

# Jakter sammenheng mellom psykisk helse og miljø



Ludvig Daae Bjørndal står bak en ny studie av sammenhenger mellom miljøfaktorer og mental helse. Foto: Lisa Alexandra Jarli

Å vite hvordan miljøfaktorer påvirker psykisk helse, er viktig for samfunnspsykologien og i møte med pasienter, men vi har kunnskapshull, sier Ludvig Daae Bjørndal.

TEKST

**Matt Oxman**

PUBLISERT **1. november 2023**

EMNER **miljø og psykisk helse**

---

– Du står bak en ny studie av sammenhenger mellom miljøfaktorer og mental helse. Hvordan visste du og dine kolleger at det var behov for denne studien?

– Tidligere i år kom det en oversikt over metaanalyser av sammenhenger mellom psykisk helse og klimaforhold, forurensning og grønne områder. Forskerne konkluderte med at det er behov for flere studier av sammenhenger mellom miljøfaktorer og psykisk helse. Andre forskere har argumentert for flere studier som tar et systemperspektiv og bruker nye metoder til å teste sammenhenger mellom flere faktorer samtidig, slik vi har gjort. Statistisk sentralbyrå (SSB) begynte nylig å samle data om psykisk helse i store,

representative utvalg av nordmenn, sammen med data om miljøfaktorer. Så her var det en gyllen mulighet.

#### LES OGSÅ

#### Miljøet er sentralt for den psykiske helsen

Å oppfatte det sosiale miljøet som støttende var sterkt knyttet til lavere symptomer på angst og depresjon og høyere livskvalitet, fant en ny norsk studie.

– *Hvilke miljøfaktorer og mål på psykisk helse inkluderte dere i analysene, hva er de sterkeste sammenhengene dere fant, og hvordan stemmer funnene overens med tidligere forskning?*

– Vi inkluderte 16 miljøfaktorer i våre analyser. Dette inkluderte faktorer på ulike nivåer: fra det individuelle, som opplevelse av egen bosituasjon, til opplevelse av nærmiljø, til det samfunnsmessige, som tillit til det offentlige. Målene på psykisk helse var selvrapportert livskvalitet, og symptomer på depresjon og angst. De sterkeste sammenhengene var mellom å oppfatte det sosiale miljøet positivt og bedre psykisk helse, og å nylig ha opplevd diskriminering og dårligere psykisk helse. Dette stemmer godt overens med flere tidligere studier som har vist sterke sammenhenger mellom psykisk helse og sosiale faktorer som støtte og isolasjon. I tillegg stemmer de overens med flere teorier om psykisk helse der sosiale faktorer er sentrale.

#### Aktuelt intervju

- **Hvem:** Ludvig Daae Bjørndal, doktorgradsstipendiat ved forskningscenteret PROMENTA ved Psykologisk institutt på Universitetet i Oslo.
- **Hvorfor:** Skriver i dette nummeret en oppsummering (side 680) av en studie han og kolleger nylig publiserte i *American Psychologist* om sammenhenger mellom miljøfaktorer og mental helse:  
Bjørndal, L. D., Ebrahimi, O. V., Lan, X., Nes, R. B. & Røysamb, E. (2023). Mental health and environmental factors in adults: A population-based network analysis. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/amp0001208>
- **Hva:** Fant spesielt sterke sammenhenger mellom sosiale faktorer og psykisk helse, men understreker at man ikke påviser årsakssammenhenger.

– *Du understreker at funnene må tolkes med varsomhet fordi studier som denne ikke kan påvise årsakssammenhenger. Som dere selv er inne på, kan det å være deprimert få folk til å si at de er misfornøyde med boligen. Men problemer med boligen kan også være årsak til depresjonen. Hva må til for å finne klare årsakssammenhenger mellom miljøfaktorer og psykisk helse?*

