

Anna aikaa aivoille



Teksti: Maarit Huovinen Kuva: Michael Müller

Aivoviikon teema ”Anna aikaa aivoille” on osuva, sillä nykyajan kiireisessä yhteiskunnassa vaatimukset kasvat jatkuvasti samalla kun työn tekemisen muodot muuttuvat.

Kiti Müller kuvaa aivoihin kohdistuvia työelämän haasteita eri näkökulmista:

Huom! Aivot väsyvät ja ylikuormittuvat liiallisesta tekemisestä – ja ne väsyvät myös silloin, kun ei ole mitään tekemistä.

– Tietotekniikka on valloittanut lähes kaikki toimialat ja se muuttaa työtapo-

ja ja töiden sisältöjä. Työt koostuvat monista osatehtävistä, joita on kyettävä hoitamaan tehtävästä toiseen siirtyen.

– Lisäksi työtä voi tehdä paikasta ja ajasta riippumattomasti jopa kämmenen kokoisella laitteella. Myös tilankäyttöä on tehostettu, oma huone ja rauha on yllellisyyttä, joidenkin työpisteinä saattaa olla pelkkä tietokoneen näyttöruutu.

– Aivot joutuvat koville myös silloin, kun työtä tehdään tiimeissä, joiden jäsenet vaihtuvat kesken projektin. Tietoja ja taitoja on jatkuvasti päivitettävä ”lennossa” ja jo opittuja tietoja ja taitoja on kyettävä soveltamaan luovasti uusiin tilanteisiin. Aikapaine ei saa jumiuttaa ajattelua, stressinsietokykyä on oltava. Aivotyön on sujuttava kaikkina vuorokauden aikoina, Kiti Müller sanoo.

Pysähdy ajattelemaan

Ajattelu ja oppiminen ovat nykyisin kaikessa läsnä. Ilman ajattelemaan pysähtymistä ei ole älyllistä luovuutta. Kiti Müllerin mielestä ajatuksia täytyy ”muhituttaa” eli antaa niille oma rauha kehittyä.

– Ihmisaivojen tiedonkäsittelyn varassa on todella paljon. Aivoissa ratkaistaan, onko informaatio faktaa vai fiktiota, syntykö siitä uutta tietoa, kasvaako tietämys ja viisaus. Ajatteleamalla päätämme, mikä on tärkeää.

– Vain silloin, kun on ajattelun rauha, syntyy ideoita. Ja näistä ideoista voi saada otteen ainoastaan, kun antaa niille aikaa. Seurauksena on heureka-elämys – se syntyy, kun huomaa tarttuvansa oivallukseen. Kiireessä ideat katoavat ja ote niihin häviää.

Kun väsyttää

Miten väsyneet aivot pärjäävät, Kiti Müller?

– Väsymys- ja uupumustiloissa meistä tulee kynnisiä ja ahdistuneita. Emme pysty keskittymään tekemisiimme ja työt alkavat kasaantua. Samalla häviää luovuus: ongelmanratkaisu ei enää suju.

– Väsyneenä ihminen toimii konemaisesti, aina samalla tavalla. Keskimääräistä suuremmassa syrjäytymisen riskissä näyttävät olevan työlleen omistautuneet, tunnolliset, sinänsä hyvään suoriutukykyyn yltyvät henkilöt, joilla on vaikeuksia työtehtäviensä rajaamisessa.

Avuksi Kiti Müller suosittelee työpaikoilla töiden jakamista ja ei-sanan opettelemista. Sama pätee muihinkin toimiin, myös vapaa-aikaan. Jos kerää liikaa tehtäviä tai vaikkapa harrastuksia, tuntuu, ettei mikään onnistu kunnolla. Suorituspaineeet myös syövät tekemisen iloa.

– Tällainen tilanne ei korjaannu pelkällä sairauslomalla tai masennuslääkkeillä, tärkeämpiä ovat ne toimenpiteet, jotka edistävät muilla tavoin elämänhallintaa ja johtavat tehtävien oikeaan mitoittamiseen työssä ja kotona.

– Sellaisia ovat tehtävien uudelleen määrittely ja ohjaus, työt ja toimet on mitoittettava niin, että ne vastaavat henkilön osaamista ja toimintakykyä.

