

D

M

J

X

NATUR



Natur på hjernen

Tænk, hvis der fandtes en behandling, som kunne afhjælpe stress og psykiske lidelser helt uden medicin og bivirkninger. Tænk, hvis behandlingen var let tilgængelig, og tænk, hvis den var gratis. Den findes. Psykiatriens fremtid ligger ude i naturen.

Den naturlige løsning

Dybe skove, græsklædte bakker og rislende bække. Naturen har æstetisk betydning for mange mennesker, men den kan også helbrede. Naturen har påviseligt en positiv effekt på både psykisk sårbare og raske menneskers mentale helbred. Forklaringen skal findes i hjernen.

TEKST: JESPER JAKOBSEN OG TRINE KRÖGER. FOTO OG FORSIDELLUSTRATION: TRINE KRÖGER



Naturen er blevet et vigtigt tilholdssted for Peter Hansen, og han går jævnligt ture i skoven med socialpædagog Benny Jensen.

Foto: Palle Skov

Det er midt om natten i centrum af Kolding. Gadelamperne oplyser 29-årige Peter Hansen, der går rundt i de mørke og tomme gader med en termokande kaffe til at holde sig vågen og en bog at holde sig beskæftiget med. Han er endnu en gang blevet ramt af et af sine angstanfald og kan derfor ikke holde ud at opholde sig i sin lejlighed. Derfor vandrer han nu hvileløst rundt i de mørke gader.

Peter Hansen er i dag 39 år og har haft diagnosen skizofreni de sidste ti år. I årevis kunne han ikke opholde sig i sin lejlighed om natten på grund af angst. Han var menneskesky, og i perioder kunne han ikke overskue at bevæge sig ud blandt andre mennesker om dagen. Han tager medicin mod sin skizofreni og har været i flere forskellige behandlingsforløb. Men han har stadig behov for at flygte ud i natten; når byen sover og lader ham være i fred.

Tilbage til naturen

Mennesker egner sig ikke til byliv. Biologisk og evolutionært set hører vi ikke til i den hektiske, tæt-pakkede og betongrå storbyverden, som de fleste af os lever i. Byomgivelserne ligger langt fra de naturmiljøer, som vi mennesker instinktivt har foretrukket siden stenaldermanden stod op i tidernes morgen.

Tidligere blev hospitaler og sanatorier derfor placeret i naturskønne omgivelser. Man mente, at frisk luft og æstetik kunne kurere. Efterhånden som lægerne blev kloge-re, og byerne blev større, flyttede både mennesker og behandling imidlertid væk fra skov og vand og ind i byen. Men nu er naturen på vej tilbage i behandlingssystemet.

Studier af hjernen udført af amerikanske miljøpsykologer og svenske hjerneforskere viser, at ophold i naturen kan modvirke stress og andre psykiske lidelser. Gennem Region Syddanmarks Psykiatrisk Informationscenter fik Peter Hansen for seks år siden et tilbud om at komme i naturterapi hos naturvejleder og socialpædagog Benny Jensen. I det forløb opdagede Peter Hansen, at naturen havde en helbredende virkning på ham. Han mener, at naturen gavner ham på lige fod med den ordinerede medicin.

“Jeg bruger naturen til at få rensset ud i tankerne og følelserne. Naturen møder mig dér, hvor jeg er i livet. Når jeg har brug for at få færre indtryk, end jeg får i byen, kan jeg gå ud og koble fra. Men naturen kan også stimulere og give mig nye indtryk, hvis jeg savner dét,” siger Peter, der føler, at naturen har givet ham sin ro og sit overskud tilbage.

To former for opmærksomhed

Forklaringen finder vi i hjernen. Den menneskelige hjerne har to grundlæggende måder at tænke på. To måder at være opmærksom på. Kjeld Fredens har været hjerneforsker i 35 år, og han har sat sig ind i forskningen af forholdet mellem hjerne og natur. Han forklarer, at den ene af hjernens opmærksomhedsformer er den fokuserede opmærksomhed, og den anden er den spontane opmærksomhed. “Når vi eksempelvis løser en arbejdsopgave, anvender vi den fokuserede opmærksomhed, mens vi anvender den spontane opmærksomhed, når vi er afslappede og åbne,” siger han.

Begge former for hjerneaktivitet er således vigtige. Den ene slags giver os evnen til at læse, regne og løse

konkrete problemer, mens den anden giver os overblik, kreativitet og evnen til at forstå større sammenhænge. Kjeld Fredens sammenligner de to opmærksomhedsformer med speederen og bremsen i en bil. Vi har brug for begge dele for at fungere optimalt.

