



Kan man inverka på mental hälsa och blodtryck med naturrelaterade metoder?

RESULTAT

- Det konstaterades att skogsmiljöer i jämförelse med stadsmiljöer har betydande inverkan på minskning av depressionssymptom, i synnerhet hos vuxna som hade olika hälsoproblem, till exempel hypertoni, cancer eller psykiska problem.
- Det visade sig emellertid inte ha större effekt att enbart titta på natur eller vara nära natur.
- Det konstaterades att skogsmiljöer i jämförelse med stadsmiljöer också har betydande inverkan på minskning av systoliskt blodtryck, trots blodtrycket i utgångsläget. Effekten var emellertid större om blodtrycket i utgångsläget hade varit över 130 mmHg.
- Vid metaanalys jämfördes också gående och icke-gående grupper sinsemellan. Det systoliska blodtrycket även hos dem som hade varit i skogsmiljöer var lägre än hos dem som hade varit i stadsmiljöer.
- Personerna delades också in enligt ålder och kön. Även då blev resultatet lägre systoliskt blodtryck i skogsmiljöer än i stadsmiljöer. Det var ändå hos äldre deltagare som man konstaterade större förändringar i blodtryck.
- Värdena för diastoliskt blodtryck och pulsfrekvens var också betydligt lägre i skogsmiljöer.
- Skogsmiljöers långtidsverkningar på blodtrycket har inte undersökts mycket. Det konstaterades i en undersökning att både de som hade varit i skogsmiljöer och de som hade varit i stadsmiljöer hade blodtrycket på samma nivå åtta veckor efter en intervention. Därför bör man röra sig i skogsmiljöer regelbundet om man vill ha bestående verkningar på blodtrycket.
- Enligt denna översikt minskade skogsmiljöer det systoliska blodtrycket 6,33 mmHg hos personer som tidigare haft högt blodtryck och 4,27 mmHg hos medelålders och äldre män och 7,16 mmHg hos medelålders och äldre kvinnor. Man kan säga att skogsmiljöers minskande effekt på blodtrycket kan leda till hälsoeffekter hos medelålders och äldre personer. Enligt författarna till översikten får detta stöd även i tidigare undersökningar i vilka det har beräknats att redan en förändring på 4 mmHg i det systoliska blodtrycket minskar dödligheten i kärlsjukdomar i hjärnan med 8,9 % hos män och 5,8 % hos kvinnor samt dödligheten i ischemiska hjärtsjukdomar med 5,4 % hos män och 7,2 % hos kvinnor.

BAKGRUND

I den finländska befolkningen kan man se bestående och ställvis ökande regionala och socioekonomiska skillnader i människors hälsa. Speciella utmaningar utgörs av problem i samband med mental hälsa och brist på motion.^{1,2} När forskningsrönen blir flera^{3,4,5} är det befogat att beakta de möjligheter till vård som finns i den omgivande naturen. Den omgivande naturen kan ge välmående, lindra stress, höja sinnestämningen, stärka känslan av social enighet och delaktighet, öka fysisk aktivitet och effektivisera immunsystemet.^{3,6,7,8,9} Det har observerats att närliggande grönområden kan ha samband med bättre mental hälsa och kognitiv funktionsförmåga,¹⁰ men forskningsresultaten är delvis motstridiga. Integrering av omgivande natur till exempel med stadsplanering kan därför vara bra för människors mentala hälsa.¹¹ Den omgivande naturens positiva verkningar kan i vårdarbete utnyttjas i hälsofrämjande syfte, rehabilitering och institutionsvård. Vid institutionsvård skulle det vara bra att fästa uppmärksamhet på om det finns grönområden i närheten av byggnader, hur olika rum är placerade, om det finns växter i inredningen och möjligheter att motionera utomhus. Sängliggande patienter kan få uppleva natur indirekt med hjälp av naturelement, utsikt från fönster eller virtuell verklighet, men det behövs flera forskningsrön för att klarlägga dessas hälsoeffekter.

SAMMANFATTNING

Utgående från resultaten av översikten kan man säga att skogsmiljöer har flera hälsoeffekter. Skogsmiljöer minskar förekomsten av depressionssymptom samt minskar det systoliska och diastoliska blodtrycket i synnerhet hos äldre och personer med hypertoni. Dessutom minskar skogsmiljöer pulsfrekvensen.

