

Mene metsään! – Hyvinvointisi vuoksi

Kansanterveyttä Metsästä

-webinaari

28.10.2020

Anders Mickos



SIPOO
SIBBO

Metsän ja luonnon hyvinvointivaikutuksia

- Fyysisiä
- Psyykkisiä
- Sosiaalisia

- Luonto + liikunta



Fyysisiä hyvinvointivaikutuksia:

- alentaa verenpainetta ja pulssia
- vähentää stressihormoneja veressä
- vähentää sairausoireita
- vaikuttaa myönteisesti immuunijärjestelmään



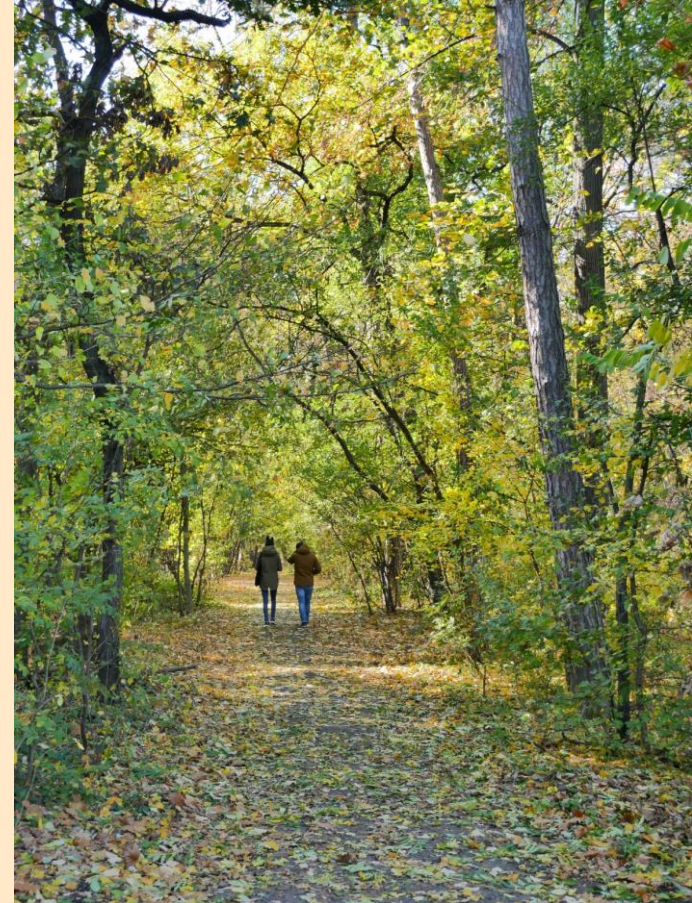
Psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia:

- parantaa mielialaa
- vähentää henkistä uupumusta ja koettua stressiä
- voi lievittää jännittyneisyyttä, masentuneisuutta, suuttumusta ja sekavuutta
- lisää psyykkistä elinvoimaisuutta
 - parantaa tarkkaavaisuutta
 - lievittää lasten ADHD-oireita



Sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia

- omaa rauhaa
- vähentää yksinäisyyden tunnetta
- vaikeiden kokemusten käsittely helpottuu
- sanatonta yhdessäoloa läheisten kanssa
- yhdistää vieraita ihmisiä
- lähiluonto lisää yhteisöllisyyttä



Liikunta luonnossa

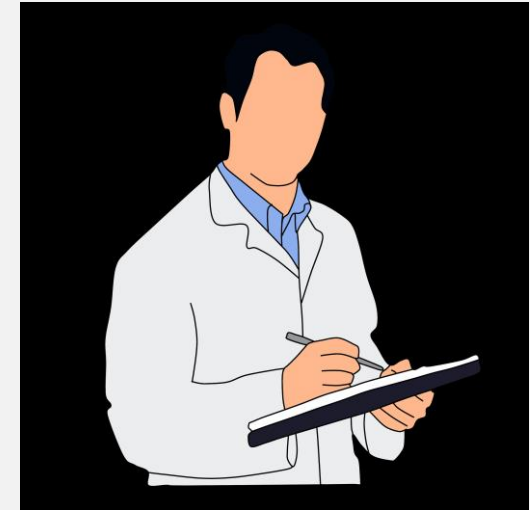


- parantaa itsetuntoa ja mielialaa
- elvyttää ja lisää energiaa
- vähentää jännitystä, sekavuutta, vihaa ja masennusta
- ylläpitää ja parantaa tasapainoa ja nivelten liikkuvuutta
- liikunnan terveysvaikutukset vahvistuvat

- siedetään rasitusta paremmin
- suurempi nautinto ja tyytyväisyys
- vähemmän suorittamista - "ei tunnu liikunnalta"
- myönteisempi sitoutuminen ja halu jatkaa liikuntaa
- omassa tahdissa
- matala kynnyks - ei vaadi erikoisvälineitä
- monipuolisempaa

Onko perusteltua käyttää metsää ja luontoa sosiaali- ja terveydenhuollossa?

