

**INSIDAN**

# Så kan naturen hjälpa dig att minska stressen

PUBLICERAD 2021-12-25



Naturen är en återhämtande miljö som hjälper oss att lugna hjärnan, säger Cecilia Stenfors, docent i miljöpsykologi vid Stockholms universitet. Foto: Martina Holmberg/TT

**Vårt moderna liv ställer ofta höga krav på våra hjärnor, men när får hjärnan egentligen vila? I naturen, visar forskningen.**

**De flesta av oss vet att frisk luft i natursköna miljöer kan göra en gott, men vad är det egentligen som händer när stressen tvingas ge plats åt träd och tystnad?**

**- Miljön runt omkring oss har ändrats otroligt mycket under människans existens, men hjärnan har inte förstått det än, säger Ann Dolling, lektor på SLU.**

---

**UTVALD LÄSNING I DIN MEJLBOX**

Det bästa från Insidan och Fråga experterna.

[Skaffa nyhetsbrev](#)

---

För 200 år sedan bodde 90 procent av Sveriges befolkning på landsbygden. I dag är fördelningen den omvända, 88 procent bor enligt SCB i tätorter. Allt fler av oss har därför av naturliga skäl sämre tillgång till skog och natursköna miljöer. Du som läser tillhör sannolikt därför denna grupp.

I dag har många av oss en livsstil som ställer höga krav på våra mentala förmågor. Vi har många parallella tankeprocesser som pågår samtidigt, både vad gäller arbete och privatliv. Det är mycket som ska rymmas i våra hjärnor samtidigt: jobb, barnkalas, mejltrådar, middagar och ett välfungerande hushåll.

**Våra allt mer flexibla** arbeten kan också innebära högre krav på konstant tillgänglighet, och kräver tankekraft snarare än fysisk kraft. Detta menar Cecilia Stenfors som är docent i miljöpsykologi och kognition (hjärnans funktioner) vid Stockholms universitet. Enligt henne kan en alltför hög mental belastning utan tillräcklig återhämtning få negativa konsekvenser för vår mentala prestationsförmåga och hälsa.

En hektisk omgivning som en stadsmiljö kan även bidra till mental trötthet och bristande återhämtning.



Cecilia Stenfors Foto: Privat

– Situationer och miljöer som kan vara mentalt intensiva är exempelvis sådana där vi behöver hantera ett högt informationsflöde och tempo, fatta beslut och hantera konflikter. Det kan även vara situationer som triggar i gång tankar om saker man behöver göra och hur man borde vara för att duga och räcka till, säger Cecilia Stenfors och fortsätter:

– Det kan vara i arbetslivet eller på gatan bland trafik, människor och ljud. När man behöver hantera och sortera bort olika yttre och inre distraktioner så tar det utrymme från den mentala

bandbredden, och vår förmåga att fokusera och koncentrera oss blir lidande.

**Att helt ändra livsstil** eller skärma av sig från yttre intryck kan vara svårt och inte alltid heller önskvärt. Lyckligtvis finns det en annan, och billig, lösning att tillgå.

– Naturen är en återhämtande miljö som hjälper oss att lugna hjärnan. Den är kravlös, och i stället för att stimulera stressande tankar så stimulerar naturen våra sinnen och ger andra perspektiv. Det blir en slags positiv distraktion som hjälper oss att få distans till det som stressar, och frigör då mentalt utrymme, säger Cecilia Stenfors.

Effekterna är extra tydliga bland personer med mer mental trötthet och stress. Men hur mycket måste man vara i naturen för att känna någon skillnad?

– Efter bara korta stunder på några minuter kan humör påverkas positivt. Vid lite längre stunder kan man se förbättringar i mental prestation. Man får tillbaka mer av den där bandbredden. Exakt hur lång tid som krävs är förmodligen individuellt och beror på fler faktorer, men i flera studier har vi sett förbättringar efter ungefär 30-60 minuter.



Lite natur är bättre än ingen, menar forskare. Foto: Magnus Hallgren

Naturens positiva effekter kan också hjälpa i förebyggande syfte.

– Genom att vistas i naturliga miljöer i sin vardag får man in regelbundna återhämtningspauser för hjärnan. Det kan öka både välbefinnande och mental kapacitet, och hjälpa till att förebygga stressrelaterad ohälsa på sikt, säger hon.

### **Vad räknas som en ”naturlig miljö”?**

– Man kan se det som en glidande skala, från vild natur såsom större reservat, strand, skog, fjäll eller vattendrag, till stadsparker och gröna gator med mycket träd. Mer grönska i stadsmiljön där man bor är till exempel kopplat till en rad positiva effekter på vår mentala och fysiska hälsa, säger Cecilia Stenfors och fortsätter:

– Stadsgrönskan kan också dämpa buller, luftföroreningar och extrem hetta som är dåliga för vår hälsa.

Större och mer omslutande miljöer har ofta större effekter, enligt forskningen, och möjliggör också andra aktiviteter, som att

kunna ta en promenad eller springtur i området. Det har visat sig att vatten i kombination med växtlighet är något som generellt anses attraktivt och tilldragande.

