

"Kun on paremmassa vireessä, saa työasioita aikaan tehokkaammin", kertoo Mona Moisala.

Kuvat: Tytti Kuusinen / Heltti Oy



"ON EPÄREILU AJATUS, ETTÄ MEIDÄN PITÄISI OLLA YLI-IHMISIÄ TÖISSÄ"

Nykypäivän työelämässä suurin haaste on tahti, sanoo aivotutkija Mona Moisala. Aivot eivät työskentele tehokkaasti, jos ne jäävät ilman taukoja, omega-kolmosia ja unta.

Monet ajattelevat, että työpäivän aikana kuuluu puristaa kaikki mehut irti. Tehokas työntekijä vaihtaa dynaamisesti työtehtävästä toiseen, reagoi viesteihin heti ja tekee useita työtehtäviä samaan aikaan.

Todellisuudessa jatkuvat keskeytykset ja tauoton puurtaminen lisäävät keskittymiskyvyttömyyttä, levottomuutta

ja ylivirittyneisyyttä. Aivot jäävät hälytystilaan, jolloin työtehokuus laskee.

"Niin kuin keho väsy fyysisestä suorituksesta, aivot väsyvät tiedon käsittelystä. Haastan ajatusta, ettei palautumiselle olisi aikaa työpäivän aikana", sanoo aivotutkija **Mona Moisala**.

"On epäreilu ajatus, että meidän pitäisi olla yli-ihmisiä töissä ja palautua rasituksesta vain vapaa-ajalla."

Mona Moisalan seitsemän vinkkiä tietotyön kuormittavuuden hallintaan.

1. MUISTA, ETTÄ AIVOT TARVITSEVAT VAIHTELUA TYÖPÄIVÄÄN JA -VIIRKON.

Aivojen kannalta on hyvä irtautua töistä hetkittäin. Salli työpäivästä itsellesi vartti, jolloin voit esimerkiksi käydä lyhyellä kävelylenkillä.

Entä voisiko työviikkoa rakentaa niin, että yksi päivä on intensiivisempi, toinen taakaltaan kevyempi?

Huippu-urheilijatkin treenaavat niin, että viikossa on pari rankkaa treeniä ja sitten palauttavaa harjoittelua.

2. PIDÄ PARIN MINUUTIN MIKROTAUKOJA.

Tuntuuko, ettei työaika riitä taukoihin?

Mikrotaukojen pitäminen ei ole kuitenkaan iso ajallinen panostus. Esimerkiksi kahden etäpalaverin välissä voi sulkea silmät hetkeksi ja hengittää syvään viisi kertaa.

3. VÄHENNÄ MULTITASKINCIA ELI USEIDEN TEHTÄVIEN SUORITTAMISTA YHTAIKAA.

Multitasking on raskasta aivoille – erityisesti, jos sitä jatkaa koko työpäivän ajan.

Kannattaa varata työpäivästä tunti tai kaksi keskeytyksetöntä työaikaa niin, että keskittyy tekemään yhtä työtehtävää kerrallaan.

4. KOKEILE MEDITAATIOHARJOITUKSIA.

Helpointa on se, että rauhoittumishetki yhdistyy luontevasti tiettyyn paikkaan tai ajankohtaan. Voisiko noin 5–10 minuutin meditaatioharjoituksen tehdä esimerkiksi aina palaverin jälkeen?

5. KESKUSTELE AIVO-TERVEELLISISTÄ TYÖTAVOISTA.

Puhukaa työyhteisössä avoimesti siitä, miten aivoterveellisiä työtapoja voi toteuttaa. Jokaisella on välillä oikeus keventää työtahtia.

Työnantajan kannattaa muistuttaa jatkuvasti palautumisajoista työpäivien aikana. Tästä hyötyvät eritoten uupumisriskissä olevat työntekijät.



6. NUKU NIIN PALJON KUIN SE ON ELÄMÄNTILANTEESSASI MAHDOLLISTA.

Jos unta ei saa riittävästi, se heijastuu nopeasti aivojen toimintakykyyn. Uni on tehokkain ja halvin tapa vaikuttaa aivoterveYTEEN.

7. SYÖ MONIPUOLISESTI – HUOLEHDI OMEGA-KOLMOSTEN SAANNISTA.

Aivot ovat 60-prosenttisesti rasvaa. Jotta aivot toimivat töissä hyvin, ne tarvitsevat hyvälaatuisia rasvaa.

Omega-3-rasvahappoja saa erityisen hyvin rasvaisesta kalasta, kuten lohesta. Harva suomalainen kuitenkaan syö kalaa suositusten mukaisesti 2–3 kertaa viikossa.

Jos tuntuu siltä, että ruokavaliosta ei ole riittävästi omega-3:n lähteitä, hyvien rasvojen saanti kannattaa varmistaa nauttimalla kalaöljyä lisäravinteena päivittäin.

Aivoissa, erityisesti otsalohkossa, on runsaasti omega-3-rasvahappo **DHA**:a. Päivittäinen **250 mg:n DHA:n** saanti edistää aivotoiminnan pysymistä normaalina.

Lähde: Komission asetus (EU) N:o 432/2012

TUTUSTU: moller.fi/koko-keholle/aivot



MÖLLER