

Toimittaja: Suomalaiset ovat varsin aktiivista ulkoilukansaa, ja esimerkiksi kansallispuistot ovat vuosi vuodelta suosituimpia. Miten luonnossa liikkuminen sitten vaikuttaa hyvinvointiimme? Tänään Radio Moreenissa keskustellaan aiheesta luonto ja mielenterveys. Minun nimeni on Aino Koli, ja studiossa kanssani on keskustelemassa aiheeseen perehtynyt THL:n erikoistutkija Tytti Pasanen. Tervetuloa.

Haastateltava: Kiitoksia.

Toimittaja: Tytti Pasanen, millaisia hyötyjä luonnossa liikkuminen tarjoaa mielenterveydelle?

Haastateltava: No tää on havaittu, että luonnossa liikkuminen ensisijaisesti vaikuttaa sillälailla meihin, että positiiviset tunteet ikään kuin voimistuu ja sitten negatiiviset tunteet heikkenee. Mutta tää positiivisten tunteiden voimistuminen on ikään kuin voimakkaampaa. Ja sitten puhutaan tämmöisistä elvyttävistä kokemuksista, jotka on semmoista stressin lievennystä ja ihan keskittymiskykyyn kohenemistä. Ja sitten, kun tämmöisiä kokemuksia kertyy, niin ajatellaan, että se johtaa sitten pidemmällä aikavälillä parempaan mielenterveyteen.

Toimittaja: No mistä sitten johtuu, että luonnossa liikkuminen lisää mielen hyvinvointia ja tarjoaa näitä positiivisia vaikutuksia?

Haastateltava: No se tärkein tekijä tässä on tietysti se liikunta. Että kun se liikunta edistää meidän mielenterveyttä, ihan sama missä sitä liikkuu, että se on niinku se voimakkain edistäjä siellä. Mutta sitten tän lisäksi se luontoympäristö näyttää tuovan siihen pienen lisän siihen liikunnan jo olemassa oleviin tunnettuihin hyötyihin. Ja sitten taas mihin niinku nää luonnon tuoma lisäarvo taas perustuu, niin siinä on tosi monen tyyppisiä mekanismeja. Että yhtäältä on kyse tämmöisestä ihan fysiologisista tekijöistä, niin sanottujen ympäristöhaittojen vähenemisestä. Että melutaso on usein matalampi sitten kun ollaan tuolla ulkona luonnossa. Siellä melun lähteet on kauempana, ja puut voi vaikka pientä suojaakin antaa sille melulle. Sitten on myös kesällä korostuu tää helleaspekti nykyään, että puut haihduttaa ja kasvillisuus haihduttaa vettä ja tarjoaa myös varjoa, joka sitten verrattuna vaikka siihen että ollaan jossain hirmu rakennetussa asfalttmaisessa ympäristössä niin tuntuu paljon miellyttävämmältä kuumalla ilmalla. Niin sitten on nää ilmanlaatuasiat tietysti. Että ulkona raittiissa ilmassa kun ollaan, niin sillä on tiettyjä terveyshyötyä, jotka heijastuu sitten mielenterveyteen parhaimmillaan.

Sitten toisaalta on se sosiaalinen puoli, mikä näissä luontoympäristössä parhaimmillaan on. Että niissä semmoinen sosiaalisten tarpeiden säätely on helpompaa. Jos kaipaa omaa rauhaa, niin sitä pystyy hakemaan aika hyvin ainakin täällä Suomessa. Ja tota toisaalta sitten ne voi olla semmoisia paikkoja, missä tavataan omia ystäviään tai perheenjäseniään. Tai sitten toisaalta on myös havaittu, että nää voi tarjota semmoisia tietynlaisia yhteisöllisyyden tunteita. Elikkä semmoisten niin kun epäformaalien tota kohtaamisten kautta tuntemattomien ihmisten kanssa. Ja sitten on tietysti tää kolmas puoli, mistä mä jo

puhuin. Tää nimenomaan luontoympäristöille ominainen tää elpyminen, jota on tutkittu paljon tuolla ympäristöpsykologiassa. Että se liittyy sekä stressiin että tämmöiseen huomiokyvyn ja niitten elpymiseen, mikä tuntuu olevan erityisen ominaista nimenomaan luonnossa.

Ja sitten tietysti tää luontoliikunnan hyödyt on sitten yhdistelmä näitä kaikkia, että eri ihmisiä ne vaikuttaa vähän eri lailla ja ne voi voimistaa toisiaan ja vaikuttaa toisiinsa sinällään, että nää ei ole mitenkään erillisiä mekanismeja tietenkään. Että todennäköisesti, jos melutaso on pienempi niin on mukavampi nähdä ihmisiä ja sitten myös se elpyminenkin on voimakkaampaa, mutta tämmöistä tutkimusta missä näitä tutkittaisiin yhdessä ei vielä ihan hirveästi ole.

Toimittaja: No entä millainen ympäristö sitten olisi paras näiden mainitsemiesi hyötyjen kannalta? Onko esimerkiksi kansallispuisto parempi kuin vaikkapa oma lähimetsä?

