

Fakta | Positiva hälsoeffekter

Förra året publicerade forskare vid University of San Francisco en översiktsartikel som presenterade forskningsläget när det gäller hälsoeffekter av "skogsbad och naturterapi". De konstaterade att en rad studier visat att naturen har en stärkande och läkande kraft. Till exempel:

■ **Minskad stress:** Pulsen, blodtrycket och halten av stresshormonet kortisol sjunker efter naturupplevelser, enligt flera studier. Det kan räcka med att titta på en skog eller ett hav på film för att kroppens stresspåslag ska minska. Försökspersoner med akut och kronisk stress har även visat sig uppleva lägre grad av fiendtlighet, nedstämdhet och ångest efter naturvistelser.



■ **Immunsystemet:** Positiva känslor – och särskilt förundran inför naturens skönhet – har visat sig leda till sänkta nivåer av proinflammatoriska cytokiner. Långvarigt höga nivåer av dessa små proteiner ökar risken för sjukdomar som typ-2 diabetes och depression.

■ **Sömn:** Personer med sömnsvärigheter som fick promenera i skogen två timmar om dagen i tre månader, ökade sin genomsnittliga sömntid med 54 minuter per natt.

■ **Kognition:** Försökspersoner som fick promenera i en park eller titta på naturbilder, presterade bättre på ett test som handlade om att styra sin uppmärksamhet och fokusera på en uppgift. I en annan studie hade barn med adhd lättare att koncentrera sig efter att de fått promenera 20 minuter i skogen, jämfört med i en stadsmiljö.

Mycket av forskningen kring skogsbad är gjord i Asien, och i Japan ingår metoden i landets nationella hälsoprogram, främst för att förebygga stressrelaterad ohälsa. I USA och Europa anses det dock behövas fler högkvalitativa studier innan skogsbad kan rekommenderas vid psykisk och fysisk ohälsa.

"Egentligen handlar de bara om att gå ut i skogen, sakta ner tempot och öppna sina sinnen. Så enkelt är det... och samtidigt så svårt för de flesta", säger Petra Ellora Cau Wetterholm, psykolog och en av Sveriges två certifierade natur- och skogsterapi-guiden. Foto: Lars Pehrson

IDAGSIDAN



Plötsligt kan skogsbadaren fångas av en myra som släpar på ett tallbarr eller solens strålar om letar sig ner genom lövverket. Sådana stunder att yttre uppmärksamhet ger välbehövlig vila från inre stressande tankar. Foto: Lars Pehrson

Skogsbad – sinnesnärvaro i skogen läker stressade själar

Höga träd, doftande stigar, mjuk moss. I takt med att fler drabbas av stressrelaterade sjukdomar ökar intresset för metoden "skogsbad", där stressade storstadsbor låter sig översköjlas av naturens lugnande intryck.

Anna Lagerblad
anna.lagerblad@svd.se

"Ta ett djupt andetag. Sök kontakt med hörselsinnet och öppna det som om du slår upp ett fönster på vid gavel en vacker sommardag. Lågg märke till ljuden runt omkring dig."

Vi står med slutna ögon i skuggan av ett par resliga grannar. Kvistar bryts under våra fötter när vi försöker hitta en avslappnad kroppsposition. Ovanför våra huvuden drar en svag sommarvind genom trädkronorna. Det behagliga susandet ackompanjeras av fågelkvitter och surret från en blodtörstande mygga.

– Se om du kan lägga märke till ljudens olika kvaliteter... Är de viskande, susande eller kanske raspiga? frågar psykologen Petra Ellora Cau Wetterholm, som guidar oss under ett "skogsbad" i Nackareservatet i Stockholm.

Skogsbad, eller shinrin-yoku som de guideade naturvistererna kallas på japanska, har blivit en allt mer populär metod för återhämtning. I Japan ingår shinrin-yoku i det nationella hälsoprogrammet. Internationellt beskrivs det som en av de hetare hälsotrenderna, och förra året tog sig skogsbad in på svenska Språkrådets nyordslista.

Lite förenklat går metoden ut på att ta in skogsatmosfären med alla sina sinnen.

– Till skillnad från en vanlig promenad eller vandring har skogsbadet inget tydligt mål, och det krävs ingen större fysisk ansträngning. Snarare handlar det om att sakta ner, ta in naturen med alla sina sinnen och fokusera på nuet, säger Petra Ellora Cau Wetterholm, som är en av Sveri-

ges två certifierade natur- och skogsterapi-guider.

De första organiserade skogsbaden lanserades i Japan under 1980-talet, som ett sätt att motverka den utbredda ohälsan bland hårt arbetande japaner. För att locka ut fler i skogen satte man ett nytt namn på en gammal företeelse.

Sedan dess har stora forskningsmedel satsats på vetenskaplig utvärdering av hälsoeffekterna av skogsbad. En rad studier har visat på ökat välmående, och i Japan finns numera runt 60 "skogsbadsskogar", certifierade som terapeutiska naturområden.

Från det japanska örket har intresset för shinrin-yoku spritt sig till flera asiatiska grannländer, liksom till USA, Australien och Europa.

Här i Sverige blir Petra Ellora Cau Wetterholms guideade skogsbad snabbt uppbokade. Grupperna brukar bestå av runt 20 kvinnor och män. Åldersspannet sträcker sig från 20 till 80 år.