– I noen tilfeller kan det være randomiserte studier. For eksempel var det en randomisert studie som tyder på positive effekter på psykisk helse ved å lage grønne områder på tomme tomter i urbane boområder. Tiltaket gikk ut på å jevne ut jorden på hver tomt, plante gress og trær, sette opp et lite gjerde og gjøre månedlig vedlikehold. Ved å teste effekten av tiltaket testet forskerne også effekten av å bo nærme grønne områder, altså en miljøfaktor. Men det er praktisk og etisk umulig å finne effekter av alle miljøfaktorer i randomiserte studier, for eksempel luftforurensning. Derfor er det viktig å også gjøre kohortstudier der forskere studerer sammenhenger i store, representative utvalg med flere målinger over lengre tid, og få et utviklings- og livsløpsperspektiv. Store, langvarige kohortstudier er ressurskrevende og kan fortsatt ikke påvise årsakssammenhenger, men de kan gjøre oss noe sikrere. Et problem med dataene fra SSB er at de samles fra nye utvalg hvert år. Vi starter snart en stor studie med flere målinger i et enkelt utvalg, intensivt over en kortere periode.

*– Du sier at kunnskap om forhold mellom miljøfaktorer og psykisk helse kan danne grunnlag for gode miljøtiltak. Dere viser til studier av to typer tiltak: å lage grønne områder, som nevnt, og å renovere eller rive gamle bygg. Alle disse studiene var i USA. Hvor overførbare er resultatene til norske kontekster? Har du eksempler på andre tiltak?*

– Det er åpenbart viktige forskjeller mellom USA og Norge som kan ha betydning for relevansen av tiltakene og funnene i de studiene. Samtidig kan slike studier fortelle om effekten på psykisk helse av miljøfaktorer, som å bo nærme grønne områder, som kan være nyttig kunnskap også i en norsk kontekst. Men det er klart at vi trenger mer forskning i forskjellige kontekster både på sammenhenger mellom forskjellige miljøfaktorer og mental helse, og effektene av forskjellige miljøtiltak. Et annet eksempel på tiltak er kommuner som lager sosiale møteplasser.

*– Hvilken rolle kan psykologer spille i miljøtiltak for å forbedre psykisk helse? Skal de plante trær eller rive bygg?*

## **«Kunnskap om sammenhenger mellom miljø og psykisk helse er viktig i møte med pasienter»**

– Kunnskap om sammenhenger mellom miljø og psykisk helse er viktig i møte med pasienter. Det er viktig at psykologen har et helhetlig bilde av hvordan både biologiske og miljømessige faktorer kan spille inn. Psykologer kan også bidra med denne kunnskapen og kunnskap om større modeller for psykisk helse inn i befolkningsrettet arbeid og systemarbeid lokalt, regionalt og nasjonalt. Men vi trenger mer forskning for å vite hvilke faktorer som er viktigst, og hvordan ulike faktorer henger sammen.

*– I hvor stor grad kan funnene deres brukes til å argumentere for at ressurser som i dag brukes på klinisk psykologi, heller bør brukes i forebyggende arbeid?*

– Jeg tror det er stort potensial i å forske mer på psykisk helse på befolkningsnivå, og jeg er til dels enig i at det har vært viet for lite oppmerksomhet til befolkningsrettet

psykologi. Å skaffe nyttig kunnskap vil kreve langsiktig forskning og være ressurskrevende. Men vår studie kan ikke i seg selv brukes som argument for hvordan befolkningsrettet psykologi skal prioriteres opp mot klinisk psykologi. Begge er viktige, tenker jeg.

*– Noen har argumentert for at samfunnspsykologien i Norge har vært for lite systemkritisk. Kan tiltak rettet mot miljøfaktorer som nærhet til grønne områder være plaster på såret og skygge for underliggende problemer?*

– Forskning viser også sammenhenger mellom psykisk helse og overordnede faktorer, som hvor fornøyd folk er med styresettet. Når jeg sier vi trenger mer forskning på feltet, så tenker jeg på sammenhenger mellom psykisk helse og miljøfaktorer på alle nivåer, også på samfunnsstrukturer, og jeg tenker også på evalueringer av tiltak rettet mot systemer.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 60, nummer 11, 2023, side 684-685*

**TEKST**

**Matt Oxman**