Haastateltava: No tätä voi tietysti miettiä, että mikä se hyöty siinä on. Että usein se vähän niinku tylsästikin se sillälailla hyötyjä saa semmoisesta ympäristöistä, missä itse viihtyy. Elikkä jos kokee sen miellyttävänä, niin semmoiset yleensä tarjoaa näitä hyötyjä. Itse oon tutkinut erityisesti tätä niinku arkinäkökulma elikkä nimenomaan sitä kodin lähellä olevaa luontoa. Ja jos se on semmoista mihin pääsee säännöllisesti ja usein niin se tavallaan voi tarjota eniten hyötyjä vaikka ei olisikaan niin semmoista jotenkin henkeäsalpaavan upeaa kuin jossain kansallispuistossa sitten taas voi olla. Sitten taas nää tämmöiset kansallispuistomaisemat ja muut on toki niin kun ne on monelle voi olla tärkeitä nimenomaan just tämmösessä niin kun sillä että ne tarjoaa semmoisia niin kun pidemmän ikään kuin luontoaltisteen ja sitä kautta ja semmoisia niin kun erityisiä kokemuksia sitten, mitkä voi kantaa taas pidemmälle. Mutta että hyvin monenlaiset luontoympäristöt tosiaan voi niin kun voi olla hyödyksi. Jotain sitten, mitä niinku tutkimuksesta löytyy. Tätä tehdään vähän eri aloilla, niin esimerkiksi jos on vettä lähellä tai vesinäkömä niin se tuo semmoisen tietynlaisen lisän siihen niin kun mielen hyvinvointiin. Sama se, että jonkun verran olisi puustoa, pensaita semmoista niinku korkeusvaihtelua ylipäätään, että ei pelkkä tasainen nurmikko ei ehkä ole se ole se niin kun elvyttävin maisema. Mutta hyvin monenlaiset, sanotaanko.

Toimittaja: No entä kuinka kauan luonnossa sitten tulisi viettää aikaa, jotta siitä olisi eniten hyötyä, että mikä olisi riittävä aika kerrallaan tai esimerkiksi viikkotasolla?

Haastateltava: Tää on tosi kiinnostava tutkimusaihe, josta ei ihan hirveästi vielä ole tietoa. Nyt oli muutama vuosi sitten semmoinen brittitutkimus, joka tosi kattavasti tätä kysymystä tarkasteli, ja siellä havaittiin, että noin viikkotasolla semmoinen 2 tuntia viikossa on se tavallaan, mihin asti ne hyödyt ikään kuin kasvaa nimenomaan mielen hyvinvoinnille. Ja sen jälkeen sitä ikään kuin enää ylimääräistä hyötyä ei ole. Ja tää 2 tuntia pystyi koostumaan joko ihan yksittäisestä luontokäynnistä tai sitten niinku monesta lyhyestä, että sillä ei ollut oikeastaan merkitystä, että mistä se minkälaisista palasista se koostuu. Ja mun mielestä tässä nyt on ihan hyvä se näkökulma, että ei niin kun tarvitse tai voi ajatella, että pitäisi jotenkin niinku joka päivä

viettää vaikka aikaa luonnossa, että kyllä niitä hyötyjä saa paljon niinku pienemmälläkin määrällä. Ja siitähän on niinku näyttöä, että nimenomaan siellä vähän käyville ne hyödyt on niinku suuremmat vaikka yksittäisellä käynnillä. Eli sillä on isompi merkitys, että käykö eikö käy ollenkaan vaikka luonnossa vai käykö kerran viikossa, kun sillä että käykö 6 vai 7 kertaa. Että ne isoimmat hyödyt ihan niinku muussakin terveyskäyttäytymisessä, vaikka liikunnassa ylipäätään, niin on sillä, että siellä tavallaan matalassa päässä on eniten voitettavaa. Ja sitten ihan tämmöisissä kokeellisissa tutkimuksissa, mitä tuolla psykologiassa tehdään paljon, niin ihan semmoisella viiden–kymmenen minuutin lyhyelläkin käynnillä voi olla mielialaa kohentavia vaikutuksia. Mutta se, että kuinka pitkään ne sitten kestää, niin se on sitten taas toinen kysymys.

Toimittaja: No puhutaan sitten mielenterveyden ongelmista. Suomen mielenterveys ry:n mukaan vähintään joka viides suomalainen sairastaa mielenterveyden häiriötä. Millaisiin mielenterveyden ongelmiin luonnossa liikkumisesta voisi sitten olla apua?

