



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen julkaisun rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original publication. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Päätaalo, K. 2023. Muistatko vapauttaa mielesi ja laittaa aivosi illalla pesuun? Oamk Journal 41/2023. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2023033134044>



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Muistatko vapauttaa mielesi ja laittaa aivosi illalla pesuun?

31.3.2023 - Päättalo Kati

Päivät ovat täynnä sovittuja työtehtäviä. Etäkokousten välillä ei ole taukoja, vaan siirrymme – tai yritämme siirtyä – sujuvasti kokouksesta ja asiasta toiseen. Lisäksi yritämme multitaskata kokousten aikana. Iltaisin on kiusaus tarttua töihin, jotta seuraavan päivän kuorma olisi keveämpi. Kuulostaa varmaankin tutulta? Mutta ei kuulosta kovin hyvältä, jos asiaa tarkastellaan aivojemme terveyden näkökulmasta.

Aivomme eivät nimittäin ole kone, jota voi pitää käynnissä täydellä teholla koko pitkän päivän. Myös aivomme tarvitsevat lepoa ja pysähtymistä. Myös luovuuden herääminen vaatii tyhjää tilaa ja aikaa lipua ajatusten virrassa.



Erityinen huomio tulisi kiinnittää työpäivän aikaiseen palautumiseen ja pieniin itselle sopiviin palauttaviin hetkiin (kuva: Radu Florin/unsplash.com).

Aivojen kuormittuminen näkyy aivoissa fysiologisina muutoksina. [Kestävä aivoterveys - hankkeessa](#) on tarkasteltu työuupumusta ja sen vaikutusta aivojen toimintaan.

Neurologiset tutkimukset osoittivat, että työuupuneiden toiminnanohjaus on heikentynyt.

Toiminnanohjaukseen sisältyvät esimerkiksi aloitekyky, tavoitteellinen käyttäytyminen, työmuisti ja tunnekontrolli. Työuupumukseen, työstressiin ja pitkittyneisiin negatiivisiin tunteisiin liittyy myös fysiologisia aivotoiminnan muutoksia, kuten muutoksia mantelitumakkeessa ja etuotsalohkon aivokuorella sekä aivojen välittäjäaineissa.

Työterveyslaitoksen [OLLAPPA-hankkeessa](#) on kehitetty palautumisen viikkokalenteri vuodelle 2023. Maaliskuussa teemana on psykologinen palautuminen. Palautumisen viikkokalenteri keskittyy kuukausittain eri teemoihin, jotka liittyvät aivoterveYTEEN. Jos ottaisimme käyttöön viikkokalenterin ja noudattaisimme sitä, moni asia voisi mennä parempaan suuntaan. Lähtisitkö kokeilemaan?

Teemoina ovat psykologisen palautumisen lisäksi ruokailu ja ravitsemus sekä uni. Tiesitkö, että aivosi ovat yön aikana pesurissa? Tästä huolehtii aivojen glymfaattinen järjestelmä. Syvän unen aikana aivo-selkäydinneste virtaa aivokudokseen ja huuhtoo valveen aikana kertyneet aineenvaihduntatuotteet. Unta on siis syytä vaalia. Tämänhetkisen tiedon mukaan huonosti toimiva glymfaattinen järjestelmä on yhteydessä aivoja rappeuttaviin sairauksiin, kuten Alzheimerin tautiin.

Nukkuminen ja hyvä uni ovat siis tärkeitä aivoterveYden näkökulmasta. On tärkeää palautua yöllisen unen aikana ja vapaa-ajalla itselle mielekkään tekemisen merkeissä, mutta myös työpäivän aikana. Yksi viikkovinkki kuuluukin:

"Rentoudu työpäivän aikana:
sulje silmäsi,
hengitä rauhassa sisään ja ulos."

Teorioiden mukaan palautuminen alkaa, kun työhön liittyviä vaatimustekijöitä ei ole. Mitä tämä voisi olla sinulle? Ja miten se onnistuisi tavoittaa työpäivän aikana?

Yksi mahdollinen keino on luontokokemuksen sisällyttäminen työpäivään. Se voi samalla auttaa myös vähentämään ja katkaisemaan terveydelle haitalliseksi todettua istumatyötä. Luontoympäristöllä on katsaustutkimuksissa todettu olevan myönteinen vaikutus mielialaan. Luontoympäristön voi tuoda osaksi työpäivää esimerkiksi pienen päiväkävelyn tai virtuaalisten luontokokemusten kautta. Tietoisien läsnäolon harjoitukset vievät vain muutamia minuutteja ja eri alojen työntekijöihin kohdistuneissa tutkimuksissa on todettu niiden edistävän terveyttä ja hyvinvointia. Free and rest your mind!

