

Hyvinvointi ja kasvu: 6 - 1: Jaksu paremmin koko päivän

Elämän syvimmistä kysymyksistä palaamme viimeisessä osiossa arjen jaksamiseen. Millaiset tavat ja toiminta vahvistavat jaksamistamme ja tukevat jokapäiväistä positiivista kasvua?

Jos antaisin sinulle vesipullon ja pyytäisin sinua ojentamaan kätesi eteen ja pitämään sitä suorassa niin pitkään kun pystyisit, olisi se varmasti hankalaa ja aika pian väsyisit. Kätesi alkaisi täristä ja lopulta et pystyisi pitämään kättäsi enää koholla. Samalla tavalla kehomme väsyvät meitä kuormittavista tunteista ja ajatuksista. Voimme olla koko päivän joku kehon osa jännittyneenä tai otsa rypyssä, jos aamulla on tapahtunut jotain ikävää emmekä ole käsitelleet sitä. Voit kuvitella miten keho kuormittuu siitä, jos jännität kasvojesi koko päivän. Todennäköisesti leuka menee jumiin ja illalla on päänsärkyä. Samoin jos otsa rypyssä pyörittelimme huoliajatuksia koko päivän, lisää se kuormitusta iltaa kohti. Aivojen negatiivinen vinouma vain vahvistuu. Aivojemme tulisi saada myös taukoja huolista. Kuormitus lisääntyy myös, jos heti aamusta vireystilamme pomppaa kattoon ja menemme koko päivän selviytymistilassa. Sympaattinen hermosto eli kehon kaasu on koko ajan pohjassa ja meno sen mukaista.

Voimme monin tavoin kiireisessäkin arjessa huomioida hyvinvointimme ja aktivoida parasympaattista hermostoa, jotta jaksaisimme paremmin koko päivän. Itse suosin mikrotaukoja aina kun on mahdollista. Mikrotauot ovat puolesta minuutista muutamaan minuuttiin pituisia taukoja. Voimme ripotella niitä päiväämme oikeastaan mihin väliin tahansa. Olen pitänyt mikrotaukoja jopa leikkiessäni lasten kanssa. Kun olen saanut potilaan roolin nallesairaalassa, olen oikassut pitkälleni lattialle nallen viereen, sulkenut silmäni ja 30 sekunnin ajan vain keskittynyt hengitykseeni. Tietokoneen äärellä riittää jopa se, että hetken ajaksi nostamme katseemme näytöstä ja kohdistamme sen puolen minuutin ajaksi johonkin kaukaisuuteen.

Aluksi pysähtyminen voi olla vaikeaa tai tuntuu, että näin pienessä ajassa ei tapahdu mitään. Mikrotauojen kanssa kannattaa olla kärsivällinen. Jos keho on pitkään ollut ylivireystilassa, voi syke pysyä aluksi korkealla koko pysähdyksen ajan. Keho ei ole tottunut päivällä oleviin pieniin taukoihin. Kuitenkin kun jatkamme tapaa, kehon ja mielen yhteys vahvistuu ja kehomme alkaa lopulta janoamaan taukoja. Kun sopiva hetki tulee, palautuminen alkaa heti, koska keho on tottunut tähän tapaan. Aluksi ei tarvitse tehdä myöskään sataa erilaista mikrotauokoa, vaan ottaa muutama itselleen sopiva ja toistaa tätä kunnes keho tottuu siihen. Sitten voi lisätä muita tai vaihdella, kun tauon teho tuntuu hiipuvan.

Pienten taukojen tarkoitus on pitää energiatasoa ja vireystilaa tasaisena koko päivän ajan, jotta pysymme sietoikkunassamme eli optimaalisessa tilassa. Nämä pienet hermoston hoivahetket auttavat meitä jaksamaan emmekä tällöin kärsi suurista energiapiikeistä ja jyrkistä laskuista. Kannattaa katsoa tähän liittyvä havainnekuva dioista tai harjoituskirjasta. Tällaisessa tilanteessa parasympaattinen ja sympaattinen hermosto toimivat hyvässä yhteistyössä. Kehon kaasu ja jarru toimii tehden päivän kulusta sujuvan ja energia tuntuu riittävän koko päivän ajan.

Mikrotauoja on monenlaisia. Ihan pieni pysähdys ja katseen siirtäminen kaukaisuuteen tai silmien sulkeminen ja hengityksen kuuntelu ovat helppoja tapoja aloittaa mikrotauokojen käyttö. Meidän kannattaa miettiä päivän rakennetta ja rutiinejamme etsien sopivia taukopaikkoja. Työpäivän aikana esimerkiksi tietoinen käsienpesu on hyvä lisäys, joka varmasti useimpien työpaikalla onnistuu. Sitten voi miettiä kodin ja työn välisiä matkoja. Voisinko bussimatalla kännykän sijaan katsella maisemia? Mennessäni hakemaan lasta päiväkodista kuunnella lempimusiikkia tai pysähtyä matkalla olevan kiven päälle hetkeksi hengittelemään? Kun tilannetta lähtee tarkastelemaan, voi huomata, että pienet tauot löytävät paikkansa kuin itsestään.

