

# Anna aivoille mahdollisuus palautua

## -viritä aivosi toimimaan optimaalisesti

*Teksti: Mirva Kolonen & Kirsi Toljamo*

*Kuva: Pixhill*

*Aivohyvinvoinnin vaaliminen on merkittävin päämäärä tavoiteltaessa hyvää työkykyä, terveyttä ja pitkäikäisyyttä. Työn merkitys aivohyvinvoinnille ja aivoterveydelle on valtava. Parhaimmillaan työ tukee aivohyvinvointia tuoden turvallisuuden tunnetta ja vakautta elämään, vaihtelua päivittäisiin aktiviteetteihin sekä mahdollisuuden kehittää ja hyödyntää omia kykyjä. Toisaalta työ voi kuormittaa aivoja sekä synnyttää pitkitynyttä stressiä, uupumusta ja univajetta.*



ta, sillä yhä useampi opettaja uupuu työssänsä ja harkitsee alanvaihtoa (Räsänen ym. 2022).

### Työkuormituksen vaikutus aivoihin

Työn kuormitustekijöistä puhuttaessa on tärkeä huomioida kuormitustekijöiden vaikutus aivoihin ja aivoterveuteen. Aivot ovat hermoston ohjauskeskus, josta säädelään laajalti koko kehon toimintaa. Aivot vastaavat käyttäytymisestä, tunteista ja tiedonkäsittelystä sekä niiden säätelystä. Näitä säätelytoimintoja kutsutaan aivojen toiminnanohjaustoiminnoiksi. Aivot ja aivojen toiminnanohjaustoiminnot

ovat herkkiä kuormitustekijöille. Aivojen kuormitustekijöitä ovat kognitiiviset kuormitustekijät, kuten keskeytykset, kiire ja tiedonsaantiin liittyvät ongelmat sekä affektiiviset kuormitustekijät, kuten eettinen kuormitus ja muut tunteisiin liittyvät kuormitustekijät. Aivojen toiminnanohjaustoiminnot reagoivat jatkuvasti sisäisen ja ulkoisen vuorovaikutusympäristön tekijöihin. (Hartikainen ym. 2021).

Stressi on elimistön normaali ja jokapäiväinen tila, joka nostaa vireystilaa ja parantaa suorituskykyä. Kuitenkin liiallinen ja liian pitkään jatkunut stressi kuormittaa aivoja ja voi aiheuttaa työuupumusta (Seppälä & Hakanen 2017, 107; Manka 2015, 82, Hartikainen ym. 2021). Työuupumus aiheuttaa muutoksia myös

aivojen toiminnassa ja rakenteessa, vaikka työuupumusta tarkastellaan usein lähinnä psykologisesta näkökulmasta (Hartikainen ym. 2021). Pitkittyneen stressin ja työuupumuksen tiedetään heikentävän aivojen korkeimpia tiedonkäsittelytoimintoja, toiminnanohjaustoimintoja. Aivojen toiminnanohjaustoimintoja tarvitaan terveen mielialan ylläpidossa, tunteiden säätelyssä sekä tiedonkäsittelytoiminnoissa. Terveilläkin ihmisillä toiminnanohjaustoimintojen tehokkuus vaihtelee päivästä ja hetkestä toiseen riippuen siitä, kuinka kuormittunut, vireä, tai levännyt on. (Hartikainen ym. 2021).

Työelämässä tarvitaan optimaalista aivojen toiminnanohjausta, sillä se mahdollistaa mm. joustavuuden, jatkuviin muutoksiin sopeutumisen ja itseohjautuvuuden. Aivojen toiminnanohjauksen heikkeneminen näkyy useilla osa-alueilla; aloitekyky heikkenee, oman toiminnan monitorointiin tulee haasteita sekä työmuisti ja tunnekontrolli heikkenevät. Tunteiden säätely heikkenee silloin, kun stressi on liiallista ja jatkunut liian pitkään. (Hartikainen, Pihlaja & Kolonen 2021).

### Suojaa aivojasi

Pyöräillessä kypärän käyttäminen on luontevaa, mutta miten suojaamme aivojamme töissä? Mitkä asiat kuormittavat aivoja ja miten kuormitustekijöiltä voi suojautua?

Koska kuormitus- ja suojaavat tekijät ovat yksilöllisiä, ne tulee tunnistaa ja huomioida yksilön työkyvyn ja aivoterveysten edistämiseksi sekä mahdollisten työkäytäntöjen muuttamisessa. Tutkimusten mukaan tärkeitä aivoterveyttä edistäviä keinoja ovat muun muassa liikunta, uni, terveellinen ruokavalio, taiteelliset aktiviteetit, luonto ja sosiaaliset suhteet.

