

Tietotyöstä palautuminen vaatii vastapainoa – luontoympäristöstä kehon ja mielen tasapainoa

16.11.2026

Nykyajan työelämä kuormittaa aivojamme monin eri tavoin. Erityisesti tietotyössä tapahtuva jatkuva informaatiotulva, keskeytykset, useiden tehtävien samanaikainen hallinta sekä erilaisten digitaalisten työvälineiden käyttö edellyttävät tarkkaa keskittymistä, jatkuvaa tarkkaavaisuuden suuntaamista ja ponnistelua. Vaikka tietotyö ei kuormita kehoa fyysisesti, sen aiheuttama kognitiivinen kuormitus saattaa tuntua sekä mielessä että kehossa. Palautuminen onkin keskeinen osa työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämistä.

Luontoympäristöt voivat tarjota yhden mahdollisuuden vastapainon löytämiseen. Luonnossa oleskelun myönteisiä vaikutuksia psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin on tutkittu laajasti ja tutkimustieto tukee luonnon merkitystä stressistä palautumisessa, mielialan kohentumisessa ja tarkkaavuuden elpymisessä.

Miksi luonto auttaa palautumaan?

Luonnon elvyttäviä vaikutuksia voidaan selittää kahden keskeisen teorian avulla. Kaplanin ja Kaplanin (1989) tarkkaavuuden elpymisen teoria (Attention Restoration Theory, ART) mukaan luontoympäristössä huomio kiinnittyy ympäristön ärsykkeisiin kuin itsestään ja vaivattomasti. Esimerkiksi tuulen humina, puiden lehtien kahina tai veden liike voivat herättää kiinnostuksemme ilman tietoista keskittymisen ponnistelua. Tällöin saadaan mahdollisuus suunnatun tarkkaavuuden elpymiseen, jolloin kognitiivinen kuormitus voi vähentyä.

Toinen keskeinen näkökulma on Ulrichin (1991) stressistä palautumisen teoria (Stress Reduction Theory,

SRT). Teorian mukaan miellyttäväksi ja turvalliseksi koettu luontoympäristö voi edistää stressireaktioista palautumista sekä fysiologisella että emotionaalisella tasolla. Luonnossa oleskelu voi esimerkiksi rauhoittaa autonomisen hermoston (sympaattinen hermosto) toimintaa, vähentää koettua stressiä ja edistää myönteisiä tunnetiloja.

Nämä kaksi teoriaa täydentävät toisiaan siten, että luontoympäristö voi tukea sekä tiedonkäsittelyn kuormituksesta että stressistä palautumista. Luonnon hyvinvointivaikutukset eivät siis rajoitu pelkästään subjektiivisesti miellyttäviin kokemuksiin, vaan niillä on myös fysiologisia ja psykologisia perusteita.

Luonnon hyvinvointivaikutuksilla on myös kansanterveydellistä merkitystä

Suomalaisille luonto ja metsät ovat tärkeä osa hyvinvointia ja elämänlaatua. Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on kertynyt runsaasti kansainvälistä tutkimustietoa, mutta myös kotimaisen tutkimustiedon merkitys on tärkeä. Luonnon kokemiseen liittyvät kulttuuriset tekijät, ympäristön ominaisuudet ja ihmisten luontosuhde voivat vaikuttaa siihen, millaisia hyvinvointivaikutuksia luonnossa oleskelulla saavutetaan.

Luonnon mahdollisuuksia on alettu tarkastella yhä enemmän myös kansanterveyden ja terveydenhuollon näkökulmasta. Luontolähtöisiä menetelmiä voidaan hyödyntää yhä enemmän terveyden edistämisessä, sairauksien ennaltaehkäisyssä sekä kuntoutuksen tukena. Luonnon hyvinvointivaikutusten laajempi hyödyntäminen voisi tulevaisuudessa muodostaa merkittävän osan ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa.

Vuonna 2026 on käynnistynyt Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoima kansallinen Terveyttä luonnosta -ohjelma (2026 – 2035). Ohjelman tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ja hyvinvointia sekä vähentää kansansairauksia vahvistamalla luontoaltistusta ihmisten arjessa ja sosiaali- ja terveydenhuollossa. Osana ohjelmaa vuonna 2027 vietetään valtakunnallista Terveyttä luonnosta teemavuotta, jonka tarkoituksena on lisätä tietoisuutta luonnon terveyshyödyistä ja kannustaa väestöä hyödyntämään luontoympäristöjä arjessa.