Bymiljøer stresser os, fordi de konstant bombarderer os med indtryk. Det betyder, at vi kontinuerligt anvender den fokuserede opmærksomhed, fordi vi skal forholde os til de indtryk, som byen kaster imod os i form af trafik, reklameskilte og andre borgere.

Den fokuserede opmærksomhed

Analytisk tænkning

Problemløsning og rutine

Fokus på detaljer

Arbejdsopgaver

Forbruger fysisk, psykisk og social energi

Den spontane opmærksomhed

Kreativt tænkning

Åben for nye indtryk og overraskelser

Fokus på helhed

Fritidsfornøjelser

Opbygger fysisk, psykisk og social energi

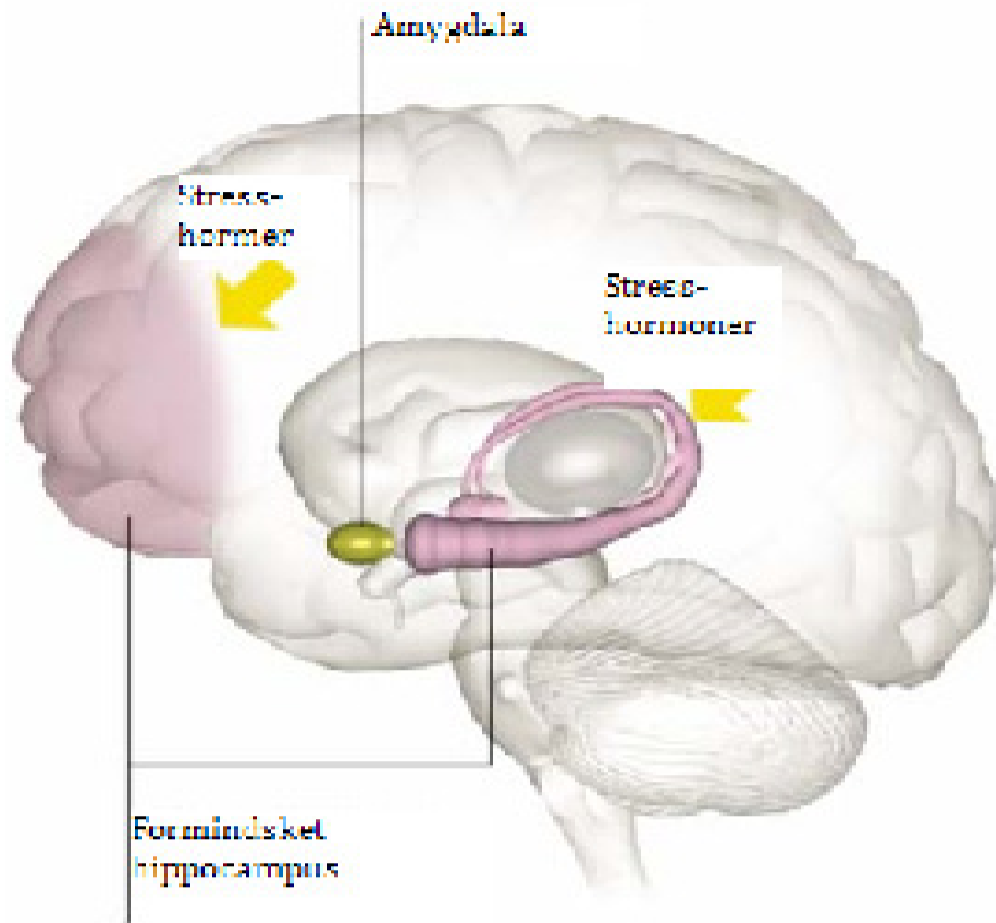


Illustration: Kjeld Fredens

Amygdala

eller mandelkernen, er den del af hjernen, der håndterer frygt og forsvarsreaktioner. I forbindelse med intens stress eller langvarig depression sender amygdala skadelige stresshormoner ud i andre dele af hjernen. Blandt andet til hippocampus.

Hippocampus

Hjerneregionen hippocampus spiller en rolle i forhold til vores hukommelse og evne til refleksion. Ved intens stress eller langvarig depression kan hippocampus tage skade og blive mindre. Der er påvist en direkte sammenhæng mellem antallet af kamphandlinger og hippocampus' svindende størrelse hos soldater med posttraumatisk stressyndrom.

