

15.5.2010 Metsäseminaari "Enemmän irti metsästä"

Kaija Kanninen, METLA: Metsä terveyden ja hyvinvoinnin lähteenä

Metsästä tehokasta ensiapua stressin vähentämiseen. Vaikutus alkaa jo 5 minuutissa

Metsä on Suomessa opittu tuntemaan ennen kaikkea metsäteollisuuden raaka-aineena ja nimenomaan taloudellisen hyvinvoinnin lähteenä. Muut hyvinvointivaikutukset ovat olleet muutamia huippukeksintöjä lukuun ottamatta enemmänkin sivuroolissa. Näitä huippukeksintöjä ovat olleet mm. koivun mahlasta valmistettava makeutusaine ksylitoli ja terveysvaikutteinen elintarvike, kolesterolia alentava Benecol. Hyvin monissa muissakin lääkkeissä vaikuttavana aiheena on joku puuperäinen aine, esim. aspiriinissa pajusta saatava salisyylihappo. Uusia puu - ja sienipohjaisia lääkkeitä on parasta aikaa kehitteillä sekä sydän- että verisuonitautien ja silmänsairauksien hoitoon. Pihka on niin ikään osoittautunut erinomaiseksi sairaalabakteereiden aiheuttamien tulehdusten taltuttajaksi. Intensiivisellä tutkimustyöllä on tällä rintamalla paljon annettavaa, mutta se on varsin kaukana tavallisen savolaisen arjesta.

Metsien muut hyvinvointivaikutukset tulevat selkeästi esille jo metsänomistajien arvojen muuttumisen kautta. Vahva todiste siitä on tietysti myös suomalaisten luonnossa viihtyvyys ja luontomatkailemisen suosio. Vaikka yhteiskunnan rakennemuutoksen myötä metsien taloudellinen merkitys on vähentynyt, metsät eivät suinkaan ole menettäneet merkitystään metsänomistajille. Metsän muut arvot ovat nousseet entistä tärkeämpään osaan. Metsä on merkittävä tekijä esimerkiksi osana vapaa-ajanasutusympäristöä, hyvinvoinnin lähteenä, rauhoittumis- ja hiljentymispaikkana, mahdollisuutena saada kotitarvepuut, tehdä itse metsänhoitotyötä, marjastaa.... Näissä kaikissa keskeisissä roolissa on metsän vaikutus hyvän olon tuntemusten lisääjänä.

Ympäristöpsykologisen tutkimuksen kehittyminen ja voimakas lisääntyminen varsinkin viimeisen kymmenen vuoden aikana on todistanut tieteellisesti luonnossa liikkumisen ja jopa pelkkien luontonäkymienkin myönteiset vaikutukset ihmisten hyvinvointiin. Tutkimuksia on tehty ympäri maailmaan. Ne osoittavat lyhyenkin luonnossa oleskelun vaikuttavan elpymistä edistävästi, kuten seuraavista tutkimustuloksista voi havaita:

- * Stressaantuneena luonnossa oleskelu rentouttaa jo 5 -7 minuutissa.
- * Vuositasolla yli 5 tunnin oleskelu kuukaudessa kaupungin viheralueella tai käynti 2-3 kertaa kuukaudessa kaupungin ulkopuolella olevalla luontokohteella vaikuttaa myönteisesti terveyteen.
- * luonnossa oleskelu vaikuttaa positiivisesti kokonaismielialaan lisäämällä myönteisiä ja vähentämällä kielteisiä tuntemuksia.
- * muutama 2,5 tunnin metsäkävely 1-3 peräkkäisenä päivänä vaikuttaa syöpää estävästi kahdella tasolla: ns. tappajasolujen aktiivisuus ja lukumäärää lisääntyvät ja syöpää vastustavien proteiinien määrä kasvaa
- * syljessä mitattujen "stressihormonien" (kortisoni) määrä on pienempi metsässä kuin kaupunkiympäristössä oleskelleilla
- * luonnossa sijaitsevilla mielipaikoilla oleskellessa tapahtuu ajatusten selkiintymistä, huolten unohtumista ja keskittymiskyvyn paranemista
- * sappikivileikkauksessa olleiden potilaiden toipuminen on nopeampaa sairaalahuoneissa, joissa on luontonäkymä verrattuna vastapäisen talon seinänäkymään
- * luonnossa oleskeltaessa verenpaine ja pulssi laskevat, lihasjännitys vähenee

Metsien hyödyntäminen puuntuotannon ohella myös muiden hyvinvointivaikutusten tuottajana avaa mahdollisuuksia monenlaisille uusille palvelu- ja tuoteinnovaatioille ja niihin pohjautuvalle yrittäjyydelle. Eikä pidä unohtaa, että metsäkävely ja mielipaikassa käynti ovat tehokkaita kokoajan kotiapteekissa saatavilla olevia ilmaislääke oman hyvinvoinnin edistämiseen ja uupumuksen ennaltaehkäisyyn.