ANVÄNDBARHET I FINLAND

Resultaten av denna översikt kan tillämpas i Finland, till exempel vid handledning i egenvård för personer som lider av depressionssymptom eller högt blodtryck. Handledningen kan omfatta både rehabiliterande och förebyggande element som stärker patienternas hälsa och funktionsförmåga. Resultaten kan dessutom även utnyttjas i gruppverksamhet, till exempel skogsutflykter som ordinerar av läkare eller sjukskötare. Ett tips <https://www.mediutiset.fi/uutiset/ss-reseptina-metsa-laakarit-ohjaavat-terveysongelmista-karsivia-sipoolaisia-metsaretkille/fd7fedae-ca5f-4174-a380-0a033a444a7a> (på finska).



MATERIAL OCH METODER

Evidenstipset utgår från två systematiska översikter som gavs ut 2017. Den ena handlade om skogsmiljöers inverkan på depressionssymptom* och den andra handlade om skogsmiljöers inverkan på blodtrycket**. Översikterna omfattade sammanlagt 48 undersökningar och 1741 deltagare (28 n=1009* och 20 n=732**). I den första översikten* varade interventionerna från 12 minuter till tre timmar och från en dag till 12 veckor. I de flesta av undersökningarna (n=27) betydde "forest therapy" skogsvandring. Jämförelsegrupperna vandrade i stadsmiljöer. I den andra översikten** var interventionerna vandring i skogsmiljöer eller betraktande av skogslandskap sittande. Jämförelseobjekten var vandring i stadsmiljöer, vistelse i rum eller vanligt liv. De flesta av interventionerna varade i två timmar. I de ursprungliga publikationerna beskrivs detaljerat vilka metoder som användes för att genomföra översikterna*,**.

SAMMANFATTNINGENS SKRIBENTER

Forskare **Kristiina Heikkilä**, HVM, kristiina.heikkila@hotus.fi, Hoitotyön tutkimussäätiö

Forskare **Varpu Wiens**, HVD, koordinationsprojektet för främjande av social delaktighet (Sokra), varpu.wiens@gmail.com



Hoitotyön tutkimussäätiö

DEN URSPRUNGLIGA PUBLIKATIONEN

***Lee I, Choi H, Bang K-S, Kim S, Song MK, Lee B.** Effects of forest therapy on depressive symptoms among adults: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2017;14(321), 1–18.

****Ideno Y, Hayashi K, Abe Y, Ueda K, Iso H, Noda M, Lee J-S, Suzuki S.** Blood pressure-lowering effect on Shinrin-yoku (Forest bathing): a systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2017;17(409), 1–12.

ANDRA ANVÄNDA KÄLLOR:

1. Eläketurvakeskus. 2019. <https://www.etk.fi/tiedote/tyokyvyyttomyyselakkeelle-siirrytaan-yhaseamin-masennuksen-vuoksi/>
2. Työterveyslaitos. 2019. <https://www.ttl.fi/karu-tuus-suomalaisesta-tyoelamasta-tyokyvyyttomyys-aiheuttaa-merkittavia-kustannuksia-ja-mielenterveyden-hairiot-ovat-edelleen-noussussa/>
3. **Hartig T, Mitchell R, de Vries S, Frumkin H.** Nature and health. *Annu. Rev. Public Health* 2014; 35: 207–228. <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
4. **Pasanen T.** Everyday Physical Activity in Natural Settings and Subjective Well-Being Direct Connections and Psychological Mediators. University of Tampere; 2020 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/118176/978-952-03-1378-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
5. **Engemann K, Bøcker Pedersen C, Arge L, Tsirogiannis C, Preben Bo, Svenning JC.** Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2019;116(11) 5188–5193. <https://www.pnas.org/content/116/11/5188>
6. **Kaplan R, Kaplan S.** The experience of nature. A psychological perspective. Cambridge: Cambridge University Press; 1989.
7. **Ulrich R.** Aesthetic and affective response to natural environment. In: Irwin A, Wohlwill J (edit.), *Behavior and the natural environment* 6, 85–125. New York: Plenum Press; 1983.
8. **Hartig T, Böök A, Garvill J, Olsson T, Gärling T.** Environmental influences on psychological restoration. *Scandinavian Journal of Psychology*. 1996 Dec;37(4):378–393.
9. **Haahtela T, Hanski I, von Hertzen L, Jousilahti P, Laatikainen T, Mäkelä M, Puska P, Reijula K, Saarinen K, Vartiainen E, Vasankari T, Virtanen S.** Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. 2017; *Duodecim* 2017;133, 19–26. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13480>
10. WHO 2016. Urban green spaces and health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2016. http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf?ua=1
11. **White, M.P., Alcock, I., Grellier, J.** Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Sci Rep* 9, 7730 (2019)