Ophold i naturmiljøer

har påviseligt en gavnlig effekt på vores evne til at reflektere og sætte tingene i sammenhæng. Naturen har derfor positiv effekt på hippocampus' størrelse og funktionsdygtighed og kan bruges i behandling af stress og psykiske lidelser.

På den måde får hjernen aldrig lejlighed til at slappe af og restituere i den spontane opmærksomhed. Dermed mister vi overblikket og evnen til at håndtere stress.

Naturen som værktøj

Amerikansk forskning har vist, at hjernen kan trænes til igen at lære at overskue de indtryk, den mødes med. Ligesom Peter Hansen har oplevet det, kræver denne proces, at man vænner hjernen til at arbejde i den spontane opmærksomhed. I psykiatrien er man så småt ved også at opdage det.

Med inspiration i svenske forskningsprojekter om natur og haver som terapeutisk redskab, har en gruppe af forskere fra Københavns Universitet konstrueret en terapihave i Hørsholm, kaldet Nacadia. Her vil man udføre forskningsbaseret behandling af soldater med posttraumatisk stress. Behandlingen baseres på erfaringer fra Sverige og på den teori, at naturlige omgivelser kan have en helbredende virkning med udgangspunkt i haveterapi. Flere er blevet inspireret af deres koncept.

Haveterapi og åbne vidder

I et lille sommerhusområde i udkanten af Aalborg har psykoterapeut Annette Wibæk bygget en terapeutisk have. Terapihaven Aurora. Et rekreationssted hvor stressramte, og personer, som på anden vis er psykisk nedslidte og udbrændte, kan blive hjulpet til bedring. Hendes have er opbygget med direkte inspiration fra projektet med terapihaven Nacadia i Hørsholm.

Haven er tæt og afgrænset af læhegn og høje birke-træer. Rundt omkring i haven bliver vilde planter afvekslet af højbede, hvor spinat, salat og grønne asparges gror. Fra oven banker en spætte taktfast i et af de opstammede birketræer, der fungerer som beskyttende loft over haven. Foruden spætten vidner snesevis af fuglehuse om et dyreliv i haven, der grænser op til en 26.000 m² stor naturgrund, som inden længe skal inddrages i terapihaven. Haven er opbygget i rette linier, der giver ro til øjet, og heller ikke underlaget, der varierer mellem græs, grus og barkflis er tilfældigt. Det skal ligesom resten af haven appellere til sanserne og give mulighed for at finde ro og tryghed.

Annette Wibæk har selv været ramt af posttraumatisk stress. For hende blev haveterapi vejen tilbage til en almindelig tilværelse, og hun mener, at det ville være sundt for alle mennesker at trække sig væk fra hverdagen i byen i ny og næ.

”Vi glemmer at slappe af, fordi vi hele tiden er på inde i byen. Der skal være plads til refleksion. Det er rart at kunne trække sig tilbage og se tomaterne gro,” siger Annette Wibæk.

Automatisk medicin

Peter Hansen bruger i dag en del af sin tid på at holde foredrag om naturens potentiale som psykiatrisk behandlingsform. For ti år siden havde han svært ved at acceptere sin diagnose, men i dag har han lært at leve med den. Og naturen er blevet et vigtigt tilflugtssted, når angsten rammer.

”Hvis jeg føler, at jeg har svært ved at overskue tingene, kan jeg gå ud i naturen og få det bedre i løbet af en halv time. Det er, som om min hjerne helt automatisk reagerer positivt, når jeg er i naturen.

FAKTA

93 procent

af danskerne mener, at naturen i sig selv har en positiv betydning for deres humør og helbred.

Undersøgelser

fra Skov og Landskab på Københavns Universitet viser, at der er direkte sammenhæng mellem, hvor langt folk bor fra grønne områder, hvor ofte de besøger dem, og hvor stressede de er.

Den voksne danske befolkning

foretager cirka 75 mio. skovbesøg om året. Flest besøg foretages af personer, der bor tæt på skoven.

Naturen

kan også fremme helingen af fysiske skader. Amerikanske undersøgelser viser, at et brækket ben heler hurtigere på en stue med udsigt til naturomgivelser end på en stue, der vender ud mod bymiljø.

Det er ikke kun naturen,

der stimulerer den spontane opmærksomhed. Andre æstetiske glæder såsom musik og kunst kan også modvirke stress og andre psykiske lidelser.



Annette Wibæk har købt naboens naturgrund og har planer om at udvide sin terapihave i fremtiden.

Foto: Trine Kröger



Det er vigtigt med lukkede rum i haven for, at brugere kan føle sig trygge.

Foto: Trine Kröger