

Naturopplevelser – en vei til bedret psykisk helse

En studie av sammenhenger og bekreftende teorier

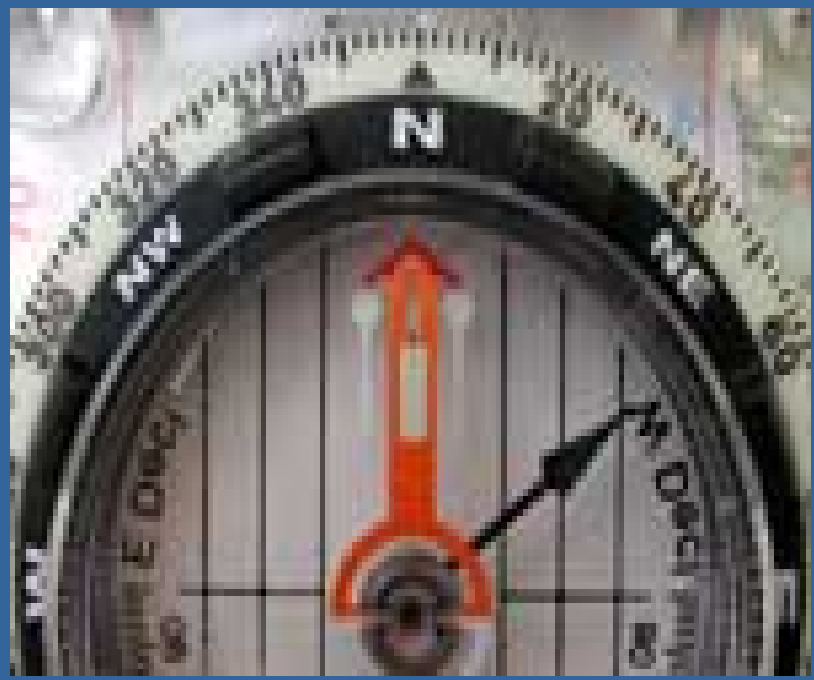
Bakgrunn:

- Egen erfaring
- Mentale prosesser aktivert ved naturopplevelser
- Masteroppgave: Master of public health

Psykisk helse

” Tilstand av selvrapporterte depressive tegn med varighet over en viss periode (søvnløshet, ensomhet, følelse av tristhet og nedstemthet)”

(Masteroppgave – 2003)



Fysisk aktivitet



”Fysisk bevegelse, som fører til pulsøkning og svette-utskillelse med minst 20 minutters varighet .”

(Finnmark IV, 1990)

Friluftsliv

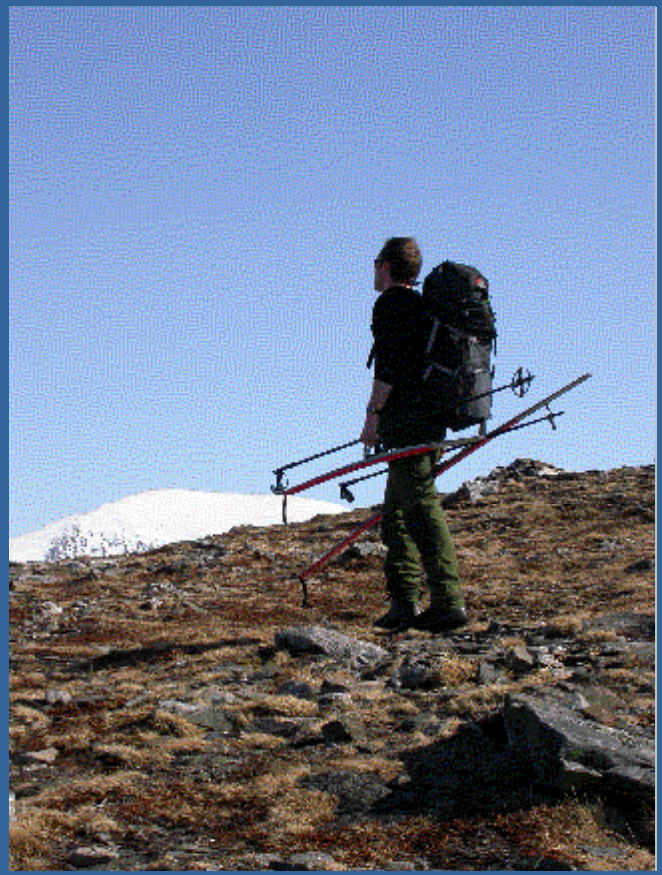
”Mild fysisk aktivitet og opphold i naturen med sikte på miljø-forandringer og natur-opplevelser. Ikke konkurransepreget eller motorisert.”

