Sherry Curl-2006
Skógrækt ríkisins

Skógrækt fyrir líkama og sál

Það var í raun ekki fyrr en á níunda áratug síðustu aldar að heildræn nálgun varð almenn í heibrigðisgeiranum. Fyrir þann tíma var yfirleitt tekið á hinu líkamlega og hinu sálræna sitt í hvoru lagi og á mismunandi hátt. Það er ekki fyrr en á síðustu árum að mikilvægi andlegs ástands fyrir líkamlegt heilbrigði verður ljóst.

Sú staðreynd að líkamleg hreyfing hefur jákvæð áhrif á hreysti hefur lengi verið þekkt. Hins vegar var þáttur umhverfisins sem sú hreyfing átti sér stað í ekki kannaður að ráði fyrr en á níunda áratugnum. Síðan hafa farið fram allmargar kannanir sem miða að því að skilgreina hvers konar umhverfi stuðlar bæði að líkamlegri hreyfingu og dregur jafnframt úr andlegri þreytu og líkamlegum afleiðingum hennar.

Streiturannsóknastofnunin (Institute for Stress Research) og Heibrigðisstofnun Bandaríkjanna (Centers for Disease Control) hafa rannsakað hverslags sjúkdómar tengjast streitu og hversu algengir þeir eru í Bandaríkjunum. Virðist fjöldi nýrra tilfella þessara sjúkdóma á hverja þúsund íbúa vera svipað í Bandaríkjunum og á Íslandi í mörgum tilfellum og því líklegt að orsakir séu svipaðar eða þær sömu. Bandarískar tölur geta að minnsta kosti gefið vísbendingu.

Kransæðasjúkdómar 22%
Ristilkrabbamein 22%
Beinbrot tengd beinþynningu 18%
Sykursýki 12%
Hár blóðþrýstingur 12%
Brjóstakrabbamein 5%

Sýnt hefur verið fram á að 20 mínútna daglegur göngutúr fimm sinnum í viku í réttu umhverfi er einhver besta leið fyrir fólk til að ná þeirri hreyfingu og andlegri hvíld sem þarf til að draga úr líkum á þessum sjúkdómum. Rannsóknir á hvers konar umhverfi gefur mestan ábata hafa leitt til svipaðra niðurstaðna alls staðar á vesturlöndum. Brautryðjendur í rannsóknum á þessu sviði eru hjón að nafni Kaplan.
Rannsóknir þeirra og annarra sem komu á eftir fást við hvers konar umhverfi fólk kýs helst og hvaða eiginleikar þess umhverfis laða fram mestan heilsufarslegan ábata. Umhverfi sem hefur þessa eiginleika er þá talið heilsubætandi (e. restorative).

Fjórir eiginleikar sem heilsubætandi unhverfi hefur eru:

1. Fjarlægð – Umhverfi sem er verulega frábrugðið dags daglegu umhverfi fólks, t.d. vinnuumhverfi þess.
2. Stærð – Tilfinningin að svæðið sé heild, að það sé raunverulegt umhverfi. Það er ekki nóg að setja tré í pott frammi á gangi.
3. Samrými við tilgang – Einstaklingur þarf að geta gert það sem hann/hún ætlar sér án þess að haf áhyggjur af eigin hegðun, öðru fólki eða öðrum þáttum í umhverfinu. Göngutúr í mannþröng á gangstéttum borgar getur haft neikvæðari heilsufarsleg áhrif en að sleppa því.
4. Athygli – Í umhverfinu þurfa að vera þættir sem vekja athygli einstaklingsins án þess þó að gera of miklar kröfur um einbeitingu. Þannig nær einstaklingurinn að dreifa huganum frá vandamálum dagsins án þess að umhverfið komi með ný vandamál í staðinn.

Kannað hefur verið hvers lags umhverfi fólki líður best í. Þegar borið er saman mismunandi náttúrulegt og manngert umhverfi (borgarumhverfi), verður náttúrulegt umhverfi nánast undantekningalaust fyrir valinu. En einnig er munur á mismunandi gerðum náttúrulegs umhverfis. Í einni könnun voru fjórir flokkar náttúrulegs umhverfis bornir saman: Strandsvæði, skóglendi, túndra (það sem við mundum kalla mólendi) og eyðimörk. Strandsvæði kölluðu fram mestar tilfinningar um vellíðan hjá flestum, en skóglendi fylgdi þar fast á eftir. Þar sem strandsvæði eru ekki eins aðgengileg flestu fólki og skóglendi hafa rannsóknir einkum beinst að heilsubætandi áhrifum skóga (Ísland er svolítið sér á báti hvað þetta varðar). Í heimildum er oft fjallað um náttúrusvæði þegar átt er við skóga, því í hugum flestra vesturlandabúa er samasemmerki þar á milli.

Í annarri könnun var gerður samanburður á mismunandi borgarumhverfi og nokkrum gerðum umhverfis með trjám. Það var nánast engin skörun. Það umhverfi með trjám sem þótti minnst aðlaðandi kom svipað út og það borgarumhverfi sem þótti mest aðlaðandi.