– Under allra största delen av människans historia har naturen utgjort hela vår livsmiljö. Evolutionen har anpassat våra nervsystem och beteenden efter dessa livsbetingelser, vilket troligtvis delvis kan förklara varför många känner sig trygga och har lättare att komma ner i varv i skogen, säger hon.

Vid sidan av att guida skogsbadande storstadsbor arbetar Petra Ellora Cau Wetterholm som psykolog på en vårdcentral. Även där använder hon det som internationellt kallas för "skogsterapi", som tilläggssbehandling vid depression, ångest och utmattningsyndrom. Fördelarna med detta är många, menar hon.

Eftersom naturvistererna genomförs i grupp, bryts den sociala isolering som många av patienterna befinner sig i. Dessutom får deltagarna träna sig på att bli varse sina sinnesintryck och iaktta vad som sker runt omkring dem i skogen.

Plötsligt kan någon då fångas av en myra som släpar på ett tallbarr eller av solens strålar som letar sig ner genom lövverket och skapar olika nyanser av grönt. Sådana stunder av yttre fokus ger välbehövlig vila och återhämtning från en annars ständigt malande ström av negativa och ångestfyllda tankar.



”
Under allra största delen av människans historia har naturen utgjort hela vår livsmiljö.

– Har man haft upprepade positiva upplevelser i naturen kan en viss plats fungera som ett slags betingning, säger hon. Kanske förknippar man en speciell glänta med positiva känslor och när man återvänder dit dras dessa känslor igång mer eller mindre automatiskt. Flera av mina patienter har egna ställen i skogen som de besöker när de behöver det.

Även om den ordinarie sjukvården i väst inte tycker sig ha tillräckligt stöd för att kunna rekommendera skogsterapi eller skogsbad som huvudbehandling vid psykisk och fysisk ohälsa, har en rad vetenskapliga studier pekat på naturens goda hälsoeffekter. Skogsbad har inte bara kopplats till höjt humör, utan också till fysiologiska förändringar som sänkt blodtryck och lägre nivåer av stresshormoner.

I en japansk studie fick försökspersoner exempelvis lägre blodtryck, sänkt puls och lägre halter av stresshormonet kortisol efter skogspromenader, jämfört med en lika ansträngande promenad i stadsmiljö. Naturupplevelsorna tycks aktivera det parasympatiska nervsystemet, vilket dämpar fysiologiska stressreaktioner och bidrar till återhämtning.

Enligt forskning vid Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) är gamla lövskogar med minst 16 meter höga träd extra lämpade för återhämtning. Enligt långtidssjukskrivna försökspartagare erbjuder sådana skogar rofylldhet, vildhet, rymd och attraktivitet.

Att just lövskog upplevs som så stärkande kan, enligt forskarna, bero på att de påminner om den miljö som människan hade på savannen.

– I naturen är mängden av intryck många, men sällan mer än vad hjärnan klarar av att hantera. I den urbana miljön översköjs vi däremot av alldeles för många intryck. Vissa av oss klarar inte av att ta in allt utan aktiverar ett försvar mot sensorisk överstimulans. Även om det är funktionellt, har det ett pris. Alla mentala försvar medför ett visst stresspåslag som sliter på kroppen och psyket.

Det är därför viktigt att emellanåt kunna släppa detta sensoriska skydd och ta in hela omgivningen, menar Petra Ellora Cau Wetterholm. Under skogsbaden

får deltagarna därför öva på att betrakta, lyssna, känna, lukta och ibland till och med smaka på naturen.

– Fördelen med att varsebli olika sinnesintryck är att ens uppmärksamhet då riktas mot det som pågår här och nu i stället för mot inre stressande tankar.

Petra Ellora Cau Wetterholm är även utbildad instruktör i mindfulness, en meditationsteknik där individen just övar sig på att vara fullt medveten om det som händer i stunden. Metoden används bland annat inom sjukvården för att minska stress, ångest och nedstämdhet.

– Mindfulness är en effektiv teknik för att stressa av, men många stressade personer upplever det som näst intill omöjligt att fokusera på de egna inre tankarna och upplevelsorna. Ofta är det då lättare att rikta uppmärksamheten utåt mot levande saker i naturen. Fokuserar man exempelvis på en mossbevuxen sten så upptäcker man snart att det pågår en massa saker där – och då infinner sig den medvetna närvaron helt naturligt.

Eftermiddagssolen kastar allt längre skuggor och vårt skogsbad närmar sig sitt slut. Petra Ellora Cau Wetterholm slår sig ner i en glänta och förbereder en enkel te-ceremoni. Hon placerar ut små japanska koppar i mossan och håller upp te smaksatt med nyplockade granskott. En extra kopp dukas fram för en symbolisk skål med naturen.

– I den japanska shintoismen är naturen besjälad och något som man kommunicerar med. Även jag känner stor vördnad för naturen, men mina skogsbad har inga som helst religiösa inslag. Egentligen handlar det bara om att gå ut i skogen, sakta ner tempot och öppna upp sina sinnen så att man får kontakt med naturen. Så enkelt är det... och samtidigt så svårt för de flesta av oss. ■