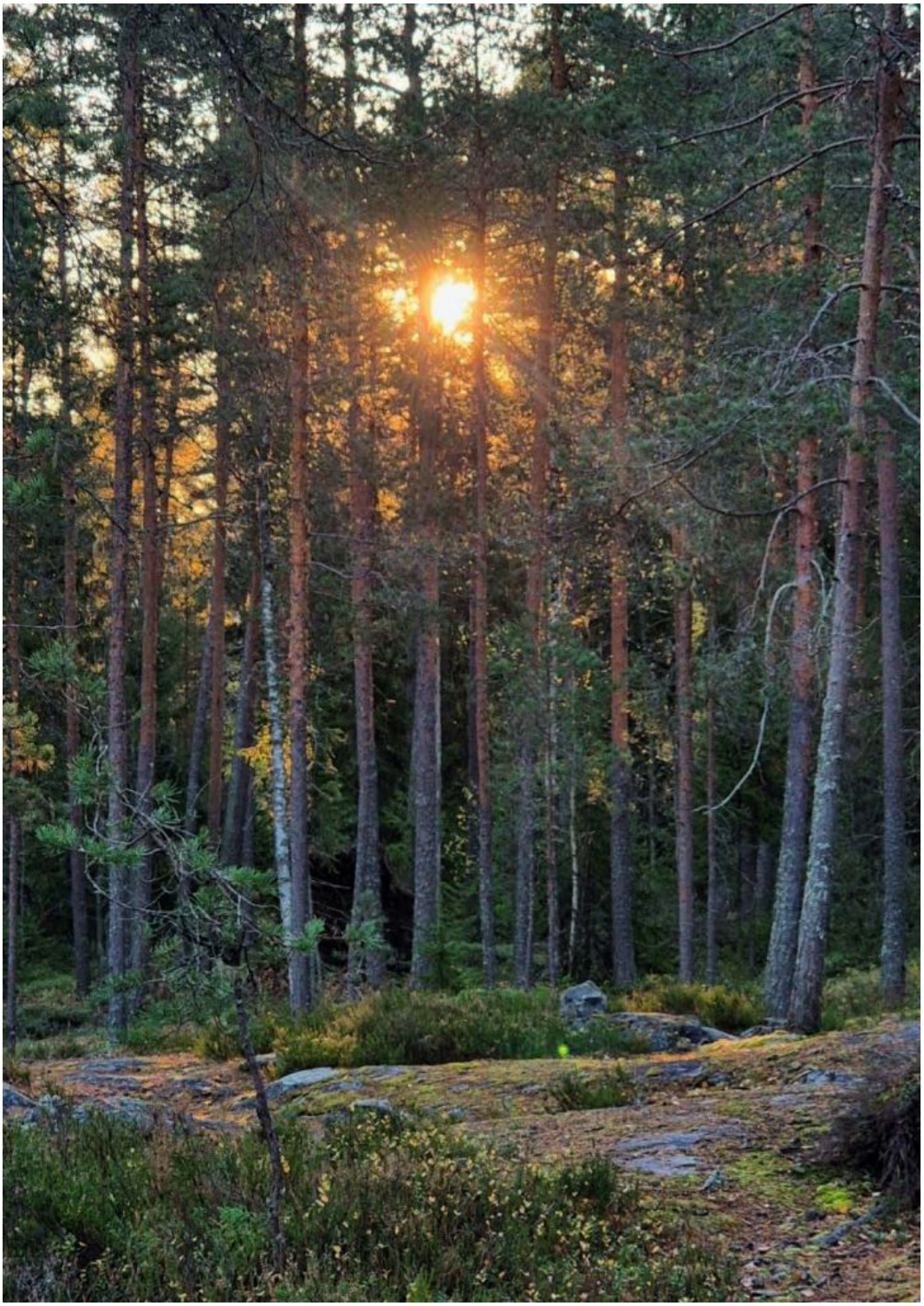
Luontoympäristöt tarjoavat helposti lähestyttävän ja usein edullisen mahdollisuuden tukea väestön hyvinvointia. Samalla kuitenkin on tärkeää huomioida luonnon saavutettavuus ja ihmisten erilaiset mahdollisuudet ja intressit hyödyntää luontoympäristöjä.

