

TIEDOTE 28.8.2017

Aivoterveysten asiantuntijat innostuivat hiljaisuudesta

Elinympäristön aiheuttama psyykinen kuormitus lisääntyy esimerkiksi melun muodossa. Hiljaisuus taas auttaa aivoja palautumaan. Ärsykkeiden lisääntyessä kasvaa myös taukojen ja levon tarve, todettiin torstaina 24.8. järjestetyssä Aivojen vuoro -paneelikeskustelussa, jossa oli mukana viisi suomalaista aivoterveysten asiantuntijaa.

Torstaina 24.8. järjestetyssä Aivojen vuoro -paneelikeskustelussa **Mona Moisala, Outi Ampuja, Patrik Borg, Minna Huotilainen ja Pippa Laukka** keskustelivat siitä, kuinka aivoja voidaan hoitaa ja ehkäistä niiden kuormittumista.

– On erikoista, että esimerkiksi avokonttoreita edelleen rakennetaan ja suositaan, vaikka tutkimuksissa niiden aiheuttama rasitus on todettu huomattavaksi, totesi urheilulääkäri Pippa Laukka.

Kokemuksia hiljaisuudesta tutkinut filosofian tohtori, dosentti Outi Ampuja vahvisti, että toisen ihmisen puhe on todettu häiritsevän työntekeä merkittävästi. Silloin lyhytkestoisesta muistin toiminta heikkenee ja esimerkiksi luovien ratkaisujen keksiminen voi olla haastavaa. Hiljaisuudessa melu ei ole heikentämässä toimintakapasiteettiamme. Panelistit pitivät havaintoja hiljaisuudesta merkityksestä aivojen hyvinvoinnille mielenkiintoisina.

– Voimme itse vaikuttaa ärsyketulvaan ja keskeytyksiin. Vaikka aina emme pääse melua pakoon edes kotona, voimme tietoisesti ottaa edes kerran viikossa hetken hiljaisuudessa, Ampuja ohjeistaa.

Aktiivisuus on aivoille palauttavaa ja palkitsevaa

Jos huomaa käyvänsä ylikierroksilla, kannattaa Mona Moisalan mukaan antaa aivoille mahdollisuus palautua.

– Sohvalle löhöäminen ei välttämättä ole aivoille optimaalisin tapa palautua. Parempi keino voi olla tehdä jotain haastavaa, mutta kuitenkin miellyttävää. Esimerkiksi liikuntaa, josta nauttii.

Panelistit totesivat, että lapsista voitaisiin ottaa mallia esimerkiksi oman kehon kuuntelussa. Monia kehon signaaleja tukahdutetaan, vaikka seuraukset ovat haitallisia. Lapset ovat aktiivisia ja käyttävät kehoaan monipuolisesti, kun taas aikuisilla pääosa ajasta kuluu istuen.

– Liikunta on yleensä joko turhan kovaa tai sitä ei harjoiteta ollenkaan. Aivojen hyvinvoinnin kannalta edullinen pitkäkestoinen ja matalatehoinen harjoittelu on tärkeää, mutta tylsää ja jää siksi tekemättä, Pippa Laukka sanoo.

Unella ja ruokavaliolla on merkitystä

Sekä Mona Moisala että Minna Huotilainen muistuttavat unen olevan äärettömän tärkeää oppimisen ja muistin kannalta. Uni on indikaattori, jossa aivojen ylikuormitus nopeasti näkyy. Panelistit ovat yhtä mieltä siitä, että liiallinen stressi hyvin usein aiheuttaa univaikeuksia: vaikeuksia nukahtaa tai heräämistä liian aikaisin aamuyöstä.

– Aivomme työskentelevät aktiivisesti yöllä, kun päivällä opitut asiat siirretään pitkäkestoisesta muistin puolelle. Tämä on herkkä prosessi, jota ei saa häiritä, Minna Huotilainen summaa.

– Aivojen huuhtelujärjestelmän poistaa kuona-aineita ja huoltaa aivoja. Huuhtelujärjestelmä toimii ennen kaikkea unen aikana. Yksi valvottu yö vaikuttaa dramaattisesti suoriutumiskykyymme seuraavana päivänä, mutta myös pieni krooninen univaje alkaa nakertaa aivojen toimintakykyä pidemmällä aikavälillä. Myös älylaitteiden käyttö ennen nukahtamista heikentää unenlaatua, Mona Moisala jatkaa.

Myös ruokavaliolla on merkittävä asema aivojen hyvinvoinnissa.

– Ravinnossa ateriarytmi takaa vireystilan ja kehon kuuntelun opettelu vapauttaa voimavaroja verrattuna kontrolloivaan ja syyllistävään otteeseen. Kun vielä syö riittävästi kasviksia, hyviä öljyjä, kalaa, pähkinöitä ja siemeniä, ollaan pitkäaikaisenkin aivoterveysten kannalta päästy jo aika pitkälle, ravitsemusasiantuntija Patrik Borg kertoo.

Kiinnostus aivoterveysten ei rajoitu tutkijoihin. Mona Moisalan luotsaamaan aivotreeniryhmään haki 5 000 ihmistä, joista kolme on aloittaa syyskuun alussa aivojensa treenaamisen. Harjoitukset toteutetaan yhteistyössä kalaöljybrändi Möllerin kanssa, jonka Facebook-sivuilla www.facebook.com/mollersuomi voi seurata ohjelman etenemistä.

Aivojen vuoro -paneelikeskustelun järjesti Möller kalaöljybrändi Helsinki Think Companylla. Keskustelu on edelleen katsottavissa Möllerin Facebook-sivuilla.

Lisätietoja

Brand Manager Christian Illman, Orkla Care Finland Ab
christian.illman@orkla.fi
p. 040 527 3431

Aivotutkija Mona Moisala
mona.moisala@gmail.com
p. 050 346 7947

Orkla Care Finland on maamme johtava toimija ja alan vastuullinen kehittäjä henkilökohtaisen hyvinvoinnin tuotteissa, terveystuotteissa, haavanhoidossa sekä kotitalouden puhdistustuotteissa.

Meillä on tärkeä rooli suomalaisten hyvinvoinnin tukemisessa – Tarjoamme helppokäyttöisiä sekä hyvinvointia edistäviä tuotteita ja palveluita pohjoismaiseen osaamiseemme perustuen. Tuotteemme sopivat kaikille, jotka haluavat pitää huolta omasta ja läheistensä hyvinvoinnista. Tunnetuimpia tuotemerkkejämme ovat mm. Möller, Nutrilett, Sana-sol, Jordan, Erittäin Hieno Suomalainen, L300, Bliw, Salvequick ja Savett.

Orkla Care Oy muodostettiin, kun Orkla Health Oy ja Cederroth Oy yhdistyivät. Olemme osa norjalaista Orkla-konsernia.