

Nature and public health – aspects of promotion, prevention, and intervention

Matilda Annerstedt

Leg. läkare, doktor i landskapsplanering vid Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, Sveriges Lantbruksuniversitet, SLU. E-post: matilda.annerstedt@slu.se.

Naturens potentiellt positiva inverkan på hälsa och välbefinnande kan vara en viktig resurs i folkhälsoarbete. Baserat på teorier härstammande framför allt från miljöpsykologi har hypotesen om naturens hälsoeffekter studerats inom skilda discipliner och resulterat i vissa empiriska belegg för antagandet. Bland annat har man tidigare kunnat visa att socioekonomiska hälsoskillnader är mindre i bostadsområden med god tillgång till grönområden.

Syftet med denna avhandling var att studera naturens effekter utifrån ett folkhälsooperspektiv. Kunskapsläget avseende naturbaserad terapi sammanställdes i en systematisk review, enligt Cochrane-principer. Olika landskapstypers betydelse för stressnivå och mental hälsa studerades i en tvärsnittsstudie och en longitudinell studie. Slutligen ingick också en experimentell studie, där fysiologiska och psykologiska reaktioner på återhämtning från stress mättes i en virtuell skogsmiljö.

De olika forskningsmetoderna, och ämnets komplexitet som sådant, möjliggjorde ett brett angrepp på ämnet och reflektioner kring inter- eller transdisciplinär vetenskap, och hur sådan forskning kan vara särskilt viktig i frågor om miljö och hälsa, diskuteras. Gängse evidenshierar-

ki ifrågasätts och tankar kring komplexa interventioner och utvärdering av sådana dryftas.

Resultaten från avhandlingen visar sammanfattningsvis att en liten, men kvalificerad evidensbas existerar för naturbaserad intervention vid ett flertal olika åkommor, t.ex. depression, fetma och kognitiva störningar. Detta stämmer överens med fynden från enkätstudierna som pekar på att viss skogsmiljö kan vara associerat med lägre stressnivåer samt att tillgång till fridfull natur kombinerat med fysisk aktivitet har en skyddande effekt mot mental ohälsa. Den experimentella studien visade på en effektivare aktivering av parasympatiska nervsystemet (mätt med heart rate variability, HRV) vid återhämtning från stress i en standardiserad virtuell naturmiljö med inslag av naturljud, jämfört med återhämtning i vanlig inomhusmiljö.

Resultaten kan vara viktiga komponenter i nationellt och internationellt folkhälsoarbete som idag präglas av stress- och livsstilsrelaterade sjukdomar. I strävan efter en bättre folkhälsa bör utemiljö och tillgång till god natur beaktas och prioriteras.