Ekki er alltaf við hæfi að heimfæra rannsóknaniðurstöður milli heimshluta eða landa. Hins vegar benda niðurstöður IMG-Gallup könnunar sem gerð var fyrir Skógrækt ríkisins, Mógilsá haustið 2004 til þess að Íslendingar njóti útiveru í skógum í svipuðum mæli og nágrannaþjóðir okkar gera og hljóti af henni svipaða andlega og líkamlega heilsubót.

Könnunin sýndi að allur þorri Íslendinga telur aukna skógrækt ekki aðeins góða fyrir landið heldur einnig fyrir fólkið í landinu.

Einnig kom fram að fólk telur að útivist eigi að vera meðal þriggja helstu skógarnytja. Ljóst var að stór hópur fólks (11% landsmanna) nýtur útivistar í skóglendum landsins reglulega, á þann hátt sem helst er mælt með til heilsubótar. Af svörunum var einnig ljóst að fólkið nýtur þátta í skógarumhverfinu sem fanga athygli, þ.e. náttúruskoðun og þess háttar.

Spurningin er þó; ef göngutúr í skógi getur framkallað svo mikla heilsubót sem rannsóknir benda til, af hverju eru ekki fleiri að notfæra sér það? Sameiginleg bandarísk og kanadísk rannsókn leiddi í ljós nokkur atriði sem hindruðu fólk í að stunda heilsurækt. Þar á meðal voru bæði innri og ytri aðstæður svo sem slæmt veður, of langt að fara, öryggisleysi og áhyggjur af áliti annarra í líkamsræktarsalnum (er liturinn á stretch-buxunum í tísku?). Margar þessara hindrana eru minni eða ekki til staðar í skógi. Á Íslandi er veðurlag t.d. þannig að það er mun oftar þægilegt að ganga í skógi en á strönd. Þá getur fólk gengið á eigin hraða og í venjulegum fötum án þess að hafa áhyggjur af því hvað öðrum finnst.

IMG-Gallup könnunin sýndi að yfirgnæfandi meirihluti Íslendinga er mjög jákvæður í garð skógræktar og vill aukið flatarmál skóga. Af þessu má draga þá ályktun að Íslendingum finnist skógar aðlaðandi. Könnun í Hallormsstaðaskógi síðastliðið sumar, sem er hluti af verkefni sem heitir ELAV og er styrkt af NPP, leiddi það sama í ljós.

IMG-Gallup kannanir Skógræktar ríkisins og Reykjavíkurborgar og ELAV könnunin í Hallormsstaðaskógi gefa vísbendingar um hvernig fólk nýtir skóga og e.t.v. hvernig megi auka þá nýtingu. Til dæmis tengist eitt af þeim atriðum sem hindrar heilsurækt og nefnt var áðan gjarnan útivist í skógum, þ.e. að þangað sé of langt að fara. Í Reykjavíkurkönnuninni kom fram að þeir nýta skóga mest til útivistar sem búa næst þeim. Í könnun Skógræktarinnar kom fram að ákveðnir hópar njóta útivistar í skógum umfram aðra og tengist það bæði fjarlægð og hreyfanleika (hversu bundið fólk er).

Í könnun Skógræktarinnar var fólk spurt um tilganginn með skógarferðinni, sem gaf nytsamlegar vísbendingar sem nota má til að bæta aðstöðu í skógum yfirleitt og við hönnun skóga til útivistar. Í Hallormsstaðakönnuninni var einnig spurt um það sem mætti betur fara í skóginum og sem betur fer var fólk oft í erfiðleikum með að nefna eitthvað.

Eins og áður kom fram getur verið vandasamt að heimfæra erlendar rannsóknir. En, ef skógræktargeirinn getur stuðlað að bættri heilsu landsmanna, þá eigum við að gera það. Það þýðir að við þurfum að rannsaka nokkur grundvallaratriði, svo sem afstöðu Íslendinga til útivistar í mismunandi landslagi og hindranir í vegi fyrir nýtingu útivistar til heilsubótar og endurhæfingar. Einnig er nauðsynlegt að kanna hvers lags og hversu mikið af manngerðum þáttum fólk vill hafa í skógum, án þess að dregið sé um of úr hinu náttúrulega, sem er grundvöllur heilsubætandi áhrifa.

Sumu er hægt að svara miðað við kannanir sem fyrir liggja og ný rannsóknaverkefni er hægt að hanna með hliðsjón af erlendum rannsóknum. Jafnvel er hægt að endurtaka erlendar rannsóknir hérlendis nánast óbreyttar og fá úr þeim verðmæta þekkingu. Þá þekkingu má síðan nota við hönnun nýrra skóga og svæða í eldri skógum þar sem tillit er tekið til lýðheilsuþátta.

Eitthvað munu þessar rannsóknir kosta, en þegar sá kostnaður er borinn saman við mögulegan sparnað í heilbrigðisgeiranum og bætt lífsgæði þeirra sem annars yrðu fyrir alvarlegum sjúkdómum, þá er það vel þess virði.