Luonto osana työkyvyn ja aivoterveyden edistämistä

Työkyky muodostuu fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen sekä työn vaatimusten välisestä tasapainosta. Palautumisen näkökulmasta on tärkeää tunnistaa, millaiset ympäristöt ja toiminnot tukevat yksilön voimavarojen uusiutumista. Luonnossa oleskelu ja liikkuminen yhdistää useita hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Fyysinen aktiivisuus tukee terveyttä ja toimintakykyä, kun taas luontoympäristö voi tarjota

mahdollisuuden psyykkiseen rauhoittumiseen ja kognitiiviseen palautumiseen. Luonnossa ei kuitenkaan tarvitse välttämättä liikkua aktiivisesti hyötyäkseen sen elvyttävistä ominaisuuksista. Myös rauhallinen oleskelu, maisemien katselu ja ympäristön aistiminen voivat tukea palautumista.

Lähes välittömiä positiivisia vaikutuksia saadaan jo 5 – 10 minuutin luonnossa vietetyn ajan jälkeen, jolloin hengitystiheys, syke, verenpaine ja stressihormonitasot kuten adrenaliini ja kortisoli laskevat (Stier-Jarmer ym. 2021). Psykologiset vaikutukset ilmenevät myös suhteellisen nopeasti, 20 minuutin jälkeen mieliala kohenee, kun mielihyvää tuottavien serotoniinin ja oksitosiinin määrä lisääntyy ja 60 minuutin jälkeen puolestaan tarkkaavaisuus lisääntyy. Tietotyössä luonnon mahdollisuuksia voidaan hyödyntää esimerkiksi työpäivän aikaisilla tauoilla tai työpäivän jälkeen. Lyhytkin kävely puistoissa tai metsäisessä ympäristössä voi tarjota vastapainoa näyttöpäätetyöskentelylle ja jatkuvalle tiedonkäsittelylle. Luonnossa palautumisessa ei aina ole olennaisinta suorituksen teho, määrä tai kesto vaan se, että saa mahdollisuuden irrottautua hetkeksi työtehtävistä tai työpäivästä.



Luontoympäristö voi tukea sekä tiedonkäsittelyn kuormituksesta että stressistä palautumista (kuva: Marjut Koskela).

Palautumista voi harjoitella luonnossa

Luonnon elvyttäviä vaikutuksia voi vahvistaa pysähtymällä tietoisesti ympäristön äärelle. Yksinkertainen harjoitus on pysähtyä hetkeksi ja suunnata huomio omaan hengitykseen. Hengityksen rytmiä voi tarkkailla pyrkimättä muuttamaan sitä. Tämän jälkeen huomion voi siirtää ympäristön ääniin, tuoksuihin ja näkymiin. Rauhallinen havainnointi lähimetsässä, puistossa tai miellyttävässä viherympäristössä voi auttaa

suuntaamaan ajatukset pois arjen kuormitustekijöistä ja vahvistaa läsnäolon kokemusta sekä tarjota mahdollisuuden hengähtää.

Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämisessä on keskeistä oivaltaa, ettei palautuminen ole vain tekemistä, vaan myös mahdollisuus pysähtyä ja antaa mielelle ja keholle aikaa elpyä. Vireystila, voimavarat ja tarpeet voivat määrittää sen, mikä kulloinkin on itselle juuri tällä hetkellä tarpeellisinta.

Marjut Koskela
TtM, FT, lehtori, fysioterapia
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

marjut.koskela@seamk.fi

Marjut Koskela on terveystieteiden maisteri, joka toimii fysioterapian lehtorina Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hänellä on pitkä kokemus korkeakouluopetuksesta sekä erilaisissa hankkeissa fysioterapian asiantuntijana työskentelystä erityisosaamisalueenaan psykofyysinen fysioterapia.

Artikkelin kirjoittamisen tukena käytetyt lähteet

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.

Stier- Jarmer, M., Throner, V., Kirschneck, M., Immich, G., Frisch, D., & Schuh, A. (2021) The psychological and physical effects of forest on human health: A systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *International Journal of Environ-mental Research and Public Health 18*(4), 1770. https://www.mdpi.com/1660-4601/18/4/1770

Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T., & Tuulentie, S. (toim.) (2015). *Hyvinvointia metsästä*. 2. painos. Helsinki. Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Tyrväinen, T., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. (2018). Mitä tiedetään metsän ter-veyshyödyistä? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim,134*(13),1396–1403. https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421

Twohig-Bennett., C.,& Jones, A. (2018). *The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. Environmental Research*, 166, 628- 637. https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030

Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A., & Zelson, M. (1991). Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of En-vironmental Psychology. 11*(3), 201-230. https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7