

Luontoon perustuvan toiminnan ja luontokontaktien terveysvaikutukset

Luontokokemuksen hyvinvointivaikutuksista on useita teorioita. Eko- ja ympäristöpsykologiassa käytetyimmät teoriat liittyvät joko tarkkaavuuden elpymiseen tai stressin jälkeiseen elpymiseen. Biophilia-hypoteesin mukaan tarve luontoyhteyteen periytyy geenien mukana.^{1,2}

Tarkkaavaisuuden elpymisen teorian (ART = Attention Restoration Theory) mukaan luonnossa kokeminen ja tekeminen aktivoivat sellaisia hermoston alueita, jotka eivät aktivoitu rakennetussa ympäristössä. Tämä edistää suoriutumista tehtävissä sekä vähentää stressiä ja masentuneisuutta. Luontokokemukset edistävät tarkkaavaisuuden elpymistä uuvuttavien kokemusten tai tehtävien jälkeen.^{3,4} Tutkimustulokset osoittavat, että luontoympäristö elvyttää ja tuottaa hyvinvointia paremmin kuin rakennettu ympäristö.⁵ Luonnonympäristöissä miellyttävät eniten kasvit, puut, vesistöt sekä maiseman korkeusvaihtelut.⁶

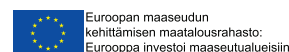
Psykofysiologisen stressin vähenemisen teorian (SRT = Stress Reduction Theory) mukaan positiiviset vaikutukset syntyvät alitajuisissa reaktioissa erilaisiin luonnon elementteihin. Verenpaine, syke, hengitystiheys, stressihormonien määrä ja lihasjännitys laskevat; mieliala, ja myönteiset tunteet lisääntyvät. Luonnonympäristössä elimistö palautuu kuormitusta edeltäneelle tasolle nopeammin kuin rakennetussa ympäristössä. Elvyttävät kokemukset liitetään luontoympäristöihin ja luontoelementteihin kuten puihin, pensaisiin, kukkiin ja veteen.⁷

Luontosuhdetta ja luontoyhteyttä korostavissa kokonaisvaltaisemmissa näkemyksissä painotetaan hyväksyvän läsnäolon ja syvemmän tietoisuuden merkityksiä.^{8,9} Ihminen käyttää fyysistä ympäristöään psyykkiseen itsesäätelyyn, ja on havaittu, että luontomielipaikassa ihminen säätelee olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan.^{10,11,12}

Luontoaltistus lisää väestön terveyttä ja hyvinvointia. Luontoaltistuksella on selvä yhteys kaupunkilaisten psyykkiseen hyvinvointiin. Vaikutus on havaittavissa, kun lähiviheralueita käytetään vuositasolla yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vierailaan 2-3 kertaa kuukaudessa.¹³ Lyhytkin käynti luontoalueella edistää palautumista stressistä ja parantaa mielialaa. Luontokäynti näkyy fysiologisina muutoksina, kuten sydämen sykkeen ja verenpaineen alenemisenä sekä lihasjännityksen ja stressihormonipitoisuuksien vähenemisenä.^{14,15}

Luontokontaktien väheneminen on osaltaan johtanut allergioiden ja astman yleistymiseen länsimaissa. Luontokontaktin hyödyt liittyvät ihon ja suoliston mikrobikannan monipuolistumiseen ja sitä kautta vastustuskyvyn paranemiseen.¹⁶ Maatalaympäristön astmalta ja allergialta suojaava vaikutus näyttää johtuvan runsaasta mikrobeille altistumisesta.¹⁷ Metsäympäristöllä on suuri vaikutus veren vasta-ainepitoisuuksiin. Tämä elimistön puolustuskykyä lisäävä vaikutus voi säilyä viikon metässä oleskelun jälkeenkin.¹⁸

Eläinkontaktit vaikuttavat suoraan ihmisen fysiologiaan. Siittäessään koiraa ihmisen mielihyvähormonien tasot nousevat, samoin koiran. Nämä hormonit parantavat sosiaalista vuorovaikutusta, ja vähentävät stressin tai kivun tunnetta. Stressihormonitasot puolestaan laskevat. Verenpaineen laskeminen ja sykkeen rauhoittuminen on todettu useissa eläininterventioissa.¹⁹



Lähteet:

- 1 Ulrich R.S. 1993. Biophilia, biophobia, and natural landscapes. In: Kellert S.A., Wilson E.O., editors. *The Biophilia Hypothesis*. Island Press; Washington, DC, USA. s. 73-137.
- 2 Gullone, E. 2000. The biophilia hypothesis and life in the 21st century: Increasing mental health or increasing pathology? *Journal of Happiness Studies*, 1, 293-321.
- 3 Kaplan, R., & S. Kaplan. 1989. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press, New York.
- 4 Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., Kaplan, S., Sherdell, L., Gotlib, I. H. & Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 140, 300-305.
- 5 Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T. 2003. Tracking restoration in natural and urban field setting. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 109-123.
- 6 Kaplan, R. & Austin, M. 2003. Out in the country: sprawl and the quest for nature nearby. *Landscape & Urban Planning* 69: 235-243
- 7 Ulrich, R.S., R.F. Simons, B.D. Losito, E. Fiorito, M.A. Miles, and M. Zelson. 1991. Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology* 11, 3:201-230.
- 8 Sahlin, E., Ahlborg, G., Tenenbaum, A. and Grahn, P. 2015. Using Nature-Based Rehabilitation to Restart a Stalled Process of Rehabilitation in Individuals with Stress-Related Mental Illness. *Journal of Environmental Research and Public Health*. 12(2): 1928-1951.
- 9 Salonen, K., Kirves, K., Korpela, . 2016. Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. *Suomen psykologinen seura. Psykologia* 51: 5. s. 324-342.
- 10 Korpela, K., & Ylén, M. 2007. Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. *Health & Place*, 13, 138-151.
- 11 Korpela, K. 1989. Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 9, 241-256.
- 12 Korpela, K., Hartig, T., Kaiser, F. and Fuhrer, U., 2001, 'Restorative Experience and Self-Regulation in Favorite Places', *Environment and Behaviour*, vol. 33, no. 4, pp. 572-589.
- 13 Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. ja Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. *Metlan työraportteja* 52: 57-77.
- 14 Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Julkaisussa: Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.). *Hyvinvointia metsästä*. Suomen Kirjallisuuden Seura, Helsinki.
- 15 Pasanen, T., Tyrväinen, L., Korpela, K. 2014. The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 6(3): 324-346.
- 16 Haahtela, T. 2014. What is needed for allergic children? *Pediatric allergy and Immunology* 25(1): 21-24
- 17 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. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 133(1) 19-26.
- 18 Li Q, Morimoto K, Nakadai A, Inagaki H, Katsumata M, Shimizu T, et al. 2007. Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *Int J Immunopathol Pharmacol*. 2007;20:3-8.
- 19 Dawn, A. M. 2013. Science behind animal-assisted therapy. *Current Pain and Headache Reports* 17:322.

