



SCIENCE AND
EDUCATION **FOR**
SUSTAINABLE
LIFE



Skog och hälsa och ”skogsbad”

Ann Dolling
SLU

Skogen och naturens effekt på hälsa

- Två timmar per vecka i naturen räcker för bättre hälsa och välmående (White et al 2019)
- Skogsbad



Skogsbad – Shinrin Yoku

- Att helt enkelt ”bara vara” i skogen
- Utvecklat i Japan under 1980-talet
- Används som preventiv hälso- och sjukvård i Japan
- Vetenskapliga resultat
 - Lägre blodtryck
 - Mindre stress
 - Bättre sinnesstämning
 - Lättare att fokusera
 - Ökad energinivå
 - Bättre sömn



Varför är skogen bra för oss?

- Vi har utvecklats och är anpassade för ett liv i naturen/skogen
- Men.....
 - Idag lever mer än 50 % av världens befolkning i städerna
 - 1930 bodde fler svenska i stan än på landsbygden
- Spontan uppmärksamhet i skogen och naturen
 - Låga och få krav
 - Rätt mängd stimuli
 - Sinnena/hjärnan kan vila genom att ta till sig naturliga mönster, färger dofter, ljud, smaker, hudförnimmelser
 - Känslan av sammanhang. Naturen är förståelig förutsägbar, hanterbar och meningsfull
- Riktad uppmärksamhet i stan och på arbetet
 - Många krav
 - Många beslut



Naturbaserad forskning i Sverige

- Trädgårdsterapi tillsammans med multimodal behandling förbättrar återhämtning från stress (Grahm et al 2017)
- Skogspromenader förbättrar rehabilitering från stress (Annerstedt et al 2010, Sahlin et 2014)
- Visuella skogsbilder och ljud underlättar återhämtning från stress (Annerstedt et al 2010)
- Naturdofter har visat sig vara viktigare för återhämtning från stress än naturbilder och naturljud i virtuell miljö (Hedblom et al 2019)



Skog och hälsa

Ett av målen:

- Att undersöka om och hur vistelse i skog kan förbättra människors hälsa



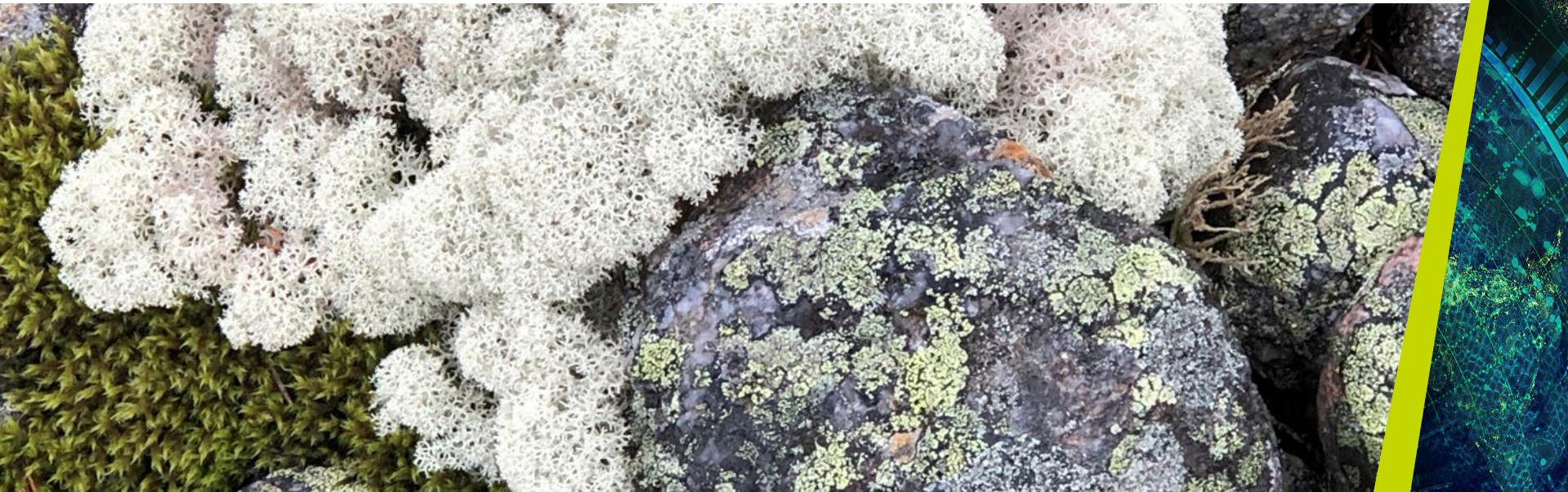
Frågeställningar

- Kan skogen bota människor med utmattningssyndrom?
- Hur ska skogen se ut för att vara läkande?
- Vad gör en i sin skogsmiljö?
- Vilken skogsmiljö är mest populär?



Projekt

- ForRest – bara vara i skogen; 2 tim, 2 ggr per vecka, 3 mån
- MiniRest – 45 min i skogen och i stan



Kan skogen bota personer med utmattningssyndrom?

- 45 minuter i skogen minskar puls och blodtryck
- Ökar sinnesstämningen
 - Gladare
 - Mer avspända
 - Lugnare
 - Mer harmoniska
 - Mer alerta
 - Mer klartänkta
- Ökar uppmärksamheten
- Bidrar till att utmattade personer tar tag i sina liv och börjar planera
- Men att bara att vara i skogen gör inte de utmattningsdeprimerade så friska så att de kan börja jobba



Läkandeprocessen

- Frustration av att vara i naturen och att vänja sig >
- Val av favoritplats >
- Sinnesro >
- Reflektivt tänkande >
- Önskan att förändra



Hur ska skogen vara för att vara läkande?

