

Aivot 2026: Miten pidämme ajattelun, palautumisen ja keskittymisen kunnossa?

Aivoterveys ei ole ylellisyys vaan elinehto – etenkin maailmassa, joka ei jätä aivoille hengähdystaukoja. Hyvä aivoterveys rakentuu liikkeestä, palautumisesta, keskittymisen taidoista ja yhteydestä toisiin ihmisiin.

Liike on aivojen lempein ja tehokkain huoltotoimenpide

Aivoterveyden tärkein askel on usein kaikkein yksinkertaisin: liike. Jo 20 minuutin kävely aktivoi laajoja hermoverkkoja eri puolilla aivoja – tavalla, jota ajattelu paikallaan istuen ei saa aikaan.

Liikkuessa elimistö tuottaa hermosolujen välisiä yhteyksiä vahvistavaa BDNF:ää, lisää uusia synapseja ja suojaa muistia. Samalla aivojen verenkierto, hapensaanti ja mielialaa kohottavat endorfiinit lisääntyvät. Arkiset askareet, kuten mustikoiden poiminta tai pihatöiden tekeminen, ovat yllättävän kokonaisvaltaisia aivotreenejä toteaa neurologi Kiti Müller. Tanssi yhdistää musiikkia, vuorovaikutusta ja kosketusta, sosiaalista kanssakäymistä ja visuaalista estetiikkaa haastaen kehon ja mielen yhtä aikaa.

Tärkeintä ei ole teho – vaan säännöllisyys. Lyhyt päivittäinen liike on aivoille hyödyllisempää kuin satunnainen supertreeni.



Stressi ei ole vihollinen – mutta sen rytmi ratkaisee



Stressi on fysiologinen voima, joka voi joko nostaa tai kaataa suorituskyvyn. Adrenaliini, noradrenaliini ja kortisoli nostavat vireystilaa, kun taas dopamiini antaa tekemiselle suunnan ja motivaation. Kroonistuneessa stressissä kortisolin perustaso nousee, palautuminen vaikeutuu ja riski aivosairauksiin kasvaa.

Mitä paremmin opimme säätämään stressireaktiota, sitä vahvempia ja palautuvampia olemme. Hyvinvoiva aivokemia rakentuu kolmesta peruspilarista: viritys, kuormitus ja palautuminen.

Anna vireystilan välillä tietoisesti romahtaa – saat sen takaisin moninkertaisena, on huippu-urheilija ja lääkäri Joel Naukkarisen neuvo. Käytännössä tämä tarkoittaa:

- Tylsyyden sietämistä päivän mittaan
- 10–20 minuutin “reset-päiväunia”
- Hengityksen ja läsnäolon harjoittelua
- Pitkiä, rauhallisia suorituksia (esim. kävely, kestävyysurheilu)

Keskittymiskyky on kriisissä – mutta palautettavissa

Keskittymiskykyinen työ on ihmiselle luonnostaan vaikeaa – mutta nykymaailma tekee siitä lähes mahdotonta. Multitaskaaminen ei oikeasti toimi: aivot vain hyppivät tehtävästä toiseen, kuluttaen energiaa ja tehden työn raskaammaksi. Keskittyminen katkeaa nyt keskimäärin 47 sekunnin välein. Multitasking on aivoille sitä, mitä tupakointi on keuhkoille, sanoo neurotieteilijä Veera Virintie.

Nopeat dopamiiniärsykkeet (ilmoitukset, äänet, somevideot) madaltavat dopamiinin perustasoa ja heikentävät pitkäjänteistä motivaatiota.

Aivoilla on kyky muovautuvat ja oikeilla rutiineilla keskittymiskyky palaa usein jo muutamassa viikossa. Suositukset keskittymisen palauttamiseen:

- Kaikki ilmoitukset pois
- Vie puhelin pois näkyvistä
- Sulje turhat välilehdet
- Pidä päivän aikana päivittäin mini-taukoja
- Suosi valoa, liikettä ja luonnon ärsykeitä



Yksinäisyys – näkymätön kipu aivoissa

Yksinäisyys ei ole kontaktien määrä, vaan kokemus kuulumattomuudesta. Pitkittyessään se aktivoi aivojen alueita, jotka liittyvät kipuun, lisää stressiä ja matala-asteista tulehdusta sekä kasvattaa riskiä muistisairauksiin ja jopa Parkinsonin tautiin.

Toisaalta yhteys toisiin aktivoi useita aivojen osa-alueita – ennakkointia, muistia, reagointia ja empatiaa – sekä vapauttaa oksitosiinia ja dopamiinia, jotka suojaavat terveyttä.

Tyypillisesti juhlapyhien aikaan yksinäisyyden tunne voi korostua, mutta se ei määritä ihmisarvoa eikä tulevaa. Yhteyden kokemuksesta voi tukea:

- pieni tervehdyksellinen kontakti
- ystävälle soitto
- yhteinen ulkoilu
- oman tunteen sanoittaminen ääneen

Aivojen parhaat liittolaiset vuonna 2026

- **Liike** aktivoi hermoverkkoja ja lisää BDNF:ää – 20 min riittää.
- **Stressi on hyödyllistä**, kun sen säätely toimii – rytmi ja palautuminen ratkaisevat.
- **Tylsyys on palautumisen ytimessä** – tee tilaa mikrotauoille ja ajatusten harhailulle.
- **Multitaskaaminen heikentää aivoja** – yksitehtäväisyys on uusi supertaito.
- **Dopamiinitalous kuntoon** – vähennä nopeita ärsykeitä, lisää hitaita palkintoja.
- **Ihmissuhteet suojaavat aivoja** – yksikin merkityksellinen yhteys riittää.



Tekstissä on tiivistetty neurologi Kiti Müllerin, neurotieteisiin perehtyneen lääkärin ja huippu-urheilijan Joel Naukkarisen sekä neurotieteilijä Veera Virintien näkökulmia aivoterveysten vaikuttavista keskeisistä tekijöistä.