- Näyttää hyvinvointi-työtyistä
- Parantaako sairauksia?
- Ihminen kokonaisuutena



Missä tilanteissa metsän hyvinvointivaikutus voisi auttaa?

Hypertensio

Selkäongelmat

Stressi

Jokaiselle itsehoitona ja
terveyden edistämisenä

Masennus

Sepelvaltimo-
tauti

Ylipaino

Työuupumus

Tuki- ja
liikuntaelin-
ongelmat

Astma ja
COPD

Traumojen
jälkitilat

Riippuvuus

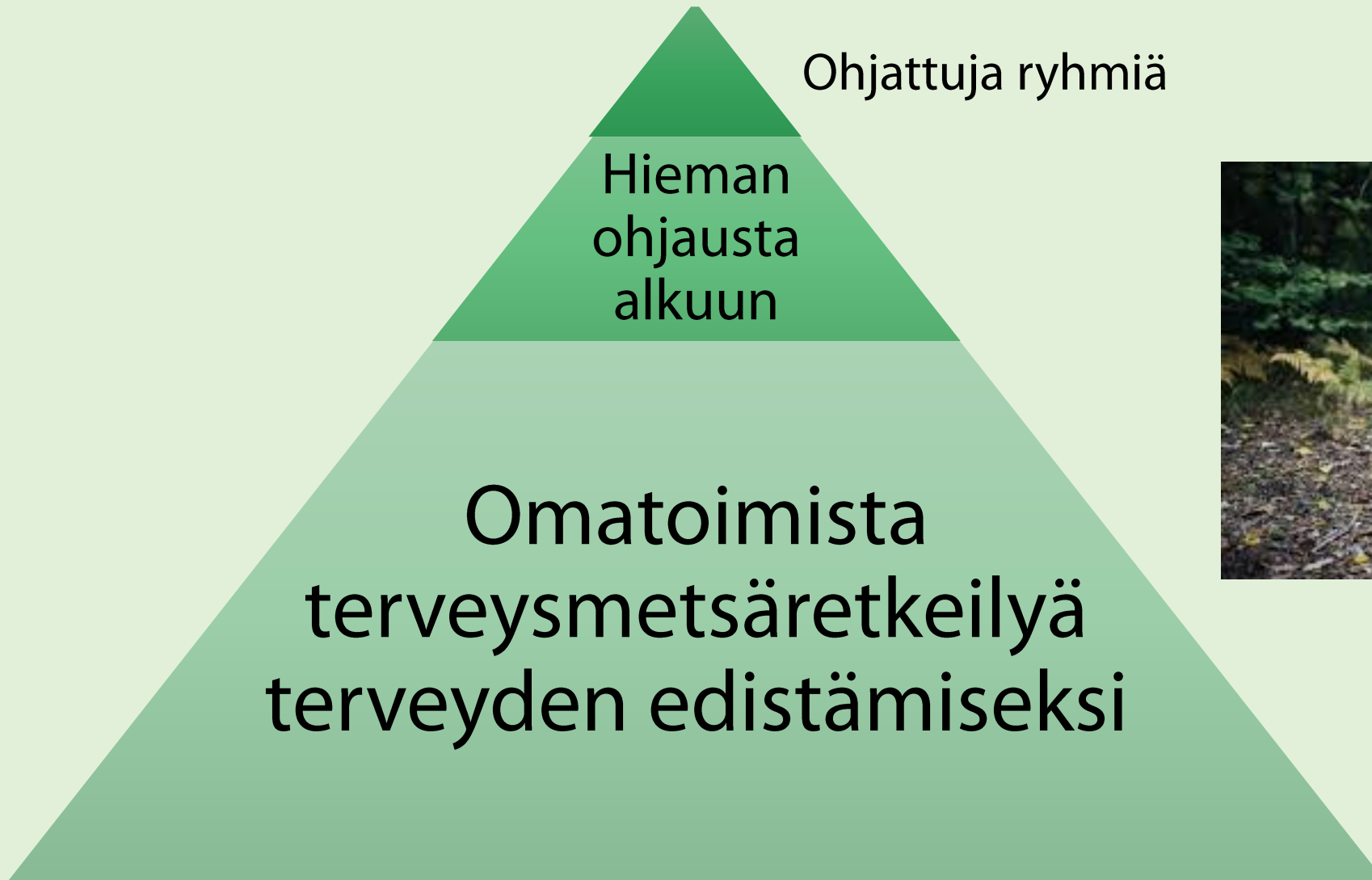
Yksinäisyys

Krooninen
kipu

Diabetes

Ahdistuneisuus

Terveysmetsän ohjaustasoja





Kysymyksiä ja keskustelua