

# JOS METSÄÄN HALUAT MENNÄ NYT, MENE

TEKSTI ANNA JARSKE-FRANSAS  
KUVAT VIA RAMSTÉN / FOTO-FRIITALA

Suolistosairauksien vaikutukset ulottuvat fyysisen terveyden ulkopuolelle, korostaen henkisen hyvinvoinnin merkitystä. Luonnolla ja jopa metsäterapialla voi olla keskeinen rooli hyvinvoinnin edistämisessä.





Artikeln på  
svenska på  
sidan 15.







ihmisen olemassaololle ja hyvinvoinnille on tärkeää terveys, johon vaikuttaa myös elinympäristö. Ihmisen terveyden ja elinympäristön yhteenkietoutuneisuus on eri aikoina ja eri kulttuureissa ymmärretty eri tavoin. Länsimaisessa ihmiskäsityksessä ihminen nähdään usein elinympäristöstään irrallisena tai elinympäristöään hallitsevana tekijänä. Ihminen ja luonto tai ihminen ja eläin nähdään vastakohtaisuuksina. Vastakkain asettaminen on tapa, jolla ihminen voi hahmottaa ja jäsentää maailmaa. Ongelmallista se voi olla, jos vastakohtien ja osien huomioi-

minen johtaa kokonaisuuden huomiotta jättämiseen.

Terveyteen liittyen tämä voi tarkoittaa sitä, että hoidetaan yhtä oiretta unohtaen kokonaiskuva ihmisestä oireen takana. Se voi tarkoittaa myös fyysisen sairauden huomioimista unohtaen henkinen hyvinvointi ja sen vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden osa-alueiksi fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja spirituaalisen terveyden. Spirituaalisella eli henkisellä terveydellä tarkoitetaan ihmisen elämän merkityksellisyyden ja tarkoituksen ilmaisun tapoja sekä yhteyttä hetkeen, itseen ja toisiin. Henkinen

Luontoon  
pysähtyminen  
on Maijulle suuri  
voimavara arjen  
keskellä.



## Luonto on ollut itselleni merkittävä voimavara aktiivisina sairausjaksoina.

densuunnitelmat ja tarpeellisuudentunne samoin kuin metsässä kulkeminen voivat jälleen normalisoida hermoston yliviritystä.

Porilaiselle **Maiju Tynille** henkinen hyvinvointi sekä luonto sen tukena merkitsevät paljon.

- Ehkä jopa enemmän kuin fyysinen hyvinvointi. Fyysisen hyvinvoinnin romahtaessa henkisen hyvinvoinnin merkitys korostuu, ja sen avulla pystyn parantamaan myös fyysistä hyvinvointia, hän sanoo.

Luonnossa stressi häviää ja mieliala kohenee, ja ajatuksetkin kulkevat paremmin.

- Luonto on ollut itselleni merkittävä voimavara aktiivisina sairausjaksoina, jolloin julkisilla paikoilla liikkuminen on ollut stressaavaa ja ahdistavaa mahdollisen vessan tarpeen vuoksi. Luonnossa ei tule sellaisia paineita.

### **Vuoristorata nimeltä haavainen paksusuolentulehdus**

Maiju sairastui haavaisen paksusuolentulehdukseen viisi vuotta sitten, 33-vuotiaana. Erityisesti viimeiset kolme vuotta ovat olleet vuoristorataa akuutista toiseen. Muutaman kuukauden maistiaiset terveestä elämästä ennen uutta akuuttia ja koventuvaa lääkitystä ovat olleet uuvuttavia ja toisinaan musertaviakin.

- Sairauteni on ainakin itselläni hyvin stressiherkkä, ja olen ollut hirmostressaaja. Olen keskusteluavun ja metsämeditaation avulla opetellut turhasta stressaamisesta pikkuhiljaa pois, hän kertoo.

- Koen vahvasti, että sairauden hyväksyminen on ollut helpompaa hen-

kisen hyvinvoinnin ansiosta. Kun voin henkisesti hyvin, elämä sairauden kanssa on helpompaa.

Sairauden aaltoileva käytös on vaikuttanut negatiivisesti myös henkiseen hyvinvointiin, mutta Maiju on pyrkinyt tankkaamaan luontoa mielensä varastoihin.

- Olen huonoina jaksoina hakeutunut tietoisesti enemmän metsään. Istuessani mättäällä tunnen olevani yhtä ympärillä olevan luonnon kanssa. Voin huutaa, karjua ja itkeä ja se kuuntelee ja ottaa minut vastaan juuri sellaisena kuin olen, Maiju sanoo.

Hän kokee, että paljain jaloin neulaspolulla seisoen, lintujen laulua kuunnellen, kaikki aistit terävöityvät. Oman kehon tuntemuksia on helppoa tunnustella ajattelematta mitään. Näistä hetkistä Maiju kerää itselleen muistijälkiä ja työkaluja, joihin palaa esimerkiksi istuessaan vessassa kivuissa.

- Silloin keskityn hengittämiseen ja teen mielikuvaharjoituksia metsämeditaatiosta. Olen luonut itselleni kivun-sietämistyökalun.

### **Luonnollisena luonnossa**

Luonto on ollut Maijulle paikka, joka on mahdollistanut liikunnan harrastamisen akuuttikausinakin, sillä metsälenkillä voisi tarpeen tullen sivuta pusikon puolelle. Näin ei kuitenkaan ole vielä tarvinnut toimia.

- Ajattelen sen johtuvan juuri siitä, että luonto ja metsä on stressitön tila, ympäristö, jossa kukaan ei arvostele tai aseta paineita.

