



TEXT ANNA JARSKE-FRANSAS  
BILDER VIA RAMSTÉN / FOTO-FRIITALA

# Om du vill gå på ett äventyr i skogen ska du göra det

Konsekvenserna av tarmsjukdomar sträcker sig utanför den fysiska hälsan och betonar betydelsen av psykiskt välbefinnande. Naturen och skogsterapi kan spela en central roll i att främja välbefinnandet.

**H**älsan är viktig för människans tillvaro och välbefinnande, och den påverkas av livsmiljön. Sammanflätningen mellan människans hälsa och livsmiljö har förstås på olika sätt vid olika tidpunkter och i olika kulturer. I den västerländska människosynen ses människan vanligtvis som lösgjord från sin livsmiljö eller som en faktor som dominerar livsmiljön. Människan och naturen eller människan och djur ses som motsatser. Motsättning är ett sätt för människan att uppfatta och strukturera världen. Det kan vara problematiskt om uppmärksamheten på motsatser och delar leder till att man inte uppmärksammar helheten.





Att lyssna på naturen är en del av att lyssna på sig själv.

Angående hälsa kan detta betyda att man behandlar ett enda symtom och glömmar bort helhetsbilden av människan som ligger bakom symtomet. Det kan också betyda att uppmärksamheten på en fysisk sjukdom leder till att man glömmar bort det psykiska välbefinnandet och dess inverkan på människans övergripande hälsa. Världshälsoorganisationen WHO definierar hälsans delområden som fysisk, psykisk, social och spirituell hälsa. Spirituell hälsa, eller känslomässig hälsa, avser sätt att uttrycka betydelsen och meningen av människans liv och en kontakt med stunden, sig själv och andra. Den känslomässiga hälsan är särskilt viktig i en långtidssjuks människas liv, eftersom den har en inverkan på hur individen upplever sitt eget hälsotillstånd.

Både kontakt till naturen och olika psykiska, känslomässiga och existentiella faktorer har visat sig funge-

ra på liknande sätt hos en stor del av människor.

– Det autonoma, dvs. reflexmässiga, nervsystemet hos människan kan vara överaktivt och det kan visa sig som illamående, hjärtklappning, högt blodtryck, diarré eller gasbesvär, säger **Helena Karppinen**, specialist i allmänmedicin.

Precis som att röra sig i skogen kan psykiskt välbefinnande, framtidsplaner och känslan av att man behövs normalisera ett överaktivt nervsystem.

För **Maiju Tyni** från Björneborg spelar det psykiska välbefinnandet och naturen som dess stöd en viktig roll.

– Eventuellt mer än det fysiska välbefinnandet. När det fysiska välbefinnandet kollapsar betonas betydelsen av det psykiska välbefinnandet och med hjälp av det kan jag också förbättra mitt fysiska välbefinnande, säger hon.

I naturen försvinner stressen, hu-

”

Skogen är ett stressfritt område, en miljö där ingen kritiserar sätter press eller kritiserar dig.

möret blir bättre och tankarna känns klarare.

– För mig har naturen varit en betydande resurs under aktiva sjukperioder, då det på grund av ett eventuellt toalettbbehov har varit stressande och ångestfyllt att röra sig på offentliga platser. I naturen finns inget sådant tryck.

### En bergochdalbana vid namn ulcerös kolit

Maiju insjuknade i ulcerös kolit för fem år sedan som 33-åring. Särskilt de senaste tre åren har varit en bergochdalbana från en akut till en annan. Smakproven på några månader av ett liv utan sjukdom före en ny akut och hårdare medicinering har varit utmattande och ibland också nedslående.

– Min sjukdom har åtminstone för mig varit mycket stresskänslig och jag har varit en person som blir stressad ofta. Genom samtalshjälp och skogsmeditation har jag så småningom lärt mig att inte stressa i onödan, säger hon.

– Jag känner starkt att det har varit enklare för mig att godkänna min sjukdom tack vare mitt psykiska välbefinnande. När jag mår psykiskt väl är livet med sjukdomen enklare.

Sjukdomens fluktuerande beteende har också haft en negativ inverkan på det psykiska välbefinnandet, men Maiju har strävat efter att tanka sina psykiska lager med natur.

– Under sämre perioder har jag fattat ett medvetet beslut att oftare söka mig till skogen. När jag sitter på en tuva känner jag att jag är ett med naturen omkring mig. Jag kan skrika, vråla och gråta och den lyssnar på och tar emot mig precis som jag är, säger Maiju.

Hon upplever att alla sinnen blir skarpare när hon står med bara fötter på en barrstig och lyssnar på fågelsången. Det är enkelt att känna efter känslorna i sin egen kropp utan att tänka på något. Maiju samlar minnesspår och verktyg från dessa stunder och återvänder till dem till exempel när hon sitter på toaletten i smärta.

– Då fokuserar jag på att andas och på att göra visualiseringar från skogsmeditationen. Jag har skapat ett eget verktyg för att uthärda smärta.

### Naturlig i naturen

Naturen har varit en plats som har gjort det möjligt för Maiju att motionera också under akuta perioder, eftersom man vid behov kan förflytta sig bakom en buske. Hittills har det emellertid inte funnits ett behov för detta.

– Min tanke är att det beror specifikt på att naturen och skogen är ett stressfritt område, en miljö där ingen kritiserar sätter press eller kritiserar dig.

