

OPI KESKITTYMÄÄN, VOIT PAREMMIN

Hyviä uutisia levottomalle ololle ja pätkivälle muistille: voit päästä niistä eroon. Se tapahtuu luonnostaan, kun opettelet taas keskittymään.

Teksti **OUTI REINOLA** Kuvat **SHUTTERSTOCK** ja **ISTOCK**

Tee ihmiskoe: testaa, pystytkö lukemaan tämän jutun alusta loppuun.

Kuten varmasti jo tiedät, jatkuvat keskeytykset häiritsevät sekä työntekoa että aivoja. Keskeytyksistä seuraa keskittymisen häiriöitä. Ja keskittymisvaikeudet ovat nykyihmisten ongelma. Häiriöllä on epävirallinen nimikin: ADT (attention deficit trait), keskittymiskyvyn vaikeus.

– ADT on nimenomaan itse aiheutettu häiriö, vaikka se muistuttaa ADD:ta, joka on neurologinen häiriö. Koska ADT on toistuvan käytöksen tulos, siitä voi oppia poisikin, toteaa psykologian tohtori ja aivotutkija **Mona Moisala**.

ADT:n tunnuspiirre on asioista toiseen pompahtelu. Kun luet sähköposteja, selaatkin välillä nettiä, sitten muistat hoitamattoman asian. Kän-

nykästä on ihan pakko tarkistaa vähän väliä ne uutiset...

Osaatko enää keskittyä?

Aivot oppivat. Se, mitä toistat, vahvistuu. Kun totutat aivosi pomppimaan asiasta toiseen, ne eivät enää osaa tehdä yhtä asiaa kerrallaan. Keskittyminen alkaa takkuilla.

– Jos keskittymisen aivoalueita ei vahvisteta, kyky keskittyä kärsii. Nykyään työpäivä on täynnä kaikenlaista silppua. Sähköpostit, viestit, puhelut, kokoukset ja ihmiset keskeyttävät koko ajan toimintamme, Moisala sanoo.

Mielemme on niin tottunut seikkailemaan jatkuvassa ärsyketulvassa, ettei rauhoittuminen tahdo onnistua iltaisinkaan.

– Kotonakin on vaikea rauhoittua katsomaan elokuvaa ilman kännykkää sylissä. Teemme koko ajan monta asiaa yhtä aikaa, Moisala kuvaa.

Asiantuntija
Mona Moisala
psykologian tohtori,
Helsingin yliopisto.



OSAATKO HIDASTAA?

Kokeile viikonloppua mökillä ja harjoittele downshif-
tausta. Ota mukaan palapeli
tai pelikortit. Pidä kaikki
älylaitteet kiinni. Testaa,
kuinka vaikeaa se on. Kaa-
tuuko maailma? Vietä hä-
märänhyssyä. Sauno. Käy
avannossa tai pyöri lumi-
hangessa. Tunne luonnon
läheisyys. Virkisty!

Muutaman sukupolven aikana on tapahtunut valtava muutos elämän-
tyylissä. Aivoille se on ollut hyppy.

Mennyt elämä oli aivoystävällistä. Iltaisin saatettiin pelata korttia, ratkoa ristikoita tai koota yhdessä palapeliä. Juteltiin tai oltiin hiljaa, puuhattiin mitä puuhattiin, mutta ei tehty kolmea asiaa yhtä aikaa. Kun äiti pelasi pasianssia, hän ei yrittänyt samaan aikaan soittaa puhelimella, leipoa kakkua ja ratkoa ristikköä. Jos tv:tä katsottiin, ei luettu lehteä ja kuunneltu radiota samaan aikaan. Yhden asian tekeminen riitti.

Mielihyvä koukuttaa

Pahin ongelma eivät kuitenkaan ole älylaitteet vaan älyn puute laitteiden käyttäjäpäässä.

– Kun taskussa on viihdekeskus, ei tarvitse enää tylsistyä. Aivot eivät saa hetkeäkään tyhjäkäyntiä. Koska tietoa tulee koko ajan valtavasti, ratkaisu on tiedon silmäily. Me emme syvenny kunnolla mihinkään.

