

NATURENS POSITIVE EFFEKT PÅ VORES FYSISKE OG MENTALE SUNDHED

I 2015 publicerede et hold amerikanske forskere med Gregory Bratman fra Stanford University i spidsen en ny undersøgelse, der påviste, at selv korte ture i den grønne natur forandrer hjernen og har en målbar og positiv effekt på vores negative tanker.

Sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt blev i den forbindelse interviewet til Kristeligt Dagblad og DR's P4 om resultaterne af undersøgelsen og den positive virkning af naturterapi. Denne artikel er baseret på forberedelsen af disse interview.

DET ER IKKE NYT, AT NATUREN ER GOD FOR OS. HVAD HAR DEN NYE UNDERSØGELSE PÅVIST?

Undersøgelsen viser overordnet set, at en gåtur i naturen kan få os til at gruble mindre. Bekymringer og grublerier vedligeholder og forværrer negative tanker og følelser.

Forskerne har også påvist, at blodgennemstrømningen i hjernen påvirkes af, om du går langs en trafikeret vej eller igennem en grøn park. Deltagerne i undersøgelsen er blevet bedt om at tænke på deres bekymringer, hvorefter de er blevet hjernescannet. Derefter er de blevet bedt om at gå en tur – enten langs en trafikeret vej eller igennem en grøn park. De, der gik igennem parken, har efterfølgende en langsommere / lavere blodgennemstrømning i de dele af hjernen, der har med bekymringerne at gøre. Jeg fortolker det som, at hjernen ikke har været på arbejde. Den er blevet beroliget af turen. Normalt vil man kunne måle øget blodgennemstrømning til de dele af hjernen, der er aktive. Hvis jeg beder dig tænke på dine bekymringer, vil de dele af hjernen, der har med den opgave at gøre, groft sagt lyse op ved en hjernescanning.

HVORFOR HAR NATUREN DENNE EFFEKT PÅ OS?

Forskningsresultaterne siger stadig ikke noget om, *hvorfor* naturen har denne effekt på os. Men du har i årevis arbejdet med naturen som behandler. Hvad er dit bud?

Naturen giver os en pause, der kan virke som en slags batteriopladning. En af de fysiologiske mekanismer hænger sammen med sukkerniveauet i hjernen. Hjernen udgør kun 2 % kroppens vægt, men den sluger ca. 20 % af din energi! Hvis du skal koncentrere dig, forholde dig til noget, træffe beslutninger osv., så koster det energi. I løbet af en arbejdsdag kan du blive drænet, så du ikke har så meget overskud. Sukkerniveauet i hjernen daler. Vores hjerne kører primært på glukose. Ved at tage en lur eller drikke sukkervand - f.eks. saftvand eller juice - kan du hurtigt få sukkerniveauet op igen. Jeg gætter på, at det bl.a. er det, der sker, når vi slentrer rundt i naturen – altså at pausen og hvilen får sukkerniveauet op igen.

HVAD GÅR TEORIEN OM 'BLØD OPMÆRKSOMHED' UD PÅ?

Når du sidder i myldretidstrafikken, skal du være årvågen og koncentrere dig. Det kan vi kalde fokuseret opmærksomhed. Hvis du derimod slentrer rundt i naturen, kræver det ikke nær så meget af din opmærksomhed. I teorien "Attention Restoration Theory" (ART) kaldes det blød fascination eller uanstrengt opmærksomhed. Den bløde opmærksomhed er forbundet med regenerering. Af samme grund er det så vigtigt at tage sine pauser seriøst og tanke op for at kunne præstere.

På arbejdsmarkedet tales der meget om præstation, men ikke særlig meget om hvile. Mange mennesker bruger deres pauser på at lave telefonopkald, tjekke Facebook og købe ind over nettet. Dvs. de holder reelt ikke pause. De laver bare noget andet.

At bruge pausen til at lade op kræver, at du ikke skal koncentrere dig, forholde dig, beslutte dig osv. Hvis du går rundt og grubler over dine bekymringer, eller hvis du tjekker din smartphone hele tiden, mens du er i skoven, lader du heller ikke rigtig op. På samme måde lader min bærbare computer også hurtigst op, når jeg ikke bruger den hele tiden.

HVOR LANGT SKAL VI UD AF BYEN FOR AT OPNÅ DEN GAVNLIGE EFFEKT AF HAVBRUS OG VINDSUS I BØGETRÆERNE?

Du behøver ikke at tage langt væk for at få en effekt. Alene udsigten til noget grønt virker positivt. Det kan være en gåtur på Amager Fælle, at ligge i sandet på Amager Strand eller at finde en stille krog på Bispebjerg Kirkegård.

De fleste foretrækker et stille og roligt sted, måske et sted omgivet af træer og buske og lidt rislende vand – altså en hygge-krog. Mange af de nye bydele i København har ikke den slags kroge. Ude i DR-byen og på den nybyggede del af Islands Brygge står der eksempelvis nogle skaldede designer-træer på lige rækker. Det har ikke helt den samme effekt.

HVAD KAN MAN GØRE FOR AT FÅ EN NATUROPLEVELSE I EN TRAVL DAGLIGDAG?

Du kan f.eks. tage en blomst eller grøn plante med på arbejde. Du kan også sætte dig ud i solen i frokostpausen, når vejret er til det. I kan du gå en tur, når du holder møder med andre. Du kan vælge at cykle gennem et grønt område på vej hjem fra arbejde. Eller du kan gå en tur i en park, i skoven eller langs stranden. Du kan nyde din have, hvis du har en. Har du en altan, kan du anskaffe en altankasse eller nogle blomsterkrukker, du kan nyde, osv. Det er heldigvis rigtig mange ting, du nemt kan gøre.

OM FORFATTEREN

Ebbe Lavendt er uddannet som autoriseret psykolog. Han har som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. I forbindelse med et forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching har Ebbe ligeledes været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og Institute of Coaching ved McLean Hospital | Harvard Medical School. Ebbe har arbejdet i konsulentbranchen siden 1998. Her har han løst opgaver for både private og offentlige organisationer. Til daglig driver Ebbe konsulentvirksomheden Center for Positiv Psykologi, hvor han beskæftiger sig med undervisning, rådgivning, facilitering, supervision, coaching og behandling.

ANBEFALET LITTERATUR

Bech-Jessen, Freja (13. august 2015). [En gåtur i skoven forandrer hjernen og bekæmper bekymringer](#). Kristeligt Dagblad.

Bratman, Gregory N.; Hamilton, Paul, J.; Hahn, Kevin S.; Daily, Gretchen C.; & Gross, James J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. PNAS, 112(28), 8567-8572.

Kaplan, R.; & Kaplan, S. (1989). The Experience of Nature: A Psychological Perspective. Cambridge University Press.

Lavendt, Ebbe (18. august 2015). [Naturen genoplader dine batterier](#). København: Center for Positiv Psykologi.

ANBEFALET VIDEO OG PODCAST

Burns, George; & Lavendt, Ebbe (16. marts 2012). [George Burns on positive psychology and therapy / coaching](#). Center for Positiv Psykologis YouTube-Kanal.

Lavendt, Ebbe; & Jensen, Ulrik (14. august 2015). [Naturen, du ved](#). DR, P4 København, P4 Eftermiddag, fortsat.