TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher´s pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Kauramäki, T. & Berg, J. 2020. Mielenterveyden lähettiläät liikkuvat luonnossa rentoutuakseen. Talk-verkkolehti, Hyve / Health and Well-being 10.12.2020.

Link to the original publication: URL

All material supplied via Turku UAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Mielenterveyden lähettiläät liikkuvat luonnossa rentoutuakseen

10.12.2020

Kirjoittajat

Taneli Kauramäki Fysioterapeutti, sairaanhoitajaopiskelija, Turun ammattikorkeakoulu

Johanna Berg lehtori, Turun ammattikorkeakoulu

Luontoliikunta on hyvä työkalu jaksamisen ja mielenterveyden parantamiseksi. Maahanmuutto on psyykkisiä voimavaroja koetteleva prosessi. Lähihoitajiksi opiskelevat maahanmuuttajat käyttävät luontoliikuntaa keinona rauhoittua kiireisen päivän jälkeen.

Luonto ja liikunta tarjoavat apua mielenterveyden ongelmiin

Liikunnasta on todettu olevan välitöntä apua stressinhallintaan, ahdistukseen ja unettomuuteen. Yli 20 minuuttia kestävä liikunta vähentää ahdistusta noin kahden tunnin ajan liikunnan lopettamisen jälkeen, mutta liikunta on tehokkainta, kun sitä toteutetaan ohjatusti viikoittain useiden kuukausien ajan. Vähälläkin liikuntamäärällä saadaan siis positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen.

Liikunta vaikuttaa mielenterveyteen fysiologisten ja psyykkisten mekanismien kautta. Liikunnan fysiologiset mekanismit mielenterveyteen selittyvät verenkierron ja mielihyvähormonien lisääntymisellä sekä aineenvaihdunnan parantumisella aivoissa. Psyykkiset vaikutusmekanismit ovat pystyvyyden tunteen kasvaminen ja keskittymiskyvyn vahvistuminen.

Vähälläkin liikuntamäärällä saadaan positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen.

Jo viidentoista minuutin oleskelu luonnossa kohottaa mielialaa ja elvyttää mieltä. Luonnossa rauhoittaa ympäristön kauneus ja melun puute, jolloin huomio kiinnittyy oman kehon ulkopuolelle.

Kaupungissa asuva voi olla kaukana metsästä, mutta puistot ja kaupungin viheralueet tarjoavat riittävän kontaktin luontoon. Monessa kaupungissa suomalainen metsä on kaukana, mutta kaupungin viheralueet tarjoavat asukkaille mahdollisuuden liikkua luonnossa.

Luontoliikunta yhdistää luonnon ja liikunnan positiiviset vaikutukset

Lapsilla metsässä leikkien vietetty aika vähentää selvästi masennuksen ilmaantumista. Luonto kannustaa lapsia leikkimään vapaammin ja mielikuvitusta käyttäen. Kaatuneen puunrungon yli voi kiivetä, hypätä tai juosta. Liikkumisessa käytetään luovuutta.

Luonnossa liikkuminen vaatii valppautta ja tarkkaavaisuutta. Epätasainen maasto, kivet ja mutkittelevat polut vaativat liikkujalta jatkuvaa ympäristön havainnoimista. Huomion vieminen kehon ulkopuolelle voi olla yksi luontoliikunnan mielenterveyttä parantavista tekijöistä.

Huomion vieminen kehon ulkopuolelle voi olla yksi luontoliikunnan mielenterveyttä parantavista tekijöistä.

Luonto koetaan aistien kautta. Erilaiset valo ja kuuloärsykkeet eroavat sisätiloista huomattavasti. Luonnossa on vähemmän ääniä, mutta niiden monimuotoisuus on suurempaa kuin kuntosalilla. Luonnon haju ja raitis ilma koetaan miellyttävänä verrattuna sisätilaan, jossa on useita liikkujia samaan aikaan.

Ei ole täysin selvää, kuinka suuri osa luontoliikunnan terveysvaikutuksista on luonnon ja kuinka suuri osa liikunnan aikaansaamia. Hyödyllisintä on liikkua ympäristössä, jonka kokee olevan itselle mieluisa ja rauhallinen.

