

Oma käytännön pohdinta Anin ym. (2016) artikkelista ”Luonnon ja auringonvalon vaikutus työntekijöiden henkiseen terveyteen ja työasenteisiin”

Perttu Noponen

Tähän juttuun kolme tuntia keskittyneenä tuli jälleen todettua itsekin, mitä ulkoilma ja auringonvalo merkitsevät ajattelulle. Ajatus ei useamman tunnin rupeaman jäljiltä kulkenut lainkaan ja oli lähes pakottava tarve lähteä käymään raittiissa ilmassa. Parin kilometrin kävely kirkkaassa kelissä kyllä väistämättä selkeytti ajatukset, jonka jälkeen oli helppo jatkaa juttu loppuun. Paljon auttoi myös auton ikkunoiden jäiden raappaaminen ja moottoritilaan katselu. Eihän tuo moottoritila hirveitä ahaa-elämyksiä tarjonnut, mutta se oli juuri tarvittavaa lepuutusta ja vaihtelua. Siinä kaikki unohtui hetkeksi kokonaan. Tällaisia palauttavia hetkiä on vain tärkeää olla työpäivän lomassa.

Monellehan tämä on periaatteessa aivan itsestään selvää asiaa, mitä oheisessa artikkelissa on tutkittu. Mutta miten on, avaavatko kaikki työpaikallaan sälekaihtimet jo aamulla nähdäkseen ulos? Tai käyvätkö he ulkona kahvitauolla vain katsellakseen ympärilleen, haukatakseen raitista ilmaa ja saadakseen pienenkin tuntuman auringonvalosta? Helppo on sanoa, että ulkoilu ja auringonvalo ovat hyvästä, mutta kuinka moni näitä juttuja käytännössä toteuttaa? Kuinka monella työpaikalla tai kouluissa tähän kiinnitetään huomiota? Esim. aika monessa koulutuspaikassa käyneenä väliajat istutaan aivan liian usein kahvikupin ääressä sisätiloissa. Ikävä kyllä nykyään joskus tuo tapahtuu vielä homeisissa rakennuksissa. Joskus ihmismielelle on vain tarpeen saada faktatietoa tuekseen, jotta hän ymmärtää muutosten tärkeyden. Siihen tämä artikkeli tarjoaa hyvän välineen.

Tutkimuksen osalta on huomioitava, että se tehtiin intialaisille ja yhdysvaltalaisille. Yhdysvalloissa esim. maisemat korkeasti teollistuneella alueella voivat olla erilaiset kuin parhaimmillaan Suomessa, jossa metsänlaidan saattaa nähdä heti ovesta ulos lähtiessään. Tällä voi olla hieman vaikutusta tutkimuksissa havaittuun auringonvalon ja luonnon vaikutuksien väliseen suuruuteen. Lisäksi kyseessä on yksittäistutkimus, joten aina on hyvä saada lisää todistuksia asioiden tueksi. Todistus onnistuu kaikkein parhaiten lähtemällä itse ylös, ulos ja aurinkoon, aina kun mahdollista. Ja liikunta ei ole hassumpata hommaa sekään!