*Pahin ongelma
eivät ole
älylaitteet vaan
älyn puute.*

Moisala havainnollistaa ilmiötä osuvalla esimerkillä: kuvitellaanpa, että ADT-ihminen saa oikein rauhallisen työhuoneen, missä mikään ulkoinen ei häiritse työrauhaa. Mutta mitä hän tekeekään? Hän aloittaa työnsä ja keskeyttää kohta. Hän päättää kurkistaa someen, soittaa puhelun tai hakea kahvin.

>>>



TESTAA KESKITTÄMIS- KYKYSI

- 1** Teetkö usein montaa asiaa yhtä aikaa?
- 2** Oletko kadottanut kykysi rauhoittua?
- 3** Onko nukkumaan rauhoittuminen illalla vaikeaa?
- 4** Huomaatko toistuvasti räplääväsi kännykkää elokuvan aikana?
- 5** Tuntuuko kirjan lukeminen niin tylsältä, että mieli harhailee ennen kuin olet päässyt ensimmäisen sivun loppuun?
- 6** Tulviiko mieleesi jatkuvasti uusia hoitamattomia asioita?
- 7** Huomaatko sählääväsi arjessa tai tekeväsi töissä toistuvasti huolimattomuusvirheitä?

TULKINTA Mitä enemmän Kyllä-vastauksia, sitä puutteellisempi keskittämiskykyysi on.

Lähde: Huutilainen, Minna & Moisala, Mona: Keskittämiskyvyn elvytysopas. Tuuma 2018.

– Aivot ovat oppineet pompahtelemaan, joten ne automaattisesti keskeyttävät itse itsensä, Moisala kuvaa.

Siis kerrataanpa vielä: Me totutamme aivomme keskeyttämään toimintonsa. Keskeyttämme itse itsemme. Olemme itse oman keskittämiskykymme pahin vihollinen!

Keskittämistä säätelevät aivoalueet vaativat käyttöä. Jos et tietoisesti harjoita keskittämistä, hermoyhteydet hapertuvat ja keskittyminen vaikeutuu. Taito, jota et käytä, ruostuu. Opi pompahtelijaksi.

Kyllä, kyllä, tiedetään. Kännykkää ei saisi selata ja iltaisin pitäisi pysytellä poissa somesta. Kiinni vain kaikki vehkeet! Kaikki kiva kielletään. Tunnistatko pientä ärtymystä, jos känny viedään kädestäsi tai tabletin käyttöäsi moititaan? Lapset suuttuvat oitis, kun peliaikaa rajoitetaan.

– Internet ja sen tuottamat uutisvirrat on taitavasti rakennettu tuottamaan pieniä palkintoja. Ne antavat välitöntä mielihyvää, jännitystä ja löytämisen iloa. Näin saadaan aivojen mielihyvakeskus aktivoitua, Moisala sanoo.

Kun mielihyvää saadaan vähän ja usein mutta ennustamattomasti, se on omiaan altistamaan addiktioille eli riippuvuudelle. Näin syntyy peliriippuvuus. Netin koukuttavuus tapahtuu samalla mekanismilla: pikku palkinnoilla. Siksi ilta netissä hurahtaa aivan huomaamatta.

Kohti kestävä onnea

Aivot tottuvat välittömään mielihyvään, jännitykseen ja pikaisiin palkintoihin. Pitkäjänteinen toiminta alkaa tuntua liian tylsältä. Kaikki mulle heti nyt!

– Pikajuoksun sijaan kannattaisi suosia maratonia, jossa tavoitteen saavuttaminen vaatii itsekuria. Oikea onnellisuus syntyy kestävä mielihyvän kautta, Moisala kuvaa.

Kun alkaa lukea kirjaa, mielihyvä ei tule heti ensimmäisellä sivulla. Mutta lukemisen jälkeen voi saada

uusia elämyksiä, joita pohtii jälkikäteen. Kirjan maailma rikastuttaa omaa elämää.

– Kestävässä mielihyvässä palkkio tulee jälkikäteen pitkäjänteisen toiminnan tuloksena.

Tässä on myös keskittämiskyvyn avain: tarkkaavaisuus pitäisi pystyä pitämään pidemmän aikaa yhdessä asiassa, vaikka mielihyvää ei heti tulisikaan. Keskittämiskykyä kehittää hidas homma: käsityö, palapeli, korjaustyö tai kirjan luku.

