

Hyvinvointi ja kasvu: 6 - 2: Palautuminen, irtaantuminen ja keskittyminen

Tämän ajan tärkeimmät taidot ovat mielestäni palautuminen, irtaantuminen ja keskittyminen. Hektinen ja jatkuvaa viihdettä tarjoava ympäristö ei automaattisesti tue palautumistamme, vaan enemmän haastaa taitomme. Osaammeko pitää tarpeeksi palauttavia taukoja? Irtantua meitä houkuttavista asioista vai jäämmekö selailemaan somea tuntikausiksi? Pystymmekö keskittymään yhteen asiaan kerrallaan vai keskeyttämekö jo itse itsemme? Näissä kolmessa on onneksi kyse taidoista. Vaikka geeneillä ja kasvuympäristöllä on vaikutusta esimerkiksi keskittymiskykyymme, voimme myös parantaa sitä eri harjoituksin. Rakentamalla arