

**Kiti Müller, tutkimusprofessori, Työterveyslaitos**

## **Rokkia ja aaltojen kohinaa sopivassa suhteessa**

**Aivot sykkivät yötä päivää, joka hetki. Niin kuin sydän, aivotkin tarvitsevat rytmivaihdoksia toimiakseen hyvin.**

Luovuus on aivojen ominaisuus. Luovat aivot ovat älyllisesti joustavat, oppivat uusia asioita, kykenevät tekemään muutoksia suunnitelmiin ja keksivät ongelmiin ratkaisuja.

- Meillä kaikilla on kyky tällaiseen luovuuteen. Olet luova, kun pidät huolta aivoistasi ja itsestäsi, tutkimusprofessori **Kiti Müller** sanoo.

Sen sijaan väsymys ja uupumus, liika kiire ja toisaalta liika yksitoikkoisuus rapauttavat luovuutta. Älyllinen joustavuus katoaa ja ajattelusta tulee jankkaavaa.

Uupunut tai masentunut ihminen ei kestä pieniäkään muutoksia ja turvautuu kaikkein rutiininomaisimpiin ratkaisuihin, vaikka ne eivät toimisi ollenkaan.

Sanotaan, että aivot eivät kulu käytössä. Se on totta, Kiti Müller toteaa, kunhan muistetaan ”kohtuus kaikessa”.

Aivojen toiminta perustuu hermoverkkojen jatkuvaan eritaajuiseen värähtelyyn. Aivot todella nauttivat kovastakin älyllisestä ponnistelusta, mutta ne eivät kestä samaa yhtämittaista nakuttavaa tahtia vaan tarvitsevat rytmivaihdoksia pitkin päivää.

- Musiikkivertauksin rokkia, sinfoniaa ja aaltojen kohinaa sopivassa suhteessa.

Stressissä rytmivaihdosta on kuitenkin vaikea tehdä. Kovan juoksulenkin jälkeen on luontevaa käydä sohvalle pitkälleen, mutta vaativan työprojektin keskellä aivoille ei voi sanoa: Älä ajattele. Usein ainoa toimiva konsti on alkaa tehdä jotain itselle niin mieluista, että tarkkaavaisuus siirtyy pois omasta aivotoiminnasta. Se voi olla harrastus, lenkki koiran kanssa tai vaikka ruoanlaitto. Tärkeintä on, että siitä nauttii.

Kiti Müller korostaa, että vaihtelusta olisi muistettava pitää huoli jo silloin, kun aivot toimivat hyvin, sillä uupuneena ne eivät enää kiinnostu mistään.

Ensi oire on usein juuri ahdistus tai lievä masennus, jos ei voi puurtaa työnsä kimpussa ja jää tyhjää aikaa.

Jos uupumus siitä vielä syvenee, seuraa täysi lamaannus. Aivojen välittäjäaineet ovat menneet niin solmuun, että se heijastuu tunne-elämään ja kyky nauttia katoaa kokonaan. Tuntuu kuin seisosi kuralätäkössä eikä pääse pois.

- Jos tilanne on päässyt niin pahaksi, on tietoisesti pakotettava itsensä tilanteesta ulos.

Vaarallisena Kiti Müller pitää sitä, ettei ihmisillä ole enää kärsivällisyyttä edes levätä.

Elpyminenkin suoritetaan, jopa nukkuminen. Kun sitten aamulla herää entistä väsyneempänä, se on suorittajalle katastrofi. Pakonomaisesta unen vahtimisesta voikin alkaa unettomuuden kierre.

- Aivot ovat hyvin samanlainen elin kuin sydän. Tahdonvoimalla niitä ei voi parantaa.

Omilla teoilla voi sen sijaan auttaa toipumista.

Musiikki on tutkitusti aivoille poikkeuksellisen mieluista. Samoin käsityöt elvyttävät rasittuneita

aivoja, koska käden ja silmän yhteispeli vie tarkkaavaisuuden pois tietoisesta ajattelusta. Joku silittää pyykkiä, toinen nauttii halonhakkuusta.

- Siihen voi ja täytyy luottaa, että kun aivot saavat levätä, joustavuus ja kyky nauttia palaa.

LÄHDE: SUOMEN AIVOSÄÄTIÖ