(Miljøverdep, 1986)



De sentrale antagelser

Del 1. Oppgaven



- Det er en positiv sammenheng mellom det å aktivt benytte seg av friluftsliv og det å ha god psykisk helse
- Friluftsliv er mer enn fysisk aktivitet

Oppbygning

- Tverrsnittsundersøkelse, Finnmark IV
- Resultater i forhold til antagelser
- Forklarende litteraturgjennomgang

Materialet i undersøkelsen

Finnmark IV - 1990



- Finnmark IV
- Alle aldersgrupper analysert
- 40-49 år brukt i oppgave
- Menn og kvinner delt

Krysstabeller

(tabell 3.1-3.4)
Psykisk helse og friluftsliv

Kvinner:

- Friluftsliv har positiv signifikant trend ved alle aktiviteter uten jakt/fangst
- Fysisk aktivitet gir ingen positive utslag (verken sommer eller vinter)

Menn:

- Friluftsliv har positiv signifikant trend ved alle aktiviteter uten skitur
- Fysisk aktivitet gir positive utslag

Logistisk regresjon –

(tabell 4.1-4.2)
Psykisk helse og friluftsliv

Kvinner;

- Høyest sannsynlighet ved ”tur i natur”
- Minst sannsynlighet for fottur i fjell

Menn;

- Høy sannsynlighet for jakt, fjelltur og annen type tur
- Minst sannsynlighet for skitur i løypa

Oppsummering

- Generelt høyere prosentandel rapportering av god psykisk helse hos de som *benytter* seg av friluftsliv i forhold til de som ikke gjør det.
- De som benytter seg av friluftsliv er en større gruppe totalt enn de som benytter seg av fysisk aktivitet.
- Fysisk aktivitet (innendørs) virker positivt på den mentale helsa til en viss grad, men viser en synkende tendens ved høy intensitet hos kvinner.
- Friluftsliv viser ingen synkende tendens. Dataene viser jevn stigende rapportering av god psykisk helse ved økende intensivitet.
- Av befolkningen utgjorde de som trener med positiv mental effekt en gruppe på ca 30%.
- De som driver aktivt med friluftsliv med positivviser en gruppe på 60%.
- Friluftslivets positive påvirkning viser mindre forskjeller mellom kjønn enn fysisk aktivitet
- Samlet viser data assosiasjoner som kan tyde på at den sentrale antagelse er riktig.



Litteraturgjennomgang

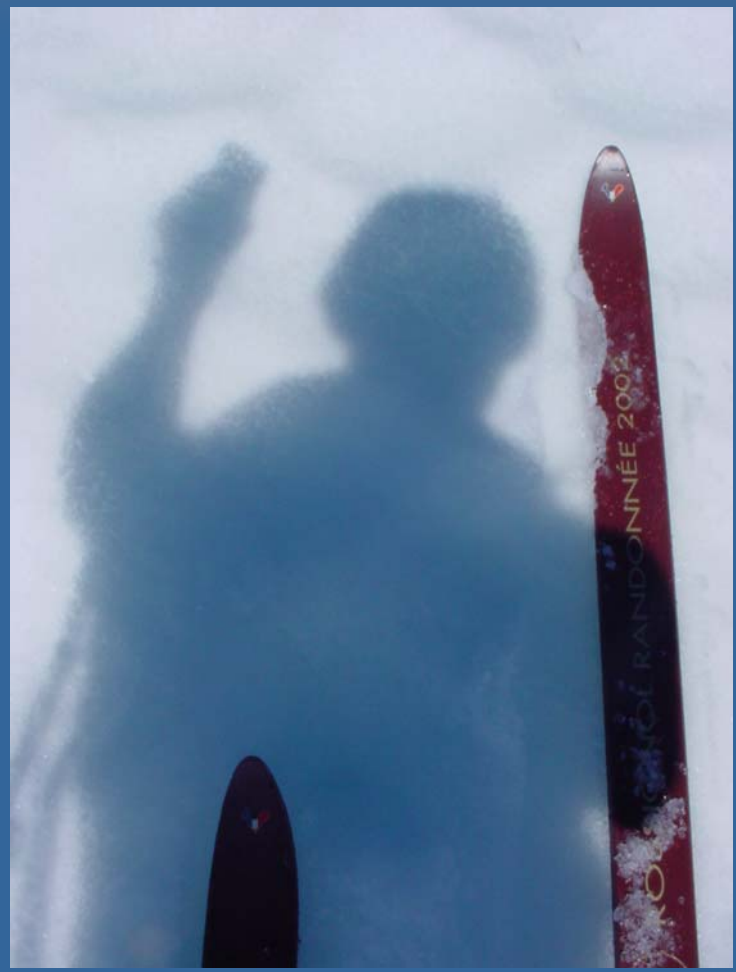
Del 2. Litteratur som forklarer sammenhenger -