Työpaikoilla aivohyvinvointia edistäviä käytäntöjä voidaan tukea hyvällä johtamisella. Johtamisella voidaan vaikuttaa siihen, miten työpaikoilla otetaan käyttöön palautumista ja aivoterveyttä edistäviä käytäntöjä. Työntekijöiden palautumista ja jaksamista edistävät esimerkiksi sopivan pituiset työpäivät, työn tauotus ja työasioiden käsittelyn rajaaminen työajalle (Geurts & Sonnentag 2006, Barber ym. 2019, Cropley ym. 2017).

### Anna aivoillesi mahdollisuus palautua

Riittävästä palautumisesta huolehtiminen estää työstressin ja -kuormituksen kasaantumista, ehkäisee terveysongelmia ja suojaa työuupumukselta, joten sen huomioiminen on erittäin tärkeää kokonaishyvinvoinnin kannalta (Virtanen, De Bloom & Kinnunen 2019). Unen aikana tapahtuvan palautumisen lisäksi lyhyetkin, palauttavat tauot pitkin päivää ja erityisesti työpäivän aikana, nähdään tärkeinä kokonaishyvinvoinnin näkökulmasta (Troughakos, Beal, Green & Weiss 2008). Opettajat, jotka pystyvät irrottautumaan töistään työpäivien aikana taukojen avulla, palautuvat paremmin myös illalla (Virtanen ym. 2019). Työpäivien aikaisilla tauoilla edistetään palautumista ja pidetään energiatasoja yllä (Demerouti ym. 2012, Troughakos & Hideg 2009). Palautumista edistävät myös kokemus flow -tilasta eli kokemus työn sujuvuudesta ja miellyttävyydestä sekä työn imusta (Demerouti ym. 2012).

### Huomioi tunteiden vaikutus aivohyvinvointiin

Aivojen toiminnanohjaustoiminnoilla on useita tehtäviä ja niitä tarvitaan päivittäin myös tunnesäätelyn ylläpitämisessä, epäsovien liiallisten tunnerektioiden hillitsemisessä ja normaalin mielialan tukemisessä (Hartikainen, Pihlaja & Kolonen 2021). Tutkimuksissa on osoitettu, että tunteet voivat viedä resursseja ajattelu- ja havaitsemistoiminnoilta. Kun ihminen altistetaan uhkaärsykkeelle, mantelitu-make aktivoituu ja aivojen resurssit ohjautuvat uhasta selviämiseen ja uhan käsittelyyn (Hartikainen 2021). Työyhteisössä uhkaärsykeitä voivat olla esimerkiksi kiusaaminen, epäasiallinen kohtelu, arvostiriidat tai ristiriitatilanteet oppilaiden kanssa.

Tunnekuormituksesta suojaavia tekijöitä ovat työhön liittyvät myönteiset kokemukset kuten onnistumiset, työn merkityksellisyys, yhteisöllisyys ja työyhteisön tuki (Hägman-Laitila 2013). Kuormitusta aiheuttavien tilanteiden reflektointi, ratkaisujen pohtiminen ja toimintasuunnitelman tekeminen voivat vähentää stressiä ja kuormitusta pitkällä aikavälillä (Hannonen ym. 2021).

### Aivohyvinvointi on yhteinen asia

Jokainen voi huolehtia aivoterveystensä ja edistää aivohyvinvointiaan. Kuitenkaan aivoterveys ei ole ainoastaan yksilön vastuulla, sillä aivojen hyvinvointiin vaikuttavat merkittävästi myös työyhteisön tavat, johtaminen sekä organisaation käytännöt ja kulttuuri. Työpaikoilla tuleekin ottaa käyttöön aivoterveyttä ja työhyvinvointia tukevia käytäntöjä, sillä koulutusjärjestelmällä ei ole varaa menettää ainuttakaan pätevää opettajaa.

*Artikkeli pohjautuu Kestävä aivoterveys-hankeeseen, jonka tavoitteena on syventyä nykyisiin työelämän olosuhteisiin, jotka haastavat aivojen toimintakykyä sekä kehittää työkaluja ja käytäntöjä aivoterveysten ja työhyvinvoinnin edistämiseksi sekä parantaa organisaatioiden tuloksellisuutta. Kolmivuotisessa hankkeessa (1.3.2020-31.8.2023) lähestytään aivoterveyttä laaja-alaisesti kognitiivisen-, informaatio- sekä affektiivisen ergonomian näkökulmista. Lisätietoa: Kestävä aivoterveys | Sustainable Brain Health | Tampereen korkeakoulu-yhteisö (tuni.fi)*

*Kirjoittajat Mirva Kolonen, lehtori ja Kestävä aivoterveys -hankkeen projektipäällikkö Tampereen ammattikorkeakoulusta ja Kirsi Toljamo, lehtori ja Kestävä aivoterveys -hankkeen projektikoordinaattori Tampereen ammattikorkeakoulusta.*

**Lähteet [www.liito.fi](http://www.liito.fi) jäsenivuilla ja qr-koodi**

