

## Ajattelevien aivojen varassa

Tutkimusprofessori Kiti Müller  
Työterveyslaitos

Ajatellen elämänpolkua kuljemme. Ajattelun yhteydessä aivomme käsittelevät jatkuvasti tietoa. Aistien avulla havainnoimme ympäristöä. Niiden kautta uutta informaatiota siirtyy aivojen työmuistin käsitteelyyn. Onneksi aivojemme muistirakenteisiin, henkilökohtaiseen tietopankkiimme, on vuosien varrella tallentunut valtava määrä tietoja, taitoja ja elämäkokemusta. Sitä käytämme hyväksemme, kun päivittäin pohdimme, mietimme ja arvioimme, arkisten askareiden ja työtehtävien äärellä, havaitun tiedon merkitystä ja miten se tulisi huomioida omassa toiminnassa. Mieleemme on tallentunut myös erilaisten tapahtumien aikaansaamia tunnetiloja, jotka omalta osaltaan ohjaavat päätöksentekoa. Viime kädessä siis aivomme näkevät, kuulevat, tuntevat ja järjelevät.

Aivojemme tietovaranto täydentyy jatkuvasti. Elämä onkin jatkuvaa oppimista. Aivomme kykenevät myös sopeutumaan ympäristön haasteisiin -tiettyyn rajaan asti. Kun tuntuu siltä, että päivän aikana on tehtävä enemmän asioita kuin mihin vuorokauden tunnit riittävät, aivojen aineenvaihdunta ja hermoverkkojen sähkökemiallinen toiminta kiihtyy. Ihminen jaksaa enemmän kuin mihin uskoi pystyvänsä. Aivot eivät kuitenkaan jaksaa venyä loputtomiin. Välillä on levättävä, nukuttava, tehtävä asioita rauhallisempaan tahtiin. Ilman mahdollisuutta palautumiseen aivoja uhkaa ylirasitustila.

Vakavassa aivojen ylikuormitustilassa ihmiseltä katoaa kyky havaita elimistön antamia hälytysmerkkejä, jotka viittaavat siihen, että oma terveys ja hyvinvointi ovat uhattuina: Ihmistä ei väsytä, parin tunnin yönillä tuntuu pärjäävän aina vaan. Ei ole nälkä eikä aikaa pitää kunnon lounas- tai kahvitaukoa. Koko ajan pitää olla jotakin suorittamassa. Samalla mielenterveys alkaa horjua: ihmistä ahdistaa ja mielialan vaihtelet kasvavat. Vakava uupumustila voi kehittyä hitaan salakavalasti ja johtaa masennukseen. Pahimmassa tapauksessa ihmisen todellisuudentaju rakoilee, psykoosi uhkaa. Ajatus ei kulje ja oppimiskyky katoaa. Ihminen ei jaksaa keskittyä, ei malta pysähtyä miettimään, miten työt itse asiassa olisi fiksuinta hoitaa. Hommat kasaantuvat, priorisointi ei onnistu. Ajattelu muuttuu jähmeäksi, älyllinen joustavuus katoaa. Tarkkaavuus herpaantuu, virheitä sattuu, työn laatu kärsii, tapaturmariski kasvaa.

Suomalaisen yhteiskunnan ja työpaikkojen tärkein pääoma on ihmisten päänupissa. Aivojen ja mielen hyvinvoinnista on todella syytä pitää huolta. Jokainen ihminen viime kädessä itse päättää mihin ja mitä varten hän ajattelukapasiteettiaan haluaa ja suostuu käyttämään. Kun aivoista loppuvat energiapaukut ja happi, myöskään henki ei kulje. Virkeät levänneet aivot oivaltavat, innostuvat, keksivät, oppivat, ideoivat, motivoituvat, puhaltavat yhteen hiileen, kestävät pettymyksiä, nauttivat arjen pienistä ja suurista asioista, toisten kanssa keskustelusta, jakavat ajatuksiaan ja pystyvät myös hiljentymään, rauhoittumaan. Pitkäämme huolta omista ja läheisten ajattelevista aivoista, joiden varassa elämän pienet ja suuret ratkaisut viime kädessä ovat. Niiden varassa on myös suomalaisen yhteiskunnan hyvinvointi ja talouselämän menestyminen 24/7 globaalin kvartaalitalouden pyörteissä.

### Kirjallisuutta

1. Müller K, Juntunen J, Liira J, Lönnqvist J. Aivot ja muuttuva työelämä. Suomen Lääkärilehti 2006;61 (27-31):2951-9.
2. Müller K. Työn murros haasteena aivoille. Duodecim 2007;123 (Työterveys):703-4.
3. Müller K, Aivokutinaa, TTL kustannus, 2008.