

Minna Huotilainen ja Mona Moisala

# KESKITTÄMISKYVYN ELVYTYSOPAS



Kirjan kansikuva, kuvaaja: Tuuma-kustannus

TEKSTI: Terhi Mäkinieniemi | KUVA: Heidi Strengell | KUVITUS: Vektorjuice, Freepik

## ELVYTÄ KYKYÄ KESKITTÄÄ

Säpsähdätkö kattilan kannen kilahduksesta keittiön pöydällä? Unohdatko ajoittain, mitä liedellä kiehuu? Häiritseekö keittiön taustahälinä ajattelua? Kyseessä voi olla aikamme aivoilmiö ADT. Tarkkaavaisuushäiriötä läheisesti muistuttavaa käytösmallia voi onneksi suitsia. Lue artikkelista, miten.

**K**yky keskittyä ja taito käyttää työmuistia ovat keskeisiä työelämätaitoja. Jos arki on täynnä tietoa, faktoja, asioita, joita tulisi muistaa tai ottaa huomioon, aivot väsyvät. Aivojen hyvinvointi vaikuttaa oppimiseen, jaksamiseen, muistamiseen, kykyyn keskittyä ja nukkua. Ihmisaivot ovat 2020-luvullakin kivikaudelta.

Aivotutkija, prosessori **Minna Huotilaisen** mukaan maailma työntää kohti tarkkaavaisuuden herpaantumista eli ADT:tä, säheltämistä, kuormittumista ja lyhytjänteisyyttä. Sille on laitettava stoppi. Itse.

### Mikä ADT?

Tarkkaavaisuushäiriötä muistuttavalle käytösmallille ADT (attention deficit trait) ei ole virallista suomennosta. Se tunnistettiin jo 1990-luvulla. ADT:stä kärsivällä ihmisellä tarkkaavaisuus herpaantuu, ja hän keskeyttää toistuvasti itse itsensä.

ADT ei synny hetkessä, vaan kuukausien, jopa vuosien sähellyksen ja säätämisen tuloksena. Tarkkaavaisuuden avulla aivot valikoivat, mihin keskittyvät. Jos koko ajan yrittää keskittyä kaikkeen ja yhtä aikaa, voi ADT uhata.

- Esimerkiksi kahvilassa ihminen voi keskittyä kahvilaan kokonaisuutena, ilmassa leijuvaan korvapuustin tuoksuun tai naapuripöydän keskusteluihin. Aivot tekevät tauotta päätöksiä siitä, mihin huomio kullakin hetkellä suuntautuu, taustoittaa Huotilainen tarkkaavaisuuden toimintaa.

### Valitse keskittyminen olennaiseen

Huotilaisen mukaan kyky keskittyä muodostuu siitä, miten ihminen elää ja käyttäytyy vuorokauden aikana. Toistuva säntäily, monen projektin yhtäaikainen läpivieminen, jatkuvat muutokset, sählääminen sinne ja tänne, pakkotahtinen suorittaminen ja monen asian yhtäaikainen tekeminen eivät toimi pitkässä juoksussa. Kun vaikuttaa voi itseensä, olennaista on tarttua toimeen ajoissa ja havaita oman toiminnan vaikutus jaksamiseen, keskittymiseen ja palautumiseen. Siksi kaikki toiminta ja tekeminen ovat merkityksellisiä. Kun olo aivoissa helpottuu, aivoterveys vahvistuu. Vastaavasti aivojen kuormittuminen aiheuttaa työssä alisuoriutumista, muistamattomuutta ja katkoksia keskittymiskyvyssä.



ADT ei synny hetkessä, vaan kuukausien, jopa vuosien sähellyksen ja säätämisen tuloksena.

- Jos kuormittava tilanne jatkuu pitkään, aivoihin syntyy ”hälytystila”, joka pitää aivot ylikierroksilla päivästä toiseen ja rauhoittuminen käy ylivoimaiseksi. Muistiin ja tarkkaavaisuuteen liittyvät prosessit toimivat työuupuneiden aivoissa eri tavoin kuin toisilla. Tämä selittää sitä, miksi uupuneesta työ tuntuu raskaammalta. Tutkimusten mukaan vaikeasti uupuneilla tehtävästä toiseen hyppiminen ei luonnistu yhtä hyvin kuin vähän uupuneilla tai ei-uupuneilla, kertoo Huotilainen.

### Hyvinvoivat aivot tunnistaa seuraavasta:

1. Kiireen tuntu on poissa.
2. Ärsykkeiden määrä, kuten ääni, puhe, taustamelu, lämpö, kattilankannet ja kellon pirinä, ovat hallittavissa ja maltillisia.

Kuormittavuuden näkökulmasta kovassa taustamelussa työskenteleminen kysyy enemmän palautumiselta. Työpäivän jälkeen mielellä kestää hetki ennen kuin se rauhoittuu.

Siinä, missä meluinen ja hälyinen ympäristö kuormittaa, rauhallinen työympäristö palauttaa. Samat työtehtävät eri ympäristöissä johtavat toisenlaiseen lopputulokseen.

### Luo itsellesi uusi työaikalaki

Keskittymiskyvyn elvyttämiseksi ja aivojen huoltamiseksi Huotilainen ehdottaa uutta aivoystävällisempää ”työaikalakia”. Tämän avulla keskittymiskyky säilyy paremmin, tauot tulee pidettyä, työ ja vapaa-aika pysyvät paremmin erillisinä. Lisäksi työn käsite terävöityy, ja se, mitä asioita työhön kuuluu työajan sisällä tai työajan ulkopuolella, tulee selkeämmäksi. ■



**Minna Huotilainen**, aivotutkija, professori, Helsingin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. Tutkii aivoja ja oppimista, työskennellyt useissa koti- ja ulkomaisissa yliopistoissa. Tausta: diplomi-insinööri, tekniikan tohtori, kognitiotieteen dosentti.

