

Vuxenpsykiatrin planerar klinisk studie

Oavsett vilken behandling som erbjuds en patient med förstämnings sjukdom, är det oerhört viktigt att uppleva sig sedd i det tillstånd man befinner sig i. Det är en faktor som kan tillgodos ses genom att man under några veckor vistas i en rehabiliteringsträdgård. Dessutom är miljön kravlös, vilket ytterligare bör förstärka den positiva effekten.

Det menar psykiatern Anders Niméus inom verksamhetsområde vuxenpsykiatri vid Lunds Universitetssjukhus. Redan under år 2003 hoppas Anders Niméus kunna inleda en klinisk studie vid rehabiliteringsträdgården i Alnarp, med patienter som då befinner sig där.

– Vi vill se om, och i så fall hur, mått på bland annat nedstämdhet, stress, smärta och ångest påverkas efter åtta veckor vid rehabiliteringsträdgården. Patienterna ska sedan följas upp långsiktigt, med nya mätningar efter sex månader och så vidare, säger Anders Niméus.

– Men för att en sådan studie ska ge en rättvis bild av vilka eventuella effekter vistelsen i Alnarp ger, krävs det en ganska stor patientgrupp. På sikt bör åtminstone omkring 50 patienter ingå.

Anders Niméus' intresse för att studera effekten av att vistas i en rehabiliteringsträdgård väcktes då docent Patrik Grahn (se artikeln intill), besökte vuxenpsykiatri i Lund och berättade om bland annat den forskning som finns rörande naturens påverkan på hälsan.

– Rent allmänt kan man ju säga att frisk luft och rörelse är mycket viktigt, inte minst för patienter med förstämnings sjukdomar. För övrigt kan jag inte uttala mig om det vetenskapliga underlaget för teorierna bakom naturens effekt på hälsan, säger Anders Niméus.

– Men jag kan tänka mig att rehabiliteringsträdgården kan erbjuda vissa dimensioner som psykiatri normalt inte kan. Det kan handla om sådana saker som att patienten erbjuds rehabilitering i en miljö som känns naturlig, medan psykiatri kan upplevas som en icke verklighetsnära miljö.

Han anser dock att det är mycket viktigt att psykiatri håller sig utanför själva verksamheten vid rehabiliteringsträdgården och att vistelsen där inte uppfattas som en psykiatrisk behandling.

– Det handlar i stället om rehabilitering inför återgång till arbete efter en långvarig sjukskrivning. Men även om vi bör hålla oss utanför själva verksamheten så är det viktigt att vi ger den vårt stöd.

Peter Örn



Fysiologiska studier, som syftat till att undersöka hur naturupplevelser påverkar puls, blodtryck, pupillstorlek etc, har visat att den optimala visuella naturupplevelsen är en bild av grön savann med vattenhål. Överfört till svenska förhållanden skulle den bilden kunna liknas vid hagar och ängsmark, främst vid sjöar.

Naturen skapar trygghet och avslappning

Lättare trädgårdsarbete främjar hälsan. Det är för de flesta lika självklart som att vistelse i skog och annan natur ökar välmågan. Att överhuvudtaget visuellt uppleva natur skapar trygghet och avslappning. Det finns det vetenskapliga belägg för.

Den optimala visuella naturupplevelsen för att minska stressreaktioner hos en person är bilden av en lummig savann med ett vattenhål. Den bilden kan leda till sänkt blodtryck och puls, avslappad käk- och ansiktsmuskulatur, normaliserad pupillstorlek och minskad handsvett (Neuroscience 1991;2:129-68, Journal of Environmental Psychology 1991;11: 201-30).

– Då forskare vid den amerikanska rymdflugstyrelsen NASA byggde upp stora anläggningar som skulle kunna placeras på planeten Mars, fanns savannbilden med som exempel på simulerade naturmiljöer i dessa framtida anläggningar, säger docent Patrik Grahn vid Lantbruksuniversitetet i Alnarp mellan Malmö och Lund.

Patrik Grahn är utbildad biolog och landskapsarkitekt. 1991 disputerade han i ämnet miljöpsykologi. Avhandlingen beskrev hur miljön påverkar människan,

mest i termer av trivsel och beteende, men även miljöns betydelse för hälsa kom in som en del av arbetet. Idag är Patrik Grahn chef för avdelningen Hälsa och rekreation vid Lantbruksuniversitetet i Alnarp och därigenom också ansvarig för rehabiliteringsträdgården, som invigdes i augusti i år.

Rehabiliteringsträdgårdar är i sig ingen ny företeelse, sådana finns i de flesta landsting och oftast i anslutning till arbetsterapeutisk verksamhet.

Längst erfarenhet av sådana trädgårdar har man i USA och England, berättar Patrik Grahn. Trädgårdarna har spelat en viktig roll bland annat efter första och andra världskriget, vid behandling av soldater med svåra posttraumatiska stressyndrom. I USA finns nu två professorer i ämnet trädgårdsterapi.

Rehabiliteringsträdgården i Alnarp är dock unik. Den är inte bara den största rehabiliteringsträdgården i världen, den är dessutom den enda där behandlingen bygger på både principen om läkning med hjälp av fysiskt trädgårdsarbete och principen om naturen som en läkande kraft i sig.