Myös työhön liittyvä tunneulottuvuus on esillä palautumisen viikkokalenterissa. Sen teemoja ovat tunnekuormitus, psykologinen turvallisuus ja hyvän huomioiminen. Kestävä aivoterveys -hankkeessa puhumme näistä teemoista affektiivisena ergonomiana. Tunteita saa tuntea ja tunnekulttuuria tulee myös tietoisesti johtaa.

Tämän ymmärtämisessä apua tuo psykologisen turvallisuuden käsite. Psykologinen turvallisuus on ryhmäilmiö ja jaettu uskomus siitä, että ryhmässä voi ottaa riskejä ja olla oma itsensä. Jokainen voi tuoda esille vapaasti omia ideoitaan, keskeneräisiäkin ajatuksia, kysyä, huolehtia, pyytää apua ja myöntää virheitä ilman pelkoa negatiivisista seurauksista. Pelko ja uhka nimittäin nappaavat kognitiomme, jolloin emme pysty suoriutumaan kognitiivista kyvykkyyttä vaativista tehtävistä. Huomioithan myös hyvän? Pienetkin hyvät asiat kannattaa sanoa ääneen ja antaa työkaverille palautetta pienistäkin asioista, jotka ovat sujuneet mukavasti.

Huhtikuussa teemana on itsensä johtaminen. Muistathan, että olet itse oman työsi pomo ja voit työn reunaehtojen rajoissa tuunata työsi itsellesi sopivaksi. Sinulla on oikeus keskittyä omaan työhösi ja yhteen asiaan kerrallaan sekä palautua työpäivän aikana. Samalla suojelet kalleinta työkaluasi, PÄÄomaasi.

Kati Päätalo

yliopettaja

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

[Kestävä aivoterveys -hanke](#)

Kestävä aivoterveys -hankkeen tavoitteena on perehtyä aivokuormitukseen työelämässä ja kehittää toimintatapoja ja työvälineitä työntekijöiden aivoterveiden ja työhyvinvoinnin sekä organisaatioiden tuloksellisuuden edistämiseksi.

Kolmivuotisessa hankkeessa (1.3.2020–31.8.2023) perehdytään kognitiiviseen-, informaatio- ja affektiiviseen ergonomiaan sekä itsensä johtamiseen. Lisäksi tunnistetaan eettiseen kuormitukseen vaikuttavia tekijöitä ja kehitetään työvälineitä näiden kuormitustekijöiden käsittelemiseksi.

Hankkeelle on myönnetty rahoitus Sosiaali- ja terveysministeriön Euroopan sosiaalirahaston (ESR), Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020 Suomen rakennerahasto-ohjelmasta.

Hanketta koordinoi Tampereen ammattikorkeakoulu ja osatoteuttajia ovat Tampereen korkeakoulusäätiö, Oulun ammattikorkeakoulu, Pirkanmaan Sairaanhoidopiirin kuntayhtymä, Tampereen Yliopistollisen sairaalan Käyttäytymisneurologian tutkimusyksikkö. Oulun ammattikorkeakoulun työelämäkumppanina hankkeessa ovat ICT-alan yritykset.

METATIEDOT

Tyyppi: Kolumni

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 41/2023

Julkaisuvuosi: 2023

Tekijätiedot: Pääatalo Kati

Oikeudet: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2023033134044>

Tiivistelmä: Aivomme ovat pitkälle kehittynyt hermojärjestelmä, mutta eivät väsymättä käyvä kone. Aivomme tarvitsevat lihasten tavoin lepoa toimiakseen tarkoituksenmukaisella tavalla. Työuupumus ja pitkittyneet negatiiviset tunteet näkyvät aivoissa fysiologisina muutoksina. Palautuminen on tärkeää, sekä työpäivän jälkeen että työpäivän aikana. Erityinen huomio tulisi kiinnittää työpäivän aikaiseen palautumiseen ja pieniin itselle sopiviin palauttaviin hetkiin. Riittävä uni on tärkeää, sillä aivomme tarvitsevat unta puhdistuakseen. Työyhteisöjen psykologinen turvallisuus rakentuu yhdessä. Pelon kaltaiset negatiiviset tunnekokemukset varastavat kognitiivista kyvykkyyttä. Pienetkin hyvät asiat kannattaa nostaa isoiksi ja huomioida myös palautteen muodossa.