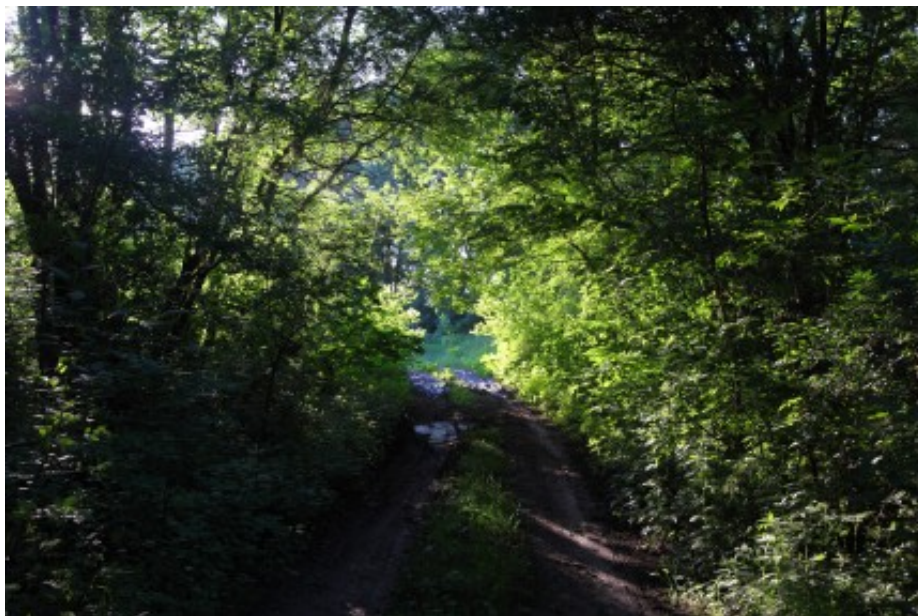


Njut av naturen och bli fri från stress samtidigt

Publicerat: 2013-07-02

Det är sommar, ta tillfället i akt att vara ute i det gröna och bota dig själv från stress samtidigt. En avhandling från Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp visar nämligen att det finns tydliga kopplingar mellan stresslindring och vistelse i naturmiljöer.



De vanligaste sjukdomarna idag är i allt högre grad livsstilssjukdomar som kommer av bland annat stress och bristande fysisk aktivitet. Det finns ett nära samband mellan stress och psykisk ohälsa och uppmärksammas inte stressymtomen i tid riskerar personen i fråga att få förvärrad och långvarig psykisk ohälsa. En rapport beställd av regeringskansliet, visar att psykisk ohälsa i Sverige har ökat markant på tio år, och fortsätter att öka.

Naturen som botemedel

Matilda van den Bosch (tidigare Annerstedt) är läkare och forskare inom landskapsplanering med inriktning på folkhälsa, och har i sin forskning på SLU sett att miljön spelar en stor roll för hur vi mår. I sin avhandling från år 2011 har hon kommit fram till att naturmiljöer kan förbättra den psykiska hälsan, förebygga och i vissa fall användas för behandling av sjukdomar.

– I ett par av mina studier kunde vi notera att personer med tillgång till lövskog och annan typ av rofylld natur generellt hade lägre stressnivåer. Om de befann sig i naturen och dessutom var fysiskt aktiva minskade risken signifikant för att drabbas av mental ohälsa.

I sin forskning fann hon även bevis för att naturbaserad terapi kan fungera som behandling av exempelvis schizofreni, depression och vid



Matilda van den Bosch har studerat sambandet mellan stresslindring och vistelse i naturmiljöer.

(Foto: Matilda van den Bosch)

FAKTA Psykisk ohälsa

Begreppet psykisk ohälsa används i vissa sammanhang för psykiska symptom som visserligen kan vara mer eller mindre plågsamma för symtombäraren, men ändå inte är så uttalade att de kan klassificeras som psykisk sjukdom. Några vanliga exempel är oro, nedstämdhet, ångslan och sömnsvårigheter. Men ofta används psykisk ohälsa också som ett vidare samlingsbegrepp som inrymmer såväl psykisk sjukdom som psykisk funktionsnedsättning samt ovanstående besvär. Värst drabbade av psykisk ohälsa är kvinnor och ungdomar i åldrarna 16-18 år.

(Källa: Regeringskansliet)

RELATERAT MATERIAL

Läs mer

[Virtuella naturmiljöer kan minska stress](#)

Vetenskaplig information

[Nature and public health: aspects of promotion, prevention, and intervention](#)

hjärtrehabilitering. Hon hoppas att resultatet av forskningen kan påverka hur man inom vården behandlar människor med stressymtom och psykisk ohälsa och att fler faktorer som livsstil och miljö får spela större roll i personens sjukdomsbild. Matilda van den Bosch menar att det handlar om att ta tag i problemet innan patienten behöver söka läkarvård för stress- och livsstilsrelaterade sjukdomar som exempelvis utmattningssyndrom, fetma eller diabetes typ II.

– Dagens hälsovård måste förändra sättet att arbeta på inom vården för att kunna förbättra folkhälsan.

Samarbeten för ökad psykisk hälsa i samhället

Hon ser även att det går att påverka andra instanser i samhället för att öka människors mentala hälsa i Sverige och efterfrågar större samarbeten mellan exempelvis stadsplanerare och hälsosektorn både inom forskning och bland samhällsaktörer.

– Samarbeten är oerhört viktiga för att kunna förändra samhället och förhoppningsvis öka insatser för förebyggande hälsovård, eftersom detta oftast är det främsta medlet för att hantera dagens sjukdomstillstånd.

En framtida ”win-win-win-situation”

Matilda van den Bosch hoppas att hennes och liknande forskning kan bidra till ett mer omfattande helhetsperspektiv på hälsa och hoppas på, vad hon kallar för, en ”win-win-win-situation” i framtiden då satsningar på förbättringar av folkhälsan samtidigt får gynnsamma effekter både på miljön och samhällsekonomin, d.v.s. är kostnadseffektiva.

Text: LOVISA FEY

Liknande artiklar:

1. [Björn Karlson: Arbete och stress](#)
2. [Koppling mellan stress och besvär av el och kemikalier](#)
3. [Skåneveckan för psykisk hälsa 7-13 oktober](#)
4. [Stress påverkar kärnen mer än man tidigare trott](#)
5. [PIL-föreläsning om stress – även på webben](#)