*Keskittämiskykyä
kehittää hidas
homma: käsityö,
palapeli,
korjaustyö tai
kirjan luku.*

– Keskittämisen aivoalueet vaativat harjoittelua eli sitä, että opettaa itseään tekemään vain yhtä asiaa kerrallaan. Itseään voi kouluttaa sietämään pientä puurtamista ilman mielihyvää.

Yksi asia kerrallaan

Suurin ongelma ei useinkaan ole ulkoinen häly. Laitteethan saa pois päältä. Suurin ongelma on sisäinen kaaos, arvojärjestyksen puute tai rauhattomuus. Tunne, että jostain tärkeästä jää paitsi, jos ei seuraa uutisia, kännykkää ja nettiä.

On totta, että elämää pilkkoo arjen kaaos: juuri kun sait homman alulle, puhelin soi, sähköposti pomppaa ruudulle, työkaveri seisoo ovelta, lapsi lähettää tekstaria: ”Koira on kakkinut eteiseen”.

Sisäistä hälyä voi opetella rauhoittamaan. Yksi keino siihen on mind- >>>

HYÖDYNNÄ AIVOJEN PÄIVÄRYTMI

KLO 8-12

VIRTAUSJAKSO

Aika hypätä uuteen työpäivään ja täysi syy suojella itseäsi keskeytyksiltä. Laita puhelin äänettömälle, nettiselain kiinni. Varmista työrauha tärkeimmille asioille ja kieltäydy kaikesta muusta. Järjestä olosuhteet juuri sinulle sopiviksi. Muista pieni välipala!

KLO 12-16

SILPPUJAKSO

Jotta erilaiset velvollisuudet, kuten sähköpostit ja puhelut, eivät koko ajan keskeytä työtäsi, ne kannattaa hoitaa tiettyyn aikaan päivästä. Tee nyt pois välttämättömän silppu ja sälä. Virkistä aivoja välillä musiikilla, kahvilla tai tauolla.

KLO 4-8

AVAUTUMISJAKSO

Heräilet, kun unesi kevenee kohti aamua. Tee aamurutiinit omalla tyyllilläsi – joko vauhdilla ovesta ulos tai pikkuhiljaa nautiskellen. Kenties aamulenkki sopii sinulle? Etsi itsellesi parhaat tavat valmistautua uuteen päivään.

KLO 16-20

EMPATIAJAKSO

Nyt on oikea hetki antaa aikaa muille. Ole kuunteleva vanhempi tai puoliso, tai panosta harrastuksiin. Laita ruokaa lapsille tai soita äidille. Ole läsnä toisia varten.

KLO 0-4 ESITIE TOISEN PROSESSOINNIN JAKSO

Puolet oppimisesta tapahtuu yöllä, joten suojele untasi. Anna aivoille aikaa käsitellä edellisen päivän asioita, tietoa ja tunteita. Vältä häiriöitä.

KLO 20-24

RAUHOITTUMISJAKSO

Tarvitset noin kaksi tuntia siihen, että saat kehosi ja mielesi lepotilaan. Tee nyt hidasteempoisia asioita, jotka auttavat sinua rentoutumaan. Venyttele ja joogaa. Lue kirjaa. Ulkoile tai ulkoiluta koiraa. Sauno. Näin saavutat rauhallisen unen.

Lähteenä: Huotilainen, Minna & Moisala, Mona: Keskitettyä aivojen elvytysopas. Tuuma 2018.

fulness eli tietoinen läsnäolo, jonka perusidea on keskittynyt tekeminen.

– Aivot eivät pysty tekemään kahta asiaa yhtä aikaa, vaikka siltä tuntuisi. Oikeasti ne pomppivat salamannopeasti kahden eri asian välillä, hypähtelevät asiasta toiseen eli tekevät asioita limittäin, Moisala sanoo.

Yhden tutkimuksen mukaan ihmisistä vain kaksi prosenttia on aidosti ns. multitaskaajia.