Naturen som läkande kraft vilar på två teorier. Den ena teorin grundar sig på människans kognitiva förmåga att kunna

inhämta information, för vilket människan har utrustats med två olika typer av uppmärksamhet. Den spontana och omedvetna typen, kallad »soft fascination«, grundar sig i att hjärnan attraheras av naturens intryck. De upplevs inte som aggressiva eller hotfulla utan som fascinerande. Naturen svarar för de självklara intrycken, de som inte måste sorteras och som därför låter hjärnan vila.

Den andra typen av uppmärksamhet kallas »directed attention«, eller riktad koncentration; intryck måste hela tiden sorteras, men kapaciteten är begränsad. Exempel där man anstränger denna typ av uppmärksamhet kan vara vid arbete på en akutavdelning, en nyhetsredaktion eller när man kör bil genom en obekant stad. Denna typ av uppmärksamhet används även för att hålla bort intryck som kan ta överhanden, exempelvis buller. En längre tids överexponering för buller eller visuella intryck kan leda till trötthet, irritation, stress och slutligen till utbrändhet.

Den andra teorin handlar om människans förmåga att emotionellt och reflexmässigt kunna uppfatta en situation som hotfull eller trygg. Föreläsare för den teorin hävdar att människan begåvats med en känsla för hur vårt urhem är beskaffat, det vill säga att människan har ett medfött minne för en ursprunglig och trygg miljö.

Den optimala miljön enligt den hypotesen är den lummiga savannen med vattenhål. Svenska hagar och ängar, framför allt vid sjöar, ligger nära detta medfödda ideal.

I båda dessa teorier ingår ett för människan medfött minne för miljön som en viktig princip.

– Förmodligen bidrar de olika teorierna med varsin del. Att det skulle finnas ett medfött minne, förmodligen i hjärnans limbiska system, är dock ännu bara teorier som det saknas säkra belägg för. Men det pågår mycket forskning kring exempelvis hypotesen om biofili, det vill säga positiva reaktioner på trygga miljöer såsom öppna, ljusa hagar med vatten, säger Patrik Grahns.

Patrik Grahns intresse för miljöns betydelse för hälsan väcktes efter att flera amerikanska studier påvisat detta samband, och intresset förstärktes ytterligare under hans postdoc-period i USA i början av 1990-talet.

En studie från 1984 hade visat att utsikten från ett sjukhusfönster kan påverka rehabiliteringslängden efter gallblåseoperationer; patienter som såg ut över en park med stora grönområden och vatten hade kortare rehabiliteringstider än patienter vars utsikt vette mot andra



Docent Patrik Grahns tror att naturens läkande kraft bygger på ett samspel av olika faktorer. »Att det skulle finnas någon form av medfött minne för naturen är ännu bara teorier, men det förekommer mycket forskning kring detta«, säger Patrik Grahns.

huskroppar (Science 1984; 224: 420-1).

I början av 1990-talet kom en amerikansk studie, som dels kopplade ihop vårdpersonalens ork att fullfölja sitt arbete med svårt sjuka aidspatienter, dels undersökte cancersjukas förmåga att upprätthålla koncentrationen. De som avsatte mycket fritid till exempelvis rutinartat TV-tittande eller shopping stannade kvar kortare tid med dessa patientgrupper än de som exempelvis läste mycket. Men störst friskfaktor var att vistas i naturen (Research in Nursing and Health 1992;15:199-207, Cancer Nursing 1993;16:83-92).

– Den första studien, rörande utsikten, handlar om undermedvetna processer. Parken och vattensamlingarna skulle kunna liknas vid savannen och vattenhållet, och skapa en känsla av att »här överlever du, här kan du känna dig trygg, trots att en läkare har skurit i dig«. Den andra typen av studier handlar om att man kan vila ut i en kravlös miljö, där intrycken inte behöver bearbetas och sorteras. Man tillåts att bara vara den man är, säger Patrik Grahns.

– Båda dessa studier gjorde mig mer intresserad, och under min postdoc i USA besökte jag även NASA och tog del av deras forskning. NASAs planer på artificiella naturupplevelser i anläggningar som skulle kunna flyttas till planeten Mars byggde i sin tur på erfarenhe-

ter av vistelse på olika rymdstationer, bland annat den ryska Mir. Kosmonauterna på Mir tillbringade veckor i denna mycket tekniska miljö, och för att återhämta sig under vistelsen i rymdstationen såg de mycket på naturfilmer. Ibland timmar i sträck.

Fortsatta studier, såväl kvalitativa som kvantitativa, under ledning av Patrik Grahns har bekräftat flera av de resultat som bland annat amerikanska studier visat.

Vid en av dessa Skånestudier mättes hur olika miljöer påverkade personer i äldreboende. Upprepade försök med de boende, som först utsattes för någon form av stressande krav och därefter vistades i olika miljöer för återhämtning, visade att vistelse i en trädgård under en timme gav en hundra procentig återhämtning mätt i koncentrationsförmåga.

Boende med en grundsjukdom i form av hög puls och högt blodtryck återhämtade sig dessutom snabbare än andra försökspersoner. Återhämtning i en inomhusmiljö gav inte samma positiva resultat. Dessa resultat presenterades 1998 i en licentiatavhandling och finns bland annat beskrivna i Stad & Land, SLU Alnarp, nr 155.

Peter Örn

peter.orn@lakartidningen.se