Mild fysisk aktivitet

(og mental helse)

- Allsidig bevegelse
- Minsker faren for livstilsykdommer
- Kombinasjon mellom sanser og motorikk
- Produksjon av antidepressiver



"Trening som ikke er lystbetont er ikke helsefremmende…"

Sanser og persepsjon

(som en del av opplevelsen)



- Lys og utsikt
- Landskap og stemninger
- Naturvisdom
- Distraksjon fra depressive tanker
- Styrket immunforsvar

"Nå er jeg stålsatt, jeg følger det bud som meg byder i høyden at vandre! Mitt lavlandsliv har jeg levet du; her oppe på vidden find frihet og Gud, der nede famler de andre." (Henrik ibsen, 1937)"

Emosjoner

(en del av friluftslivsopplevelsen)

- Glede, latter og smil
- Lyst og forventning
- Emosjonell bevissthet
- Stabilitet

"Det har også nedfelt seg som en mer eller mindre reflektert opplevelse å høre hjemme i naturen. Mennesket går ut i naturen for å finne gjenklang for sine følelser, stemning og opplevelser." (Burdahl 1990)



Felleskap

(som en del av friluftslivopplevelsen)



- Trygghet og felleskap
- Sosial kompetanse
- Lek og kreativitet
- Minsket sykelighet

"Sosial kapital; Et miljø preget av gjensidig tillit, kombinert med evne til kreativ problemløsning.." (Aarsæther, 1999)

Stress og mestring

(gjennom friluftsliv)

- Forhindre spenninger
- Kontroll over kroppen
- Utvikling av ferdigheter
- Mestre utfordringer



"Teknologien skal ikke svekke menneskers mestringsevne – men styrke følelsen av å mestre "

Rekreasjon

(i naturen)



- Territorialitet
- Rekreasjon
- Bort kra kav og mas
- Forandring
- Ro og stillhet

”Stillheten i fjellene kimer i ørene mine, jeg kommer liksom så nær meg sjølv, så midt i sentrum at det nesten gjør vondt. Denne levende stillheten er en stor dyp verdi. Vi kan være glad vi lever i et land hvor det ennå finnes rom nok, tonende lydrom av avstand rundt stillhetens klare tone.” (Børli 1996)

Tilhørighet

(til naturen)

- Følelse av å være en del av noe større
- Dyre og planteliv
- Historisk tilknytning
- Kulturkunnskap



" Den menneskelige avhengigheten av natur går langt utover den materielle og den fysiske substansen. Den består av en menneskelig søken etter estetisk, intellektuell, kognintiv, åndelig mening og tilfredshet" (Kellert 1993)

Motiver for å satse på friluftsliv

- Gir en form for fysisk aktivitet som er sunn og variert
- Friluftsliv forhindrer på denne måten fedme og livstilsykdommer, øker selvtilitten, forhindrer slitasjeskader av ensformig trening.
- Gir øket selvtillit og en følelse av tilhørighet., dette gjør at brukerne blir bedre rustet til å takle sosialt press (som tobakk og rus).
- Friluftsliv er allsidig, gjør at alle kan finne sin type aktivitet. Få unnskyldninger til å la være å utøve.
- Utjevner sosiale forskjeller – koster lite, lett tilgjengelig
- Aktiviserer kroppens produksjon av antidepressiva og styrker immunforsvaret.
- Øker sosial kapital, gjennom at mennesker tilbringer tid sammen. Individet får trygghet på seg selv.
- Gir mental rehabilitering, mulighet til å stresse ned, få overskudd og større kunnskap om seg selv.
- Gir kontakter mellom generasjoner innsikt i norsk kultur og historie

"Glorious it is when wandrering time has come"

(old eskimo song)

