

# Kaupunkilainen elpyy metsissä

**L**uonnossa oleskelu ja ulkoilu vaikuttavat myönteisesti ihmisen kokemaan psyykkiseen terveyteen. Tampereen yliopiston ja Metsäntutkimuslaitoksen tutkimuksen mukaan luontokokemukset vaikuttavat mielialaan lisäämällä positiivisia tunteita ja vähentämällä negatiivisia myös silloin, kun luonnossa liikutaan työn tai opiskelun takia. Tässä Kaupunkiluonto ja ihmisten hyvinvointi-tutkimuksessa selvitettiin n. 1300 tamperelaisen ja helsinkiläisen luontosuhdetta, luonnossa virkistäytymisen vaikutusta henkiseen hyvinvointiin ja mielipaikoihin liittyvää elpymistä.

Mieluisat luontoympäristöt tarjosivat vahvempia elpymiskokemuksia kuin mieluisat rakennetut kaupunkiympäristöt. Laajahkoilla metsä- tai virkistysalueilla sekä rannoilla kaupunkilainen koki elpyvänsä eli rentoutui ja rauhoittui, tunsu keskittymiskykynsä elpyvän ja ajatustensa selkiintyvän. Toisaalta kyselyyn vastaajat pitivät puistoja vain vähän rakennetun ympäristön mielipaikkoja elvyttävämpinä.

Luontomatkailun professori **Liisa Tyrväinen** Metsäntutkimuslaitoksesta kertoo, että tutkimuksessa saatu tulos metsien paremmuudesta elpymiskokemuksen kannalta verrattuna puistoihin on uusi. Se vahvistaa tarvetta säilyttää metsiä ja muita luonnonvaraisia laadukkaita viheralueita alueilla, missä ne ovat kaupunkilaisien helposti saavutettavissa.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu jo pelkän luontokuvan katselemisen rentouttavan, mutta luonnossa virkistäytymisen hyvinvointivaikutukset vaikuttavat uusien tutkimusten valossa yllättävänkin laajoilta. Vanhempi tutkija **Tuija Sievänen** Metlasta kiteyttää, että luonnossa oleskelu ja ulkoilu ovat mitä parhaita ennalta ehkäisevää terveydenhoitoa. Japanilaisen tutkimuksen mukaan muutaman tunnin rentotahtinen kävely metsässä useana päivänä peräkkäin laskee kävelijöi-



Marijo Neuvonen

Luonnossa oleskelu ja ulkoilu vaikuttavat myönteisesti ihmisen kokemaan psyykkiseen terveyteen.

den stressihormonitasoa ja tasoitti verenpainetta verrattuna kaupunkiympäristössä kävelleen verrokiryhmän vastaaviin tunnuksiin. Kiireettömyys vaikuttaa lisäävän elpymisvaikutusta, kertoo Tuija Sievänen. Vaihtelevassa metsäympäristössä liikkuminen kehittää myös pienten ja suurten samoilijoiden tasapainoa ja motoriikkaa ja aktivoi aivotoimintaa.

Luonnon terveysvaikutusten tutkimus laajenee jatkossa koko Suomen kattavaksi. Voimme kukin testata tahollamme, saammeko metsistä ja muista mieluisista luonnonympäristöistämme maisemien ja luonnon seuraamisen tuottamaa mielihyvää, kimmokkeen ulkoiluun tai kaipaamamme yhdessä- tai yksinoloa. Jo viisi tai kuusi tuntia kuukaudessa lähiviheralueilla tai 2-3 kertaa kuukaudessa kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla riittää tutkimuksen mukaan kohentamaan henkistä terveyttämme! ■

*Lisätietoja: Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela K. & Ylén, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Tyrväisen ja Tuulentien toimittamassa Metlan työraportissa numero 52/2007. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mmp052.htm>*

Sini Niinistö  
Tutkija, Metsäntutkimuslaitos