- Ljus
- Öppen
- Utsikt
- Ge en känsla av rymd
- Stora träd
- Ge skydd



Vilken skogsmiljö är populärast?



Skogen vid sjön



Tallskogen

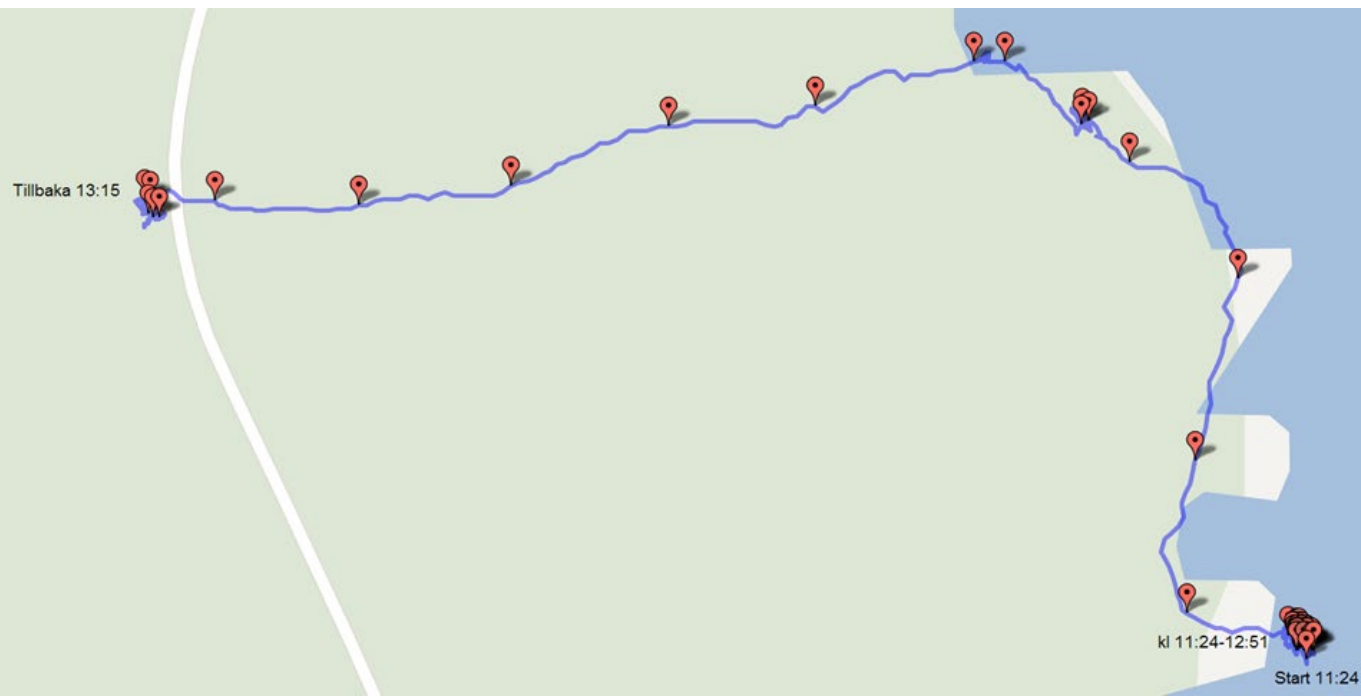


Hällarna



Vad gör personerna i sin skogsmiljö

- Sitter ned på sin favoritplats
- Går runt

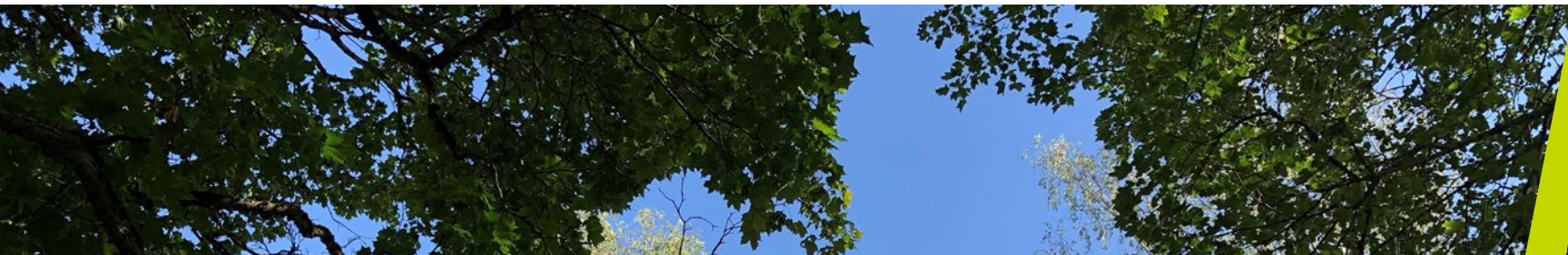


Slutsats

Att vara i skogen och "skogsbada":

- Ger hjärnan möjlighet att återhämta sig genom spontan uppmärksamhet
- Minskar blodtryck och stress
- Förbättrar sinnesstämningen
- Förbättrar hälsa och välmående
- Bidrar till bra rekreation
- Förbättrar återhämtning och rehabilitering

Skogen är en plats att trivas i



Tack!

KONTAKTINFORMATION

Ann Dolling
Skogens ekologi och skötsel
SLU
901 83 Umeå
Sweden

e-mail: ann.dolling@slu.se
Phone +46 (0) 90 786 83 83
Mobile +46 (0) 070 699 74 52



SCIENCE AND
EDUCATION
FOR
SUSTAINABLE
LIFE