Riski aivojen ylikuormituksesta kasvaa myös silloin, kun ei huolehdi työn taustasta eikä kehitetä ihmisen fysiologialle sopivia työaikoja. Lisäksi täytyy huolehtia informaatioteknologiasta.

– Kun työ ja työvälineet on suunniteltu ja mitoitettu ihmisaivoille sopiviksi, töissä jaksavat ja viihtyvät sekä nuoret että vanhat.

– Ongelmien taustalla voivat myös olla muuttuneet työtehtävät ja unohtunut ammattitaidon päivitys. Uusien taitojen oppimisen pitäisikin olla kiinteä osa työtä. Lisäksi työn ja yksityiselämän yhteensovittamiseen liittyvät kysymykset on käsiteltävä, Kiti Müller sanoo.

Hoida aivoterveyttä

Eläminen jatkuvasti osaamisen ääri rajoilla ja aivojen ylikuormittaminen syövät terveyttä, joten puhuttaessa aivoterveystestä on syytä muistaa ainakin muutama perusasia. Kiti Müller luettelee:

– Uni on tärkeää, unen aikana tapahtuu paljon: aivojen energiavarastot täyttyvät, uudet asiat liittyvät osaksi muistirakenneita. Vaikka keho ”nukkuu”, aivot ”liplattavat” koko ajan.

– Verisuonista kannattaa huolehtia. Ellei niin tee, aivoverenkiertosaireus saattaa yllättää, jolloin seurauksena on äkillinen aivojen toiminnan häiriö.

– On myös hyvä tietää, että aikuistyyppin (tyypin 2) diabetes on ennen muuta valtimotauti, joka lisää aivohalvauksen vaaraa noin kolminkertaisesti.

Tutkimusprofessori Kiti Müller sanoo, että nykyisin työpaikat ovat oppimisympäristöjä. Ne tarjoavat aivoille runsaasti tekemistä ja uutta tietoa. Vastapainoksi aivot tarvitsevat aikaa.

Tutkimusprofessori, neurologi Kiti Müller työskentelee Työterveyslaitoksessa Aivot ja työ tutkimuskeskuksen johtajana. Hänellä on runsaasti kiinnostavaa tietoa arvokkaimman pääomamme, aivojen, ihmeellisyydestä. Kiti Müller on sujuvasanainen kirjoittaja ja kysytty luennonjohtaja. Kun häneltä tiedustellaan, kestävätkö aivot nykyä, hän vastaa, että kyllä ne pärjäävät, kun yhteiseksi tavoitteeksi otetaan niiden suojeleminen liian kiivaalta tekemisen vauhdilta.

Tutkimusprofessori Kiti Müller kehottaa antamaan aivoille aikaa ja mieluisaa tekemistä. Vain silloin jaksaa informaatioyhteiskunnan kiihtyvässä vauhdissa.

– Useimmilla meistä tavoitteena on hyvä elämä, jolla on merkitystä. Siihen kuuluvat perhe, työ, ystävät ja harrastukset. Parhaiten tavoitteen voi saavuttaa, kun aivot ovat levänneet, silloin ratkaisut mahdollisiin ongelmiin löytyvät helpommin kuin väsyneenä, eikä korttitalo kaadu.

– Luennoillani olen sanonut, että aivojen toimintavarmuus on parhaimmillaan ”kävelyvauhdissa”. Jos vauhtia on liikaa, tekee helposti virheitä.

Anna aikaa aivoille

Tutkimuksen mukaan joka viides alle 35-vuotias kokee muistivaikeuksien haittaavan työn tekoa. Tässä iässä työmuistin toimintavarmuuden pitäisi olla parhaimmillaan. Oireilun taustalla saattaa olla informaation liian suuresta määrästä johtuva kognitiivinen kuormittuminen.

– Monesti muististaan huolissaan olevalla on liikaa ”nippeletietoa”. Infoähky tulee helposti, oleellista on valinta! Kiti Müller huomauttaa ja lisää, ettei mieli ja psyyke voi hyvin, jos aivokoneisto ei ole kunnossa.

”Aivot tarvitsevat luovaa lekotelua, ne kärsivät kiireestä: jos aivot ovat väsyneet ja kuormittuneet, ihminen tukeutuu rutiiniratkaisuihin.”