Haastateltava: No tää ehkä luontoympäristön merkitys tässä mielenterveydessä ehkä näkisin, että isoin hyöty on tämmöisessä niinku ennaltaehkäisevässä tai mielenterveyttä edistävässä toiminnassa. Että on Suomestakin on niinku tämmöisiä pitkittäistutkimuksia, joissa on havaittu että, että esimerkiksi viiden vuoden tai neljän toista vuoden säteellä ne, jotka on asuneet niinku vihreämmillä asuinalueilla, niin on vähemmän sitten puhjennut masennusta. Ja tota mutta sitten taas, jos mietitään semmoista akuuttien mielenterveysongelmien hoitoa, niin se on sitten taas hankalampi kysymys. Ja tästäkin on nytten kollegoilta täältä Tampereen yliopistolta, tällainen Jane-Veera Paakkolanvaara ja Korpelan Kalevi on ollut mukana tekemässä tämmöistä terapiatutkimusta, jossa on tehty ihan luontoterapiaa. Ja tuloksia ei ole vielä julkaistu, mutta sain luvan sen verran kertoa siellä, että ne tavallaan eniten hyötyi tästä luontoterapiasta tämmöiset osallistujat, joilla oli se masennusoireilu oli vielä lievää. Että sitten kun se menee sinne keskivaikean tai vaikean puolelle, niin ehkä tarvitaan jotain vähän järeämpiäkin tai muita keinoja, että sitten se luonto ei välttämättä palvele siinä hetkessä optimaalisella tavalla. Mutta siellä niinku lievässä oireilussa vielä ja nimenomaan siellä ennaltaehkäisyssä niin siellä näkisin sen isoimman potentiaalin, mikä näillä luontoympäristöillä voi olla.

Toimittaja: Kyllä. Elikkä voi siis sanoa, että luonto ylläpitää sitä mielenterveyttä ja ehkäisee nimenomaan niitä ongelmia.

Haastateltava: Joo näin uskaltaisin sanoa näin tutkijanakin.

Toimittaja: No on siis aika selvää, että luonto tekee mielelle hyvää. Suomen ympäristökeskuksen mukaan kuitenkin yli 70% suomalaisista asuu kaupungissa. Miten kaupunkiympäristö puolestaan vaikuttaa meihin? Tutkija Tytti Pasanen.

Haastateltava: No perinteisesti tässä ympäristöpsykologian tutkimuksessa kaupunkeja on pidetty kauhean negatiivisena, kielteisenä meidän mielenterveydelle, mutta toki onhan siinä syynsä, että ihmiset muuttaa kaupunkeihin. Ja se on hyvä huomata, että Suomen kaupungit on kansainvälisellä tasolla tosi vihreitä, että meillä tää saavutettavuus vielä toistaiseksi on ollut aika hyvää. Ja melkein kaikilla on kuitenkin niinku suht lähellä kotia jonkinlainen viherympäristö, jossa sitten voi käydä. Ja toki kaupungeissa on sitten muita vetovoimatekijöitä, joita ei sitten niin niin paljon ehkä niinku tässä luontoympäristön hyvinvointitutkimuksessa ole huomioitu. Että tota totta kai palveluiden saatavuus, ihmisten läheisyys voi tarjota myös semmoisia niin kun mielenterveyshyötyjä. Mutta niinku näitä ei yhdessä vielä niin hirveästi ole tutkittu. Sitten taas kaupungeissa voi olla ihan kaupunkisuunnittelulla voidaan saada aikaan semmoista kaupunkiympäristöä, joka on miellyttävämpää ja palvelee mielenterveyttä. Ja tästä vaikka nyt esimerkkinä on viimeaikaista tutkimusta tullut että tämmöiset historialliset rakennukset on sellaisia, mistä niin kun, mitkä tarjoavat samanlaisia edellyttäviä vaikutuksia kun sitten nää luontoympäristöt. Toisaalta voi olla myös semmoisia ihan rauhallisia aukioita tai museoita tai muuta muita niinku rakennettuja asioita, rakennettua ympäristöä, mikä voi tarjota samanlaisia hyötyjä. Että ei niin kun semmoinen paha kaupunki, hyvä luonto jaottelu ei niin kun välttämättä ole se totuus tässä asiassa.

Toimittaja: Kyllä. Kerroit, että kaupunkisuunnittelussa otetaan huomioon tämä luonnon saavutettavuus, mutta otetaanko se mielestäsi riittävällä tasolla vai pitäisikö se huomioida vielä paremmin?

Haastateltava: Tota tää on hyvä kysymys. Se on ainakin historiallisesti Suomen kaupungit tosiaan on niin kun aika vihreitä, ja niissä on huomioitu hyvin tää. On mulla tietty huoli näistä niinku uusista asuinalueista, mitä näkyy että kyllähän heilläkin suunnittelijoilla on toki semmoisia niin kun välineitä, joilla pyritään huomioimaan sitä, että uudetkin asuinalueet olisi riittävän vihreitä eikä liian niinku tiiviisti rakennettuja. Mutta sitten kun näitä näkee, miten ne käytännössä sitten on toteutettu, niin kyllähän semmoinen pieni huoli siellä kyllä mullakin on herännyt. Että, onko tää saavutettavuus enää niin kauhean hyvää ja minkälaisia sitten kauaskantoisia vaikutuksia sillä sitten sitten voi olla että tota. Mutta tääkin on semmoinen, että mä en vielä oikein uskalla sanoa ottaa siihen sen voimakkaampaa kantaa.

Toimittaja: Tässä oli kysymykset tältä erää, elikkä tänään aiheenamme oli luonto ja mielenterveys. Kiitos haastattelusta. THL:n erikoistutkija Tytti Pasanen.

Haastateltava: Kiitoksia oikein paljon.