Tietoa ja ideoita sisältäsi

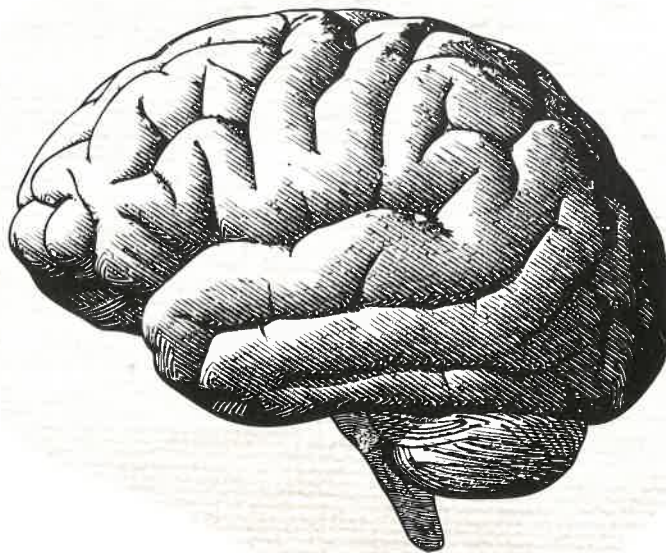
Tunnistatko sen hetken, kun lenkillä aivot alkavat tuottaa ideoita? Tai kun teet tylsää työtä, ensin ei tapahdu mitään. Mutta sitten lunta luodessasi tai autolla ajaessasi huomaatkin suunnittelevasi seuraavaa vuotta.

Keskittynyt tekeminen, kuten värityskirjan värittäminen tai silittäminen, auttaa aivoja aktivoimaan keskittymisen alueita. Hypähtely hiljenee. Mieli ja keho rauhoittuvat.

Joku nimittää tilaa aivojen tyhjäkäynniksi. Tuolloin aivot saavat vaihtaa tietoa sisältäpäin.

POMPPIVA MIELI, SEIS!

- Ensin viisi syvää sisäänhengitystä ja sitten asiat tärkeysjärjestykseen.
- Aloita tärkeimmästä ja tee vain sitä.
- Kun mieli ei pompi, aivojen etuotsalohko ei kuormitu ja stressi laantuu.
- Työ sujuu helposti ilman pinnistelyä. Saat keskittymisen lahjan: vaivattoman tekemisen.



– Tiedon jäsentelyn kannalta uni on tietenkin se oleellisin tapa. Valveilla ollessa taas ns. tyhjäkäynti mahdollistaa luovan tilan, jossa ideat ja suunnitelmat kypsyvät. Jos koskaan ei ole virikkeetöntä aikaa, vaan koko ajan on oltava tehokas, on vaarassa menettää kosketuksen omaan itseensä, Moisala sanoo.

Keskittynyt on tehokas

Keskittyminen vaatii tylsyyden sietämistä ja sinnikästä puurtamista, mutta se palkitsee. Se tuottaa työn iloa. Keskittynyt on tehokas. Hän väsy työstä mutta ei työhön.

Mona Moisala muistuttaa, että aivojen parasta tekemisen tilaa ei kannattaisi hukata.

– Aivot ovat virkeimmillään aamupäivästä ja silloin myös keskittyminen on helpompaa. Tuolloin hyötyisimme siitä, että työssä olisi keskittymisrauha. Kun saa keskittyä, käytössä on koko kognitiivinen kapasiteetti, paras muisti ja työteho, Moisala kertaa.

Käytännössä tämä tarkoittaa karisimista ja oman työrauhan varjelemista. Et voi olla koko ajan kaikille läsnä ja kaikkialla. Päätä, mikä on

ykköstyösi ja omista sille aikasi. Suomeksi sanottuna: mieti työsi ja elämäsi tärkeysjärjestys.

– Menestyjä ei hukkaa voimiaan keskeytyksiin vaan suuntaa tarkkaavaisuuden oleelliseen.

Muuten, oletko lukenut keskeytyksettä tähän asti vai hypännyt suoraan tänne loppuun? ADT-häiriöinen on vain silmäilyt jutun läpi.

*Aivojen
"tyhjäkäynti"
avaa oven
ideoille.*

Niin tai näin, seuraavasta seikasta et pääse yli: meidän kannattaa valikoida, mihin keskitymme. Ja kun keskitymme, teemme vain sitä yhtä asiaa kerrallaan. Vain siten syntyy hyvä lopputulos ja turhat virheet jäävät tekemättä. Ajattele, mikä ajansäästö. ♦