Varo vauhtisokeutta

Tutkimusprofessori Kiti Müller puhuu ”aivojen ponnistelusta ja kutituksesta”. Aivot tarvitsevat jatkuvasti pieniä ärsykeitä, mutta aivokoneetta ei saa kuitenkaan käyttää ylikierroksilla. Jos vauhtia on liikaa, tulee helposti virheitä.

– Jos esimerkiksi työtunteja kertyy 50 viikossa, työteho laskee radikaalisti. Joillekin sopii kuuden tunnin työpäivä, mutta täysin tehokas ei kukaan voi olla normaali kahdeksan tuntia päivässä.

Anna aivoillesi aikaa ja mieluisia virikkeitä! Tutustu Kiti Müllerin kirjoittamaan kirjaan Aivokutinaa (Työterveyslaitos, 4. uudistettu painos, 2008) ja lue hänen kirjoittamansa puheenvuoro Aivot työviressä kirjasta Pidä aivosi kunnossa (Erkinjuntti yms. WSOY, 3. painos, 2010). ■

Tauota, mitoita, syö, juo ja puhu!

- Kiti Müllerin kahdeksan neuvoa, miten aivoja kannattaa käyttää ja huoltaa
- ▶ Tehtävät sujuvat paremmin, kun jaat ne osiin. Löydä oma tapasi toimia ja hyväksy, että toinen tekee saman ehkä eri lailla.
- ▶ Tiesitkö, että aivot vaativat taukoja 2 – 4 tunnin välein?
- ▶ Älä jätä lounasta väliin. Aivot kuluttavat energiavaroista 25 – 35 prosenttia.
- ▶ Vesi on tärkeää aivoille, aivotyö kuluttaa vettä. Juo pieniä määriä pitkin päivää.
- ▶ Muista liikunta: kävelylenkki kesken työpäivää tekee hyvää. Voisitko harkita kävelykokousta?
- ▶ Toimi rohkeasti: käynnykänkin voi sulkea hetkeksi.
- ▶ Älä unohda, että ylipitkät työpäivät laskevat kognitiivista suoritusta.
- ▶ Lopuksi: kuuntele itseäsi ja kysele työtoverinkin vointia.

Aivojumppaa eli pikasanatesti

- Mitä seuraavat sanat tuovat mieleen, Kiti Müller?
- Sana ▶ vastaus
 - Hermosolut* ▶ sopivasti virtaa
 - Informaatiiovirrat* ▶ renki vaan ei isäntä, hallinta opeteltava kuin tulenteo aikanaan
 - Tekoäly* ▶ tunteeton
 - Luovuus* ▶ ajatusten hallittua ilotulitusta
 - Stressi* ▶ sopivina annoksina kiitos!
 - Kahvitauko* ▶ vaatii kaverin
 - Työ* ▶ monenlaista tekemistä, parhaimmillaan tasapainoinen yhdistelmä rutiineja ja uusia polkuja mahdollistavia irtiottoja
 - Koti* ▶ oma pesä ja pesue
 - Järvi/meri* ▶ herättelee aisteja
 - Tanssi* ▶ tuuletan

Aivoterveystä arkipäivää

- muista myös nämä kahdeksan neuvoa Pidä aivosi kunnossa -kirjasta
- ▶ Käytä aivojasi – valitse henkisesti virkistävää tekemistä.
- ▶ Osallistu – mene mukaan toimiviin verkostoihin.
- ▶ Sydänterveys on aivoterveyttä – verenpainehoitoon, kohonnut kolesterolipitoisuus alas, sokeriaineenvaihdunnan häiriöt hallintaan!
- ▶ Muista monipuolinen ja terveellinen ravinto – aivoterveys rakentuu arjen valinnoista.
- ▶ Liikunta kannattaa – ylös, ulos ja liikkeelle!
- ▶ Aivot tarvitsevat unta – unen aikana aivoissa tapahtuu koko ajan.
- ▶ Tupakka pois – alkoholia harkitusti, kohtuus kunniaan.
- ▶ Suojaa aivosi ja muista loputkin vaaratekijät – ylipaino alas ja painonhallinta ohjelmaan.