

A photograph of a lush green forest with tall trees and dense foliage, serving as the background for the left page.

Återhämtning
genom
naturbaserade
metoder – ett sätt
att klara av stress

..... ❖

Maria Hofman-Bergholm
Yrkeshögskolan Centria

Nanette Westergård
Yrkeshögskolan Nova

A photograph of a lush green forest with tall trees and dense foliage, serving as the background for the right page.

Naturen som källa till arbetshälsa

INFORMATION & TIPS

Därför mår vi bra i naturen



Fysisk aktivitet
Mindre luftföroreningar
Immunförsvaret förstärks
Tillgång till dagsljus
Socialt umgänge

Stressnivåer och
stresshormoner minskar

Minskad risk för hjärt- och
kärlsjukdomar
samt depression

Du kan läsa mer om ämnet här:



I naturen kan
människan finna ro.

Man kan gå en
promenad, vistas i
skogen, se ut över
havet eller umgås
med ett djur för
återhämtning.

Återhämtande naturvistelse



HITTA EN LÄMPLIG PLATS

Ta dig till en plats du gillar och kan få
ro en stund. Det behöver inte vara
svåråtkomligt eller långt borta.

Skogsgläntan, parken eller
strandkanten går bra att använda
som källa till återhämtning.

ANVÄND DINA SINNEN

Stanna upp och se dig omkring.

Lyssna, dofta ta del av miljön
du befinner dig i. Genom att använda
olika sinnen sätts återhämtande
effekter igång i kroppen.

EN KORT STUND RÄCKER

De återhämtande effekterna sätts igång
redan efter 15 minuters naturvistelse.