Maiju tekee meditaatioharjoituksia mielellään juuri metsässä. Luontoympäristö tarjoaa kokonaisvaltaista mie-

terveys on erityisen merkityksellinen pitkäaikaissairaana ihmisen elämässä, sillä se vaikuttaa siihen millaisena yksilö oman terveydentilansa kokee.

Sekä luontokontaktin että erilaisten henkisen, hengellisen tai olemassaoloon liittyvien tekijöiden on todettu isolla osalla ihmisistä toimivan samankaltaisilla tavoilla.

- Ihmisen autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto voi olla yliviritynyt, jolloin voi esiintyä huonoa oloa, sydämen tykyttelyä, kohonnutta verenpainetta, ripulointia tai ilmavaivoja, yleislääketieteen erikoislääkäri **Helena Karppinen** kertoo.

Henkinen hyvinvointi, tulevaisuu-



Luontoon on päästävä  
ja mentävä päivittäin,  
siitä pitää jo 10-vuotias  
Valdo huolen.



## ” Olen luonut itselleni kivunsietämistyökalun.

lenrauhaa, jollaista ei pysty harjoittamaan muualla.

- Pelkkä metsässä oleilukin eheyttää ja parantaa mielialaani. Voin mennä surullisena, alakuloisena tai kiukuisena metsään, mutta aina tulensielä hyväntuulisena pois.

Tärkeä turvapaikka on puolison kanssa omalle metsäpöydälle perustettu kosteikko, jonne on viety lapset leikkimään silloin, kun sairauden vuoksi Maiju ei ole uskaltanut leikkipuistoon.

- Se on ollut paikka, jossa saa luvan romahtaa, kun elämä sairauden kanssa on tuntunut ylivoimaiselta. Sinne on voinut vetäytyä mietiskelemään elämää ja ihan kaikkea – tai vain kuuntelemaan ja katselemaan metsän ja kosteikon elämän menoa. Se paikka on opettanut minut pysähtymään itseni äärelle.

### Ei kone vaan kokonaisuus

Länsimaisessa terveydenhuollossa terveyden eri osa-alueiden huomioiminen ja hoitaminen ovat yleensä eriytyneitä, eikä ihmisen terveyden yhteenkietoutuneisuutta ympäristön kanssa huomioida, vaikka terveydenhuollon ammattilaisetkin ne tunnistavat.

- Henkiseen ja hengelliseen terveyteen liittyvät kysymykset kuuluvat myös potilastyöhön. Levollisessa tapauksessa potilaalta on hyvä kysyä, miten hän kaikkiaan voi; onko pelkoja, tai onko sellaisia voimavaroja, jotka tuovat iloa ja elämänhalua. Joskus omahoidon esteet löytyvät, tai piiloon jäänyt pelko voidaan palastella yhdessä siedettäväksi, Karppinen sanoo.

- Varsinkin tällaisena yleislääkärinä kokonaisvaltainen hahmotus on erityisen tärkeää, hän jatkaa.

Maiju toivoo, että terveydenhuol-

lon ammattilaiset kertoisivat luonnon hyvinvointivaikutuksista ja siitä, että on olemassa erilaisia luontoon liittyviä ammattilaisten tarjoamia palveluita.

- Itsekin olen käynyt sairaudestani keskustelemalla psykiatrisella sairaanhoitajalla, mutta olisin hyvin voinut kokeilla metsäterapiaakin.

Karppinen tunnistaa henkisen terveyden ja ympäristön välisen yhteyden ja sen merkityksen ihmisen kokonaisvaltaiselle terveydelle.

- Ihminen ei ole kone vaan kokonaisuus, jossa särkyneen osan tilalle löytyy harvoin ehjää vaihto-osaa. Onneksi muut kokonaisuuden osa-alueet voivat kompensoida ja osin korjata vaurioita, hän sanoo.

Karppisen mukaan sopeutuminen elämään sairauden kanssa tapahtuu yksilöllisillä tavoilla: joku ajattelee sairautaan diagnoosina, johon liittyy vain lääketieteellisiä piirteitä. Toinen muuttaa koko elämänsä hallitukseen oireita ja sairautta.

- Ajattelisin, että parhaiten menee niillä, jotka hyväksyvät sairauden osaksi itseään ja sitä ympäristöä, jossa elävät. Heillä voi olla myös uskallus luottaa henkisen ja eksistentiaalisen hyvinvoinnin tukeen sairauden kanssa elämisessä.

Karppisen mukaan ympäristöstä nimenomaan luontokontakti alkaa olla niin vahvasti tutkittu ja hyödylliseksi todettua, ettei sen vaikutuksia hyvinvointiin juuri kukaan enää epäile.

- Samalla toki on muistettava, että luontokontakti voi parantaa vointia niin paljon, ettei ihminen itsekään enää huomaa fyysisiä sairauden oireita, jolloin lääkityskään saattaa joltakulta jäädä ottamatta. Voisiko sitten jo ajatella liioitellen, että tauti jää hoitamatta, jos saa ”yliannostuksen luonnosta”? ●

Kirjoittaja on yhdistyksen vapaaehtoisen lehtiimiiläinen. Tekstin lähteenä on käytetty hänen maisterintutkielmaansa ”Luonnossa kokee olevansa enemmän olemassa” Sisällönanalyysi terveydenhuollon ammattilaisten keskustelusta spirituaalisen terveyden ja ympäristön välisistä yhteyksistä. Helsingin yliopisto, 2023.