need for psychological restoration as a determinant of environmental preferences. *Journal of Environmental Psychology*, 26: 215–226.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press, New York.
- Lee, J., Park, B.-J., Tsunetsugu, Y., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2009. Restorative effects of viewing real forest landscapes, based on a comparison with urban landscapes. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 24: 227–234.
- Nordh, H., Grahn, P. & Währborg, P. 2009. Meaningful activities in the forest, a way back from exhaustion and long-term sick leave. *Urban Forestry and Urban Greening*, 8; 207–219.
- Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Slunga Järholm, L., Lundell, Y., Brännström, R. & Dolling, A. 2011. Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? – A pilot study. *Scandinavian Journal of Forest Research*. In press.

Författare



SkogD Ylva Lundell är forskare vid institutionen för skogens ekologi och skötsel, SLU, 901 83 Umeå
E-post: Ylva.Lundell@slu.se



SkogD Ann Dolling är universitetslektor vid institutionen för skogens ekologi och skötsel, SLU, 901 83 Umeå
E-post: Ann.Dolling@slu.se

FAKTA SKOG • Rön från Sveriges lantbruksuniversitet

Redaktör: Göran Sjöberg, 090-786 82 96, Goran.Sjoberg@slu.se, SLU, Fakulteten för skogsvetenskap, 901 83 Umeå **Ansvarig utgivare:** Tomas Lundmark, 090-786 82 38, Tomas.Lundmark@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

Danagård LiTHO, Linköping 2011

ISSN: 1400-7789 © SLU