Taukojen laadussa on myös eroa. On hyvin eri asia aivoille ja keholle, että selaatko somea puoli minuuttia vai keskitytkö hengitykseeni 30 sekuntia. Vireystilasi on myös erilainen riippuen siitä pidätkö kahvituon ikkunattomassa taukokuoneessa vai menetkö juomaan lämpimän juomasi ulos. Raikas ilma toimii usein parempana keinona väsymykseen kuin keinotekoiset piristeet, kuten kahvi. Taukoja kannattaa tarkastella aivojen kannalta. Mikä tapa parhaiten palauttaa aivojeni energian?

Mikrotaukoja voi pitää myös yhdessä työkaverin kanssa ja jos olet kasvattaja, ne sopivat hyvin myös lapsiryhmiin ja luokkiin. Lapset tarvitsevat myös omat huilihetket, koska kaikki uuden oppiminen, hälinässä oleminen, erilaiset tunteet ja niiden käsitteleminen kuormittavat kehoa. Lasten kanssa voi mennä makoilemaan pihalle ja katsoa hetken taivaalla kulkevia pilviä, voi pitää sisällä musiikin kuunteluhetken tai tehdä piirissä pallohierontaa toisten selkään. Samalla opetat arvokkaita itsehuoltamisen taitoja lapsille ja saatte kaikki hetken hengähdystauon. Toimii hyvin myös kotona.

Taukojen lisäksi toimintojen yhtenäisyys auttaa meitä jaksamaan. Multitaskaus on myytti, vaikka tämänkin olen aikoinaan kirjoittanut taitona työhakemuksiin. Multitaskauksessa emme oikeasti tee montaa asiaa yhtäaikaan, vaan hypimme koko ajan ajatuksesta ja tehtävästä toiseen. Jokaisesta siirrosta aivomme maksavat tehtävänvaihtokustannuksen. Se tarkoittaa, että aivot joutuvat käyttämään enemmän energiaa. Aivot kuormittuvat, tehtävät hidastuvat ja virheiden mahdollisuus kasvaa.

Mitä enemmän arkemme on rikkonainen ja täynnä keskeytyksiä, sitä enemmän se rasittaa aivoja. Pahimmillaan hektinen ja koko ajan rikkonainen toiminta aiheuttaa meille ADT:n (attention deficit trait) joka on tarkkaavaisuushäiriötä muistuttava käytösmalli. Se muistuttaa ADD:ta tai ADHD:tä, mutta on itse aiheutettua. Tämä ei tapahdu hetkessä, mutta pitkän ajan kuluessa monen asian yhtä aikaa tekeminen, tehtävästä toiseen hyppiminen ja taukojen väliin jättäminen voivat vaikuttaa niin, että aivot eivät enää toimi normaalisti. Vielä muutamia kymmeniä vuosia sitten tämä oli harvinaista, mutta nyt hektisyyden, älylaitteiden ja työn pirstaloitumisen seurauksena, on tapahtunut hurja lisääntyminen. Yksi ADT:n tunnusmerkeistä on se, että vaikka keskeytyksiä ei ulkopuolelta tulisi, alamme itse keskeyttämään itseämme. Mieli pomppii asiasta toiseen ja vaikka olet rauhallisessa paikassa, mieleen voi juolahtaa "Ai niin sekin asia!" ja siirryt tehtävästä toiseen, koska yhteen asiaan kerrallaan keskittyminen on vaikeaa.

Voimme monilla harjoituksilla auttaa tarkkaavaisuuttamme paranemaan ja aivojamme voimaan hyvin. Jos epäilet itselläsi kuitenkin ADT:tä, niin suosittelen itsediagnosoinnin sijaan ammattilaisella käyntiä. Jos taustalla onkin ADD tai ADHD saat monipuolisempaa tukea ammattilaisilta kuin pelkistä harjoituksista, vaikka näitä samoja käytetään myös ADD/ADHD diagnoosin saaneiden kanssa.

Tiedän, että lasten kanssa keskeytyksiä tulee KOKO ajan. "Äiti/isi katso" tai "Opettaja, opettaja!". On vaikea saada tehdä asioita rauhassa tai pidempinä rupeamina. Mitä enemmän pystyt kuitenkin yhtenäistämään tehtäviä, sitä parempi. On sitten kyse kotitöistä tai työpaikan töistä, on parempi tehdä yksi asia kerrallaan, kun hyppiä tehtävästä toiseen. Tämä on hyvä aivojen energialle, keskittymiskyvylle sekä tarkkaavaisuudelle.

Jos työ on rikkonaista ja keskeytyksiä on paljon, panosta kotona hyvään palautukseen ja anna aivoille myös joutilasta aikaa. Se voi olla kevyttä liikuntaa, neulomista, mikrounet (jopa 6 minuutin päiväunet auttavat!) tai muuta aivoystävällistä tekemistä. Tästä lisää seuraavassa aiheessa.

Ydinajatuks

- Useat pienet pysähdykset ja mikrotauot ovat parempia kuin isommat, pidemmät tauot
- Kehomme tarvitsee palautumisen hetkiä monta kertaa päivässä
- Mikrotaukoja voi pitää yksin tai yhdessä
- Taukojen laadulla on myös merkitystä palautumisen kannalta
- Yhtenäiset rupeamat ovat parempia kuin monen asian tekeminen samanaikaisesti

Pohdi

- Millaisia taukoja sinulla on päivän aikana?
- Pystytkö keskittymään yhteen tekemiseen kerrallaan vai yritätkö tehdä montaa asiaa samaan aikaan?

Tähän liittyviä harjoituksia löytyy harjoituskirjasta.