
Grønne omgivelser er forbundet med bedre psykisk helse

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

AMANDA HYLLAND SPJELDNÆS

Universitetet i Oslo

Folk som bor nær en park eller innsjø har lavere forekomst av angst og depresjon, viser en studie fra Wales.



Oslo, 2008. Illustrasjonfoto: einbo/iStock

Sammenhengen mellom klima og helse får stadig mer oppmerksomhet. En forskningsgruppe fulgte 2,3 millioner voksne i Wales i ti år [\(1\)](#). De vurderte hvor deltakerne bodde i forhold til grøntarealer, som parker, innsjøer og strender, opp mot forekomsten av angst og depresjon.

Personer med grønne omgivelser rundt boligen sin hadde 20 % lavere forekomst av angst og depresjon. Tilgang til grøntareal innenfor en 1 600 meters radius ga 7 % lavere forekomst av slike lidelser. Forekomsten økte med økende avstand til grøntareal.

Personer med tidligere angst eller depresjon som var omgitt av grøntareal, hadde lavere forekomst av ny psykisk lidelse enn tidligere friske personer. Grøntarealers positive sammenheng med god psykisk helse var størst i fattige deler av Wales.

– Natur som helsebringende aktør glemmes ofte og får dessverre ikke den anerkjennelsen den fortjener, sier Sara Soraya Eriksen, som er styreleder for Legenes klimaaksjon og lege i spesialisering ved Oslo universitetssykehus.

– Studien fra Wales føyer seg inn i rekken av viktige forskningsbidrag som viser oss at vi gjør smart i å investere i å bevare naturen. I en tid hvor nedbygging av natur foregår i stor skala, også her i Norge, burde en slik studie vekke oppmerksomheten til norske leger og helsearbeidere, sier Eriksen.

REFERENCES

1. Geary RS, Thompson D, Mizen A et al. Ambient greenness, access to local green spaces, and subsequent mental health: a 10-year longitudinal dynamic panel study of 2·3 million adults in Wales. *Lancet Planet Health* 2023; 7: e809–18. [PubMed] [CrossRef]

Publisert: 11. mars 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.0040

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 13. september 2026.