

NATUREN - ETT STÖD FÖR HÄLSA OCH ÅTERHÄMTNING



Presentation

- ▶ Eva Lehtonen, anhörigsamordnare Forshaga kommun
- ▶ Linda Mosesson, anhörigkonsulent Gällivare kommun
- ▶ Ingrid Lindholm, möjliggörare/praktiker Nationellt kompetenscentrum anhöriga



Anhöriga, hälsa och natur



- ▶ Fler och fler studier på området
- ▶ Nationella anhörigstrategin
- ▶ Stödinterventioner för anhöriga
- ▶ Naturens nyttoeffekter
- ▶ Språket om hälsa och natur

Forskning på området

- ▶ Studier visar fysiologiska och psykologiska positiva effekter av att vistas i naturen. Även studier om att titta på bilder på naturen visar positiva effekter.
- ▶ En studie som tittade på 16 olika studier om skogsbad eller Shinrin Yoku världen över, kunde visa på:

"Sammantaget stöder forskningen användningen av skogsbad som en kompletterande modell för att främja fysiskt och psykiskt välbefinnande."

- ▶ Den positiva effekten av skogsbad på livskvalitet, tillsammans med dess gynnsamma kostnadseffektivitetsprofil kan motivera att det kan antas för folkhälsostrategier för att främja välbefinnande
- ▶ *Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on individual well-being: an umbrella review* (Michele Antonelli m fl)



Stress är en stenålderskänsla

- ▶ Den utformades när en typisk stressituation uppstod vid ex. mammutjakt, en anfallande tiger, plötsligt uppdykande orm eller en rasande skogsbrand.
- ▶ Det som händer i oss i en sådan situation är att det sympatiska nervsystemet - kopplat till de mest ursprungliga delarna av hjärnan - aktiveras. Utan att vi behöver ägna saken en medveten tanke och inriktar hela vår varelse på att slåss eller fly för livet, fight or flight!
- ▶ Pulsen och blodtrycket stiger, musklerna spänns, svettkörtlarna går på högvarv, produktion av melatonin minskar och istället strömmarstridshormonet adrenalin och noradrenalin till och även kortisol.
- ▶ Blodets koaguleringsförmåga ökar och smärtkänsligheten minskar.
- ▶ Mage och tarmar lägger ner sitt arbete. Detta är i minsta detalj ändamålsenligt inför en snabbt uppblossande fara-ett sätt för kroppen att dopa sig själv för att klara en oväntad svårighet
- ▶ När faran är över hävs det inre undantaget. Hjärtat slår normalt igen, blodtryck och stresshormon sjunker, magen fungerar och kroppen kopplar av och återhämtar sig.

Kroppen går ständigt på högvarv

- ▶ Trots att vi inte längre lever under hot av sabeltandade tigrar lever vi ofta i en vardag fylld av stress.
- ▶ Vi befinner oss ofta i situationer som hjärnan uppfattar som hotfulla och som kopplar på kroppens stressreaktioner.
- ▶ De hot vi idag möter i vardagen är mer diffusa och det gör dem svårare att tackla. De pågår ständigt.
- ▶ Tider att passa, ständig brådska, krav som staplas på varann.

(Källa: Naturvårdsverkets skrift; ” Naturen som Kraftkälla, Om hur och varför naturen påverkar hälsan”

Ständig beredskap påverkar vår kropp och vår hälsa

- ▶ Om kroppen under en lång tid går med ett ständigt stresspåslag börjar det påverka vår kropp och vår hälsa.
- ▶ Immunförsvaret försämras.
- ▶ Hjärta och blodkärl slits
- ▶ Mage och tarmsystem krånglar
- ▶ Stress har ett samband med inflammationstillstånd i kroppen och kroniska sjukdomar, och därför är det viktigt för hälsan att man återhämtar sig ordentligt från stress

(Källa: Naturvårdsverkets skrift; ” Naturen som Kraftkälla, Om hur och varför naturen påverkar hälsan”)

Anhöriga och stress



- ▶ Befolkningsstudier visar att 1/5 av Sveriges befolkning (1.3 miljoner) befinner sig i en anhörigsituation
- ▶ Ett mönster att ju mer omfattande omsorg man ger desto mer påverkas livskvaliteten till det sämre
- ▶ Omsorgsgivande påverkar möjligheterna att förvärvsarbeta och studera
- ▶ Risk för ohälsa ökar i relation till omfattning av den omsorg som ges
- ▶ Många anhöriga uttrycker stress och oro, och en känsla av att inte kunna påverka situationen

Mental utmattning

- ▶ Man talar ibland om något som kallas riktad uppmärksamhet, ”Analyshjärnan” som ständigt går på högvarv i vår vardag. Det är den som sköter planering, beslutsfattande och håller saker i minnet ex tider som ska bokas, mat som ska köpas etc. Detta är något som kostar oss mycket energi. Om den inte får återhämta sig utan överbelastas under lång tid, som hos många anhöriga, kan man drabbas av *mental utmattning*.
- ▶ Den kan ta sig uttryck som minnesproblem, koncentrationssvårigheter, sömnbesvär, yrsel, tunnelseende, känsloutbrott och bristande empati.
- ▶ Det beror på störningar i olika centra i hjärnan som hippocampus där korttidsminnet sitter och amygdala där empati och känslor finns. Det är just sådana symptom som människor vittnar om när de drabbas av utmattningsdepression och utmattningssyndrom (eller utbrändhet som man mer vardagligt säger).

(Källa: Naturvårdsverkets skrift; ” Naturen som Kraftkälla, Om hur och varför naturen påverkar hälsan”

Lyssna, känn in, vad känner du ?

Reflektioner

Vad händer med oss i naturen?