Vuodenajalla voi olla suuri vaikutus siihen, miten kukakin mieluiten liikkuu. Monessa tutkimuksessa luontoliikunta on toteutettu vain aurinkoisella ja lämpimällä säällä. Sateinen,

kylmä ja pimeä keli voi saada aikaan erilaisia tuntemuksia kuin ideaaliolosuhteissa tehty harjoittelu.

Maahanmuuttajat kuuluvat mielenterveyden riskiryhmään

Vieras kieli, sosiaalisen piirin puute ja taloudellinen epävarmuus koettelevat maahanmuuttajien mielenterveyttä. Euroopassa maahanmuuttajilla on yli kaksinkertainen riski sairastua mielenterveyden häiriöihin. Erityisesti väkivallan kokemukset ennustavat mielenterveyden ongelmia.

Voimattomuus edistää maahanmuuttoprosessia on kuluttavaa.

Maahanmuutto on raskas prosessi, jota vaivaa jatkuva epätietoisuus. Monet maahanmuuttajat kokevat pystyvänsä sopeutumaan uuteen elinympäristöön, mutta voimattomuus edistää maahanmuuttoprosessia on kuluttavaa. Psyykkiset ongelmat voivatkin olla enemmän ympäristön aikaansaamia kuin yksilöstä lähtöisin olevia.

Liikuntapuistot ja ulkoliikunta-alueet voivat tarjota maahanmuuttajaperheille väylän tavata muita perheitä. Ulkoliikuntapaikat koetaankin hyvänä kohtaamispaikkana sekä lapsille että aikuisille.

Liikunta ja leikki on yleiskieli, jota kaikki ihmiset ymmärtävät. Liikunta helpottaa kontaktin luomista eri kulttuurisista taustoista ja eri kieltä puhuvien ihmisten kesken.

Mielenterveyden lähettiläiden tottumuksia selvitettiin

Mielenterveyden lähettiläät ovat lähihoitajiksi opiskelevia maahanmuuttajia, jotka ovat kiinnostuneita mielenterveydestä. Lähettiläitä haastateltiin teemahaastattelulla kahdessa osiossa.

Ensiksi selvitettiin lähettiläiden luontoliikuntatottumuksia, paljonko he liikkuvat luonnossa ja millaisessa ympäristössä he liikkuvat mieluiten.

Toiseksi selvitettiin, miten haastateltavat kokevat luonnossa liikkumisen, minkälainen ympäristö on kaikkein rauhoittavin, miten luonnossa liikkuminen vaikuttaa mielialaan sekä miten luonto ja ympäristö vaikuttaa mielialaan.

Metsä kodin lähellä tukee ulkona liikkumista.

Haastateltavat liikkuivat luonnossa 0–7 kertaa viikossa. Yhteen liikuntakertaan käytetty aika vaihteli kymmenistä minuuteista tunteihin. Suuri osa haastateltavista liikkui luonnossa lapsen tai lemmikin kanssa.

Ulkoilun määrään vaikutti asuinpaikan sijainti. Metsä kodin lähellä tuki ulkona liikkumista. Luonnossa liikkumista ehkäisi erityisesti ajan puute. Suurin osa haastateltavista kertoi ulkoilevansa mieluiten kesäisin, koska silloin on lämpimämpi. Haastattelussa nousi esiin myös syksy ja ruska, jolloin luontoa pidettiin kauniina. Luontoliikunta herätti kaikissa positiivisia tunteita.

Mieluisammaksi liikuntaympäristöksi nousi metsät ja puistot. Haastateltavista yksi mainitsi meren rannan mieluisammaksi liikuntaympäristöksi. Merenranta koettiin rauhoittavammaksi ympäristöksi kuin metsä. Kaupunkien rakennetut liikuntaympäristöt kuten urheilupuistot mainittiin myös miellyttävinä liikuntaympäristöinä.

Luonnossa liikkumisen koettiin konkreettisesti vähentävän stressiä.

Mieluisin liikuntaympäristö on riippuvainen vuodenajasta. Ruska-ajan puistot koettiin miellyttävinä paikkoina liikkua.

Kaikki haastateltavat kokivat luonnossa liikkumisen rauhoittavan mieltä. Haastateltavat kuvailivat miten luonnossa ”saa olla rauhassa” tai ”kiireisen päivän jälkeen metsässä voi ajatukset harhailla”. Luonnossa liikkumisen koettiin konkreettisesti vähentävän stressiä.

Rauhoittaviksi tekijöiksi nousi muiden ihmisten ja autojen puute. Yksi haastateltavista mainitsi myös kauppojen puutteen rauhoittavaksi tekijäksi.

Luonnon kauneus ja hiljaisuus rauhoittaa

Haastattelussa nousi esiin samoja teemoja kuin kirjallisuuskatsauksessa. Haastateltavat nostivat esiin luonnon vihreyden ja sen mieltä rauhoittavan vaikutuksen. Luonnon kauneus ja mahdollisuus olla yksin koettiin rauhoittavana.

Luonto määritellään tutkimuksissa eri tavalla. Eri määritelmän mukaan luonto saattaa tarkoittaa vihreää ympäristöä tai ulkona olemista. Harvoissa tutkimuksissa on kontrolloitu sääolosuhteita. Päinvastoin usein tutkimukset toteutettiin vain kauniilla säällä. Mielenterveyden lähettilät ulkoilivat mieluiten kesällä, koska silloin on lämmin.

Moni haluaisi liikkua luonnossa enemmän, mutta aika ja jaksaminen ei aina mahdollista sitä.

Metsä oli mieluisin liikkumisympäristö, vaikka meren ranta koettiin kaikkein rauhoittavammaksi. Ristiriita voi johtua siitä, että monelle metsä on lähempänä ja helpommin saavutettavissa kuin merenranta. Luonnonmukaiset alueet lähellä asuinpaikkaa edistävät luonnossa liikkumista.

Monen vastauksesta kävi ilmi, että haluaisi liikkua enemmän luonnossa, mutta aika tai jaksaminen ei aina mahdollista sitä. Eniten ulkona liikkuivat henkilöt, joilla on lemmikkejä tai lapsia. Vaikka viikon luontoliikuntakerroissa oli runsasta hajontaa, haastateltavat suhtautuivat luontoon hyvin samalla tavalla. Kaikki haastateltavat kokivat luonnon edistävän rauhoittumista ja yksinoloa.

On jo pitkään tiedetty, että suomalaiset kokevat luonnon tärkeäksi. Suomalaiset liikkuvat ja rauhoittuvat luonnossa. Haastattelusta käy ilmi, että Suomeen muuttaneet maahanmuuttajat kokevat luonnon samalla tavalla kuin syntyperäiset suomalaisetkin.

Tutustu **sairaanhoitajakoulutukseen**. Koulutukseen on mahdollista hakea myös **polkuopintojen** kautta.

YOUME-hanke

Artikkeli toteutettiin opinnäytetyönä YOUME-hankkeeseen liittyen.

Tavoitteena on tukea maahanmuuttajien kotoutumista edistämällä mielenterveyttä sekä varhaista hoitoon hakeutumista mielenterveysongelmien ilmetessä. Hankkeen aikana luodaan mielenterveyden lähettilät- malli, jossa lisätään maahanmuuttajien tietoutta mielenterveydestä ja sen vahvistamisesta. Mielenterveyden lähettiläinä toimivat vapaaehtoiset välittävät tietoutta yhteisöjensä sisällä.

Artikkeli on **Mielenterveyden edistäminen** -tutkimusryhmän julkaisuja.

Lähteet:

Bamberg, J.; Hitchings, R.; Latham, A. 2017. Enriching green exercise research. Landscape and Urban planning 178 (2018.) 270 – 275.

Klaperksi, S.; Koch, E.; Hewel, D.; Schempp, A.; Müller, J. 2019. Optimizing mental health benefits of exercise: The influence of the exercise environment on acute stress levels and wellbeing. Mental health & Prevention 15 (2019).

Pyky, R.; Neuvonen, M.; Kangas, K.; Ojala, A.; Lanki, T.; Borodulin, K.; Tyrväinen, L. 2019. Individual and environmental factors associated with green exercise in urban and suburban areas. Health and Place 55 (2019) 20 – 28.

Rechel, B.; Mladovsky, P.; Deville, W.; rijks, B.; Petrova-Benedict, R.; McKee, M. 2011. Migration and health in the European Union. Open University press, Maidenhead Berkshire, England.

Tyrväinen, L.; Lanki, T.; Sipilä, R.; Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2018;134. Www-lähde. **https://www.duodecimlehti.fi/duo14421 Ei päivitystietoja. Luettu 21.10.2020**.