Maiju utför gärna meditationsövningar specifikt i skogen. Naturmiljön ger en heltäckande sinnesro som inte går att öva på någon annanstans.

– Enbart vistelse i skogen förenar och förbättrar mitt humör. Jag kan vara ledsen, deprimerad eller irriterad när jag går till skogen men är alltid på gott humör när jag lämnar den.

En viktig tillflyktsort är en våtmark som Maiju har grundat med sin partner på ett eget skogsskifte. Dit har hon tagit barnen för att leka när hon på grund av sin sjukdom inte har vågat besöka en lekpark.

– Det har varit en plats som ger mig lov att kollapsa när livet med sjukdomen känns övermäktigt. Det har varit möjligt att dra mig undan där för att tänka på livet och allt annat – eller bara för att lyssna och titta på livet i skogen och våtmarken. Det är en plats som har lärt mig att stanna upp vid mig själv.

### En helhet, inte en maskin

I västerländsk hälsovård är beaktandet och behandlingen av de olika delområdena inom hälsa vanligtvis separerade och sammanflätningen av människans hälsa med miljön beaktas inte, även om yrkespersonerna inom hälsovård känner till dem.

– Frågor som är kopplade till psykisk och känslomässig hälsa är också en del av patientarbetet. I ett rofyllt möte med en patient kunde det vara bra att fråga hur personen mår som helhet; finns det farhågor, finns det resurser som ger glädje och livslust. Ibland hittar man hinder för egenvård eller kan tillsammans dela en dold farhåga i delar så att den går att uthärda, säger Karppinen.

– Det är ytterst viktigt, särskilt som allmänläkare, att få en heltäckande överblick, fortsätter hon.

Maiju önskar att yrkespersonerna inom hälsovård skulle berätta om den inverkan som naturen har på välbefinnandet och om olika typer av naturrelaterade tjänster som erbjuds av yrkespersoner.

– Jag har också själv besökt en psykiatrisk sjuksköterska för att diskutera min sjukdom, men jag kunde också ha provat på skogsterapi.

Karppinen känner till kopplingen mellan den psykiska hälsan och miljön och dess betydelse för människans övergripande hälsa.

– Människan är inte en maskin, utan en helhet där det är sällsynt att hitta en hel reservdel som kan bytas ut mot en del som har gått sönder. Lyckligtvis kan helhetens andra delområden kompensera och delvis reparera skadorna, säger hon.

Enligt Karppinen anpassningen till livet med sjukdomen något som sker på en individuell nivå: vissa tänker på

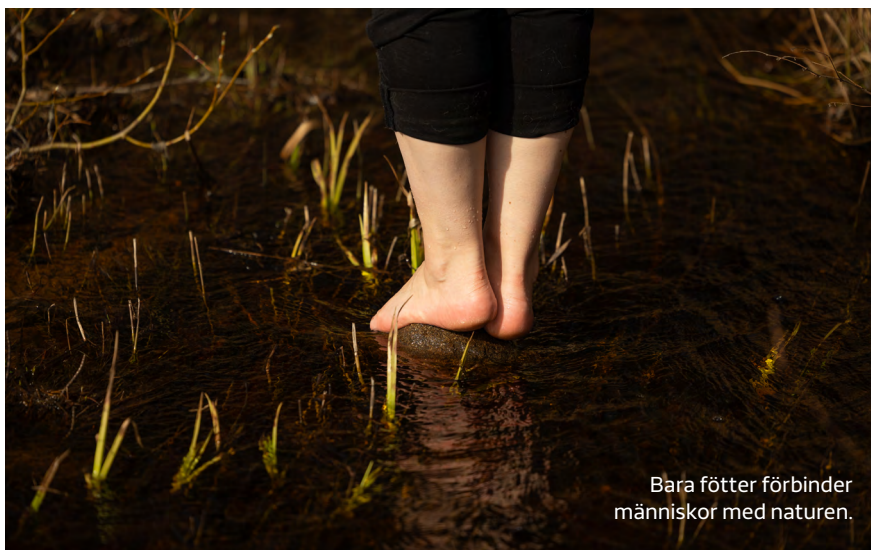
sin sjukdom som en diagnos som har medicinska drag. Andra förändrar hela sitt liv för att hantera symtomen och sjukdomen.

– Min tanke är att det går bäst för dem som godkänner sjukdomen som en del av sig själv och den miljö de lever i. De kan också ha modet till att lita på stödet från det psykiska och existentiella välbefinnandet när det gäller att leva med sjukdomen.

Enligt Karppinen börjar uttryckligen naturkontakten till miljön vara något som är så ordentligt undersökt och som har konstaterats vara så nyttigt, att det är sällsynt att någon betvivlar dess inverkan på välbefinnandet.

– Samtidigt måste vi självklart komma ihåg att naturkontakten kan förbättra välbefinnandet till en sådan grad att människan själv inte längre lägger märke till symtomen från den fysiska sjukdomen och då är det möjligt att någon inte tar sina mediciner. Kunde man då överdriva och tänka sig att sjukdom förblir obehandlad om man får ”en överdos av natur”? ●

Artikelförfattaren är en frivillig medlem i föreningens tidning. Källan till texten är författarens magisteruppsats ”Luonnossa kokee olevansa enemmän olemassa” Sisälönanalyysi terveydenhuollon ammattilaisien keskustelusta spirituaalisen terveyden ja ympäristön välisestä yhteyksistä. Helsingfors universitet, 2023.



Bara fötter förbinder människor med naturen.