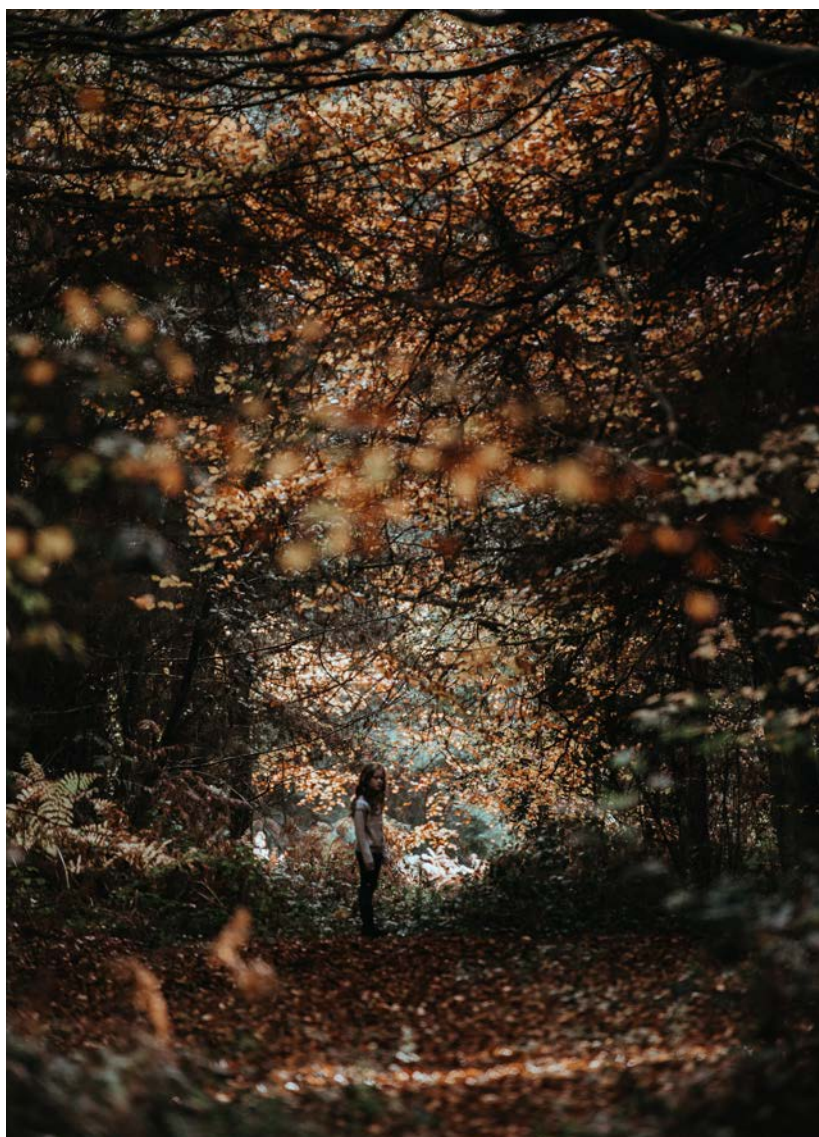


Logga ut en stund och hitta lugnet både i naturen och inom dig själv. Ingen skog i närheten? Det går lika bra med en promenad i parken.

# TA ETT DOPP I SKOGEN



Petra Ellora Cau Wetterholm är psykolog och en av Sveriges två certifierade natur- och skogsterapiguider.



*Vi kanske nästan tar den för givet, för i Sverige är den en självklar del av vårt land. Skogen, som finns tillgänglig för alla och som enligt nya studier kan erbjuda hjälp mot stress och ångest.*

Av BETTINA BIEBERSTEIN LEE foto UNSPLASH

Japan är skogsbad, eller **Shinrin-yoku**, en del av det nationella hälsoprogrammet. Metoden innebär att man genom guidade skogsvistelser återupptar kontakt med både sig själv och skogens läkande egenskaper. Forskning om fenomenet har gjorts främst i Japan, men även i Sverige, där Sveriges lantbruksuniversitet har kommit fram till att gamla lövskogar med minst 16 meters höga träd inger extra mycket ro. En studie vid Stanford University i USA kunde påvisa att en knapp timmes promenad i skogen minskade bland annat nivåerna av negativa känslor och ångest. Naturupplevelser tycks även stärka immunförsvaret och främja återhämtning.

Vi har pratat med en av Sveriges två certifierade natur- och skogsterapiguider, **Petra Ellora Cau Wetterholm** om den allt hetare trenden.

### Vad är skogsbad och vad är tanken med det?

– Skogsbad kommer från Japan som ett svar på att människor avled till följd av stress och överarbete. Man inrättade skogsparker där människor kunde vistas för att främja hälsan. Tanken är att man ska finna återhämtning genom att återupprätta den naturliga kontakten med naturen och vara närvarande genom att vistas i skogen med öppna sinnen.

### Vem kan ha nytta av skogsbad?

– Alla kan ha nytta av det på olika sätt, det ligger i människans ursprung att leva i samklang med naturen för att bibehålla sin balans och hälsa. Inte minst för att stressa av. Men idag när många, inte minst unga, är uppkopplade stora delar av sin vakna tid kan det vara svårt att ”bara vara”. Många lider av något som kommit att kallas ”naturbristsyndrom” med en sinnlig och neurologiskt understimulering och har svårt att komma ner i varv. Men även vid till exempel depression och ångestrelaterade sjukdomstillstånd kan skogsbad erbjuda lindring och sinnesro.

### Varför är det så stort intresse kring skogsbad just nu?

– Det verkar finnas en längtan efter att få logga ut och få en paus från det teknikdrivna livet i städerna tillbaka till ett naturligt tillstånd av vilsam stillhet, inte bara i Sverige, utan i stora delar av världen. Jag tror att det bottnar i ett ursprungsbehov, att få vara en del av och få en djupare kontakt med naturen omkring oss. Evolutionen har anpassat vårt nervsystem och våra beteenden efter dessa förutsättningar och kanske är det därför vi känner oss lugna och trygga i skogen.



Rena hälsobadet. Träden avger så kallade fytoncider som stärker immunförsvaret.

### FAKTA

#### Naturens läkande kraft

**Sömn:** Att gå i skogen i två timmar om dagen i tre månader ökade den genomsnittliga sömntiden med 54 minuter per natt.

**Kognitiv förmåga:** Prestationsförmågan hos försökspersoner höjdes efter en promenad i parken. Men det räckte faktiskt att bara titta på naturbilder för att få samma effekt. En annan studie undersökte koncentrationsförmågan hos barn med adhd där deras koncentrationsförmåga ökade efter 20 minuters skogspromenad.

**Immunförsvaret:** Forskning visar att immunförsvaret stärks genom fytonciner som utsöndras av träd. Likaså har en vördnadsfull inställning till naturen visat sig leda till sänkta nivåer av proinflammatoriska cytokiner.

**Stress:** Flera studier visar att naturupplevelser, till och med på film, har en förmåga att sänka halten av stresshormonet kortisol. Även pulsen och blodtrycket påverkas positivt.

Källa: University of San Francisco

### Finns det likheter i kulturen kring skogen i Japan och Sverige?

– I Japan finns en vördnad för naturen och man har ett mer uttalat andligt förhållningssätt till den genom till exempel helgedomar tillägnade naturandar. I Sverige pratar man allmänt inte så mycket om den eventuella andliga aspekten, men vi delar den japanska inställningen på ett naturligt sätt, känner en tröst i närheten till naturen och ingen skulle tycka att det var konstigt om man säger att man går ut i skogen för att man mår bra av det. Och mycket skog finns ju både i Japan och Sverige.

### Vad är de största vinsterna med skogsbad?

– Det är en tillgänglig, enkel, härlig och gratis terapi på dina egna villkor. Det är också ett sätt att öva naturlig närvaro på ett fritt och lekfullt sätt. Att ägna sig åt skogsbad främjar ju också skogen, för det blir en levande relation till något man bryr sig om och värnar. Sen finns det rent medicinska aspekter, till exempel att träden avger så kallade fytoncider som stärker immunförsvaret.

### Om man inte har en skog i sin närhet, går det bra att promenera i en park?

– Ja, det gör det. Det handlar framför allt om själva naturkontakten och den finns ju också i ett grönområde i exempelvis en park.

### Måste man ha en guide med sig när man tar ett skogsbad?

– Nej, det måste man inte, men det kan underlätta för att verkligen sakta ned och minnas hur vi kan öppna våra sinnen och vara i en närvarande kontakt med omgivningen. Att bara vara är inte helt lätt till en början men när man fokuserar på att ta in skogsatmosfären med alla sinnen kan man känna hur man plötsligt blir en del av naturen snarare än att stå vid sidan av och titta på. ♣