- ▶ Vackra naturlandskap, ljud och dofter hjälper oss att släppa taget om uppgifter som kräver koncentration. Naturen hjälper oss att koppla bort den *riktade uppmärksamheten* och låter oss istället använda något som kallas *spontan uppmärksamhet*. Det handlar om att vi fortfarande möts av en massa olika sinnesintryck men det är information som mjuklandar i våra sinnesorgan. Dessa registreras utan ansträngning och kostar oss mindre energi. Man skulle kunna kalla det för hjärnans egen retreatfunktion. Så enkelt sagt så hjälper naturen kroppen att återhämta sig från stress och hjärnan att fungera på bästa möjliga sätt.
- ▶ Vi får en vaken vila och motverkar mental utmattning

(Källa: Naturvårdsverkets skrift; ” Naturen som Kraftkälla, Om hur och varför naturen påverkar hälsan”



Fysiologiska och psykologiska positiva effekter av att vistas i naturen

Så här stimulerar naturen kroppen

- ▶ Blodtrycket sjunker.
- ▶ Pulsen sjunker.
- ▶ Halten av stresshormonet kortisol minskar.
- ▶ Fysiska symptom, såsom huvudvärk, blir lindrigare.
- ▶ Muskelspänningar minskar.
- ▶ Den upplevda hälsan och välbefinnandet förbättras.

Så här stimulerar naturen humöret

- ▶ Humöret blir bättre.
- ▶ Negativa känslor såsom ilska, frustration och ångest minskar.
- ▶ Självkänslan ökar.
- ▶ Problemlösnings- och koncentrationsförmågan ökar.
- ▶ Det upplevda psykiska välbefinnandet och livskvaliteten förbättras.

Naturens läkande kraft

- ▶ Att bara få vara, utan krav på prestation eller på att vi ska åstadkomma något
- ▶ I mycket vi gör börjar våra tankar att vandra, vi börjar analysera och tankar på prestation kommer. Det är helt naturligt men är också en källa till stress och det tar av vår energi
- ▶ Om vi istället fokuserar på ett sinne i taget, att bara uppleva naturen precis som den är utan att analysera eller vilja prestera så kan vi istället landa i något vilsamt

Att göra Ingenting i naturen är vilsamt

Skogsbad

Skogsbad, eller på japanska, shinrin-yoku, handlar inte om "bad" i sin ursprungliga bemärkelse, utan om att bada våra sinnen i skogen.

Shinrin-yoku myntades 1982 i Japan, då man ville titta på hur skogstillgångar kunde användas i hälsofrämjande syfte för att minska bland annat stress.

Skogsbad handlar om att vara i naturen med öppna sinnen. Att genom syn, hörsel, smak, lukt och känsel vara mer i nuet för att komma åt hälsofördelar. I en vardag med mycket intryck hittar många ut i naturen för att få återhämtning, där skogsbad är ett sätt.

Många goda fördelar

Stadsmiljö, trafik- och folkmyller triggas den *riktade* uppmärksamheten och gör oss trötta, Den tar hand om sinnesintryck som kräver mycket energi. Kravlösa vistelser i naturen aktiverar istället den *spontana* uppmärksamheten. Den hanterar de mjuka intrycken utan ansträngning, vilket fyller på våra energinivåer. Med skogsbad får vi en så kallad vaken vila.

Vistelse i naturen har också visat sig minska stress och öka vår grad av avslappning.

Forskningen om skogsbad är fortfarande i sin linda, men några effekter som påvisats är att vi blir mer avspända, uppnår bättre och längre sömn, blodtrycket regleras, hjärta och blodkärl främjas, vår koncentration och minne förbättras och vi får mer energi. Naturen hjälper också mot oro och nedstämdhet. Ju mer icke-tillrättalagd natur vi vistas i, desto bättre. Samtidigt är det de skogsbad som faktiskt blir av som ger effekt, så närmaste park eller skogsdunge går alldeles utmärkt det också!

(Källa: Friluftsförbundet)



Exempel på övningar

- ▶ Stubbsittning; välj en plats, sitt stilla ex 10 minuter, andas djupt och försök att fokusera dina sinnen på det som händer runtomkring dig
- ▶ Fokusera på ett sinne; hur låter det under mina fötter, hur känns vinden, vilken doft känner jag, vad hör jag. Vilka ljud är nära, långt borta? Är det något ljud som återkommer?
- ▶ Gå i olika tempo, prova exempelvis att dra ner på ditt tempo. Vad händer med mig?
- ▶ Gå barfota
- ▶ Tyst minut; stanna upp på din promenad och stå stilla, lyssna, känn, kanske du sluter ögonen

Frågor & Reflektioner

Tips på material att använda

- ▶ Studieförbundet

<https://www.studieforamjandet.se/starta-studiecirkel/fardiga-studieplaner-ny/halsa-for-kropp--sjal/artiklar-halsa-for-kropp--sjal/lugn-av-naturen/>

- ▶ ”Lugn av naturen”, ”Närmare naturen” av Mats och Åsa Ottosson
- ▶ Naturen som kraftkälla. Om, hur och varför naturen påverkar hälsa. (Naturvårdsverket)
- ▶ Tips på utbildningar inom Naturvägledning, Skogsbad/Shinrin yoku kontakta gärna oss så tipsar vi

*Sometimes this is all we
need!*



Kontaktuppgifter

Linda Mosesson, Anhörigkonsulent Gällivare Kommun

linda.mosesson@gallivare.se

Eva Lehtonen, Anhörigkonsulent Forshaga

eva.lehtonen@forshaga.se

Ingrid Lindholm, möjliggörare/praktiker Nationellt kompetenscentrum anhöriga

ingrid.lindholm@anhoriga.se