### ADT:tä aiheuttavat monet tekijät, kuten:

- pitkään jatkunut kiire
- tekemistä liian täynnä oleva elämä
- pitämättömät tauot
- tehtävästä toiseen hyppiminen
- monen asian yhtäaikainen tekeminen
- pakkotahtinen työ
- toistuvat muutokset
- unen laiminlyönti.

# UUSI TYÖAIKALAKI



## Virtausjakso kello 8.00–12.00

Sulje puhelin. Varaa välipalaa ja tee työtä yhdessä niiden ihmisten kanssa, jotka saavat sinut virtaamaan. Tavoittele hyvää hallinnan tunnetta. Siirrä keskeytyksiä. Nauti.

Tavoite: virtaus ja tehokkuus.  
Keinot: keskeytyksiltä suojautuminen, hyvään seuraan hakeutuminen.



## Silppujakso kello 12.00–16.00

Ajanjakso hommille, jotka on hoidettava: sähköpostit, puhelut, tehtävät ym. Viljele huumoria, kuuntele musiikkia ja venyttele.

Tavoite: aikaansaaminen ja pienten tehtävien loppuun saattaminen.  
Keinot: listat, muistilaput, kalenterit, sähköpostit, puhelin, systemaattisuus, täsmällisyys, toimeen tarttuminen.



## Empatiajakso kello 16.00–20.00

Anna aikaa toisille: huolehdi läheisistä, auta työkaveria, vaikuta yhteiskunnallisiin asioihin tai juttele vaikka naapurin kanssa. Ole se kiva tyyppi, jolla on juuri nyt aikaa.

Tavoite: muille antaminen.  
Keinot: kaikki, mitä voit tehdä toisen ihmisten hyväksi.



## Rauhoittumisjakso kello 20.00–24.00

Rauhallisten, tylsien, hidastempoisten asioiden tekemistä, kuten silitä kissaa, pese pyykkiä, kastele kukkia, lue kirjaa, neulo sukkaa tai katsele luontomaisemaa. Jakson puolivälissä mene nukkumaan.

Tavoite: oman toiminnan hidastaminen, uneen valmistautuminen, uneen laskeutuminen.

Keinot: hidas tekeminen, kotityöt, saunominen, muut rauhalliset ja mukavat puuhat.



## Esitietoisien prosessoinnin jakso kello 0.00–4.00

Unen aikana aivot prosessoivat päivän tapahtumia ja tunteita ja tallentavat ajatuksia pitkäkestoiseen muistiin. Tämän jakson aikana aivoilla tulee olla aikaa keksiä ratkaisu kysymyksiin, käsitellä tunteita ja ajatuksia keskeytyksittä, koska puolet oppimisesta tapahtuu yöllä. Kun keho lepää ja uudistuu, aivot oppivat parhaimmin.

Tavoite: muisti- ja tunnetoiminnot.  
Keinot: hyvä uni.



## Avautumisjakso kello 4.00–8.00

Avautumisjakson puolivälissä uni kevenee, heräät sopivan virkeänä luonnollisesti kohti aamua. Tee aamurutiinit omalla tyylillä: venyttele, keitä kahvia, ota kirkasvalohoitoa, lue lehteä ym. Valmistaudu hyvin uuteen päivään.

Tavoite: valmius uuteen päivään.  
Keinot: omat aamurutiinit.

## Helpota aivoja – Vahvista palautumista ja suorituskykyä.

1. Lopeta kiireen hokeminen.
2. Tee enemmän hitaita hommia, aivot tarvitsevat eriytmistä tekemistä.
3. Vähennä ylimääräistä muistamista. Käytä kännykän kalenteria tai muistikirjaa ja kirjoita muistettavat ylös.
4. Nuku laadukkaammin: tuuleta makuuhuone, panosta patjaan, pimennä huone ja laske lämpötilaa.
5. Ulkoile, liiku ja syö säännöllisesti.
6. Käytä kirkasvalolamppua tai kirkasvalohoitolaitea.
7. Meditoi, rauhoitu päivittäin.
8. Tee keskittymis- ja hengitysharjoituksia säännöllisesti.
9. Hanki kiinnostavia harrastuksia.
10. Opettele kiitollisuutta.
11. Käytä viisaasti älypuhelin. Vaienna äänet, käytä mustavalkoista näyttöä, lopeta puhelimen käyttö ajoissa ennen nukkumaanmenoa, asenna puhelimen käyttöä rajoittava sovellus ja kytke sinivalosuodatin päälle.

**REFLEKTOI.** Säännöllinen ja systemaattinen reflektio, pohtiminen ja pähkäily haastavat aivoja hakemaan ratkaisuja.

### Lue lisää:

Huotilainen & Moisala, 2018,  
Keskittymiskyvyn elvytysopas.



## Tilaa Vaasan Rukiinen sämpylä ja ihastu!

Uutuus Vaasan Rukiinen sämpylä on pehmeä ja taipuu moneen: leipäpöytään, keiton kaveriksi tai täytetyksi sämpyläksi. Se on Sydänmerkki-tuote, Suomessa leivottu ja kätevästi saranahalkaistu!

Vaasan  
Rukiinen sämpylä

Tuotenumero: 218101  
Kesko SAP: 21724556  
Metro: 3209921  
Patu: 125121



Uutuus



6 416577 013789

www.lantmannen-unibake.fi