Typen av skog har också betydelse. Naturliga skogar med blandat bestånd, gamla träd och olika djurarter är mer återhämtande och omtyckta att besöka än planterad barrskog. Förorenad eller nedskräpad natur har dock inte denna positiva inverkan.



Foto: Anders Good/TT

**Den som har långt till skog** och mark ska inte misströsta.

Parker eller anlagda grönområden kan fungera som skogsställföreträdare i vardagen.

– Flera träd är bättre än ett, men ett träd är bättre än inget, säger hon.

Vissa storstadsbor beskriver sig själva som ”stadsmänniskor”, utan mycket till övers för friluftsliv. Och vissa beskriver sig som personer som genuint gillar hårt arbete och en väldigt produktiv livsstil. Gäller detta även dem? I allra högsta grad, menar Ann Dolling, lektor på Sveriges lantbruksuniversitet, där hon bland annat forskat om hur människors hälsa påverkas av vistelse i skogsmiljö

– Miljön runt omkring oss har ändrats otroligt mycket under människans existens, men hjärnan har inte förstått det än. Det kommer kanske ta ett par hundra tusen år innan den har lärt sig hur den ska reagera på den här livsstilen.





Ann Dolling. Foto: Victor Lundberg

Enligt henne stämmer den välanvända sägningen att vi människor faktiskt fortfarande är djur. Och djuren trivs som bekant i naturen.

– När vi kommer ut i skogen kommer vi in i vår evolutionärt naturliga miljö. Så är det, även om det inte alltid känns så, förklarar hon.

**Ann Dolling brukar använda** en liknelse om lejon på savannen. Lejonen ligger och dåsar större delen av dagarna, för att vid få kritiska tillfällen slå på ”fight or flight-mode”, då de fylls av livsnödvändigt adrenalin för att kunna försvara sig mot faror. Nutidsmänniskan dåsar däremot sällan, och utsätts desto oftare av små men många stressmoment.

– På ett sätt är vi fortfarande lejon och det naturliga är att få slappna av ibland, men vårt adrenalin och försvar ligger på hela tiden. Vi behöver få ner kroppens adrenalin och kortisolnivåer för att må bra.

Om människan nu mår så bra av att vara i naturen, men att stads- och arbetslivet kommer i vägen – betyder det att folk som till exempel jobbar i skogen mår bättre än andra? Det har Ann Dolling svårt att tro. Enligt henne kan naturen absolut fungera som en vacker kuliss, men den allena räcker inte för återhämtning.

– Även om du är ute i naturen och känner dofter, solsken och trädstammar så ligger adrenalinets fortfarande på. När man jobbar finns det uppgifter som ska utföras och beslut som måste tas, säger hon.

– Du kan inte tro att du bara kan rusa ut i skogen och direkt bli glad igen. Du behöver strosa, varva ner och koppla bort alla krav.





Om människan mår bra av att vara i naturen – betyder det att människor som jobbar i skogen mår bättre än andra? Foto: Beatrice Lundborg

**Cecilia Stenfors understryker** också vikten av avspänning och återhämtning, och lyfter också att personer med stillasittande kontorsjobb kan gynnas av att förlägga vissa arbetsuppgifter utomhus. Som att till exempel hålla promenadmöten om vädret tillåter.

Hon menar att det är viktigt att arbeta för att alla har god tillgänglighet till gröna miljöer i våra städer, och bevarandet av större stadsnära naturområden. Det finns dessutom en klassaspekt att ta i beaktning, som tillgång till bil, sommarstuga och möjlighet till semester.

– Att bara få in mindre pauser i naturmiljöer varje dag vore nog bra för många. Om skog och större naturområden inte finns på nära håll och det i stället blir en stress att ta sig dit, så kan man i stället försöka välja en mer naturskön väg till jobb, hämtning av barn eller andra aktiviteter, förklarar hon och fortsätter:

– Gör det som är möjligt och fungerar bra för dig, och någonting är bättre än ingenting alls. Det är som med träning – den bästa sorten är den som faktiskt blir av.

#### **Tips. Cecilia Stenfors bästa tips på att få in mer natur i vardagen**

- Undersök vad du har för möjligheter till natur i närheten av ditt hem eller din arbetsplats. Besök de ställen som finns tillgängliga.
- Ta en grönare väg till och från jobbet, skolan, eller liknande.
- Ta fem minuter att bara gå ut och andas i ett naturskönt område för att få en mental paus.
- Flytta ut vissa arbetsuppgifter ibland, om det är möjligt. Vi har sett i våra studier att det är bra både för arbetet, för mentalt fokus och välbefinnandet.
- Växter inomhus kan också göra skillnad för välbefinnandet.

#### **Läs mer:**

[Så klarar du vardagsstressen: ”Återhämtning avgörande”](#)

[”Barn som förstår naturen tar hand om den bättre”](#)

[De badar sina sinnen i skogens atmosfär](#)

[Skogsterapi på vårdcentral](#)

[Ny forskning: Fågelkvitter kan dämpa vår stress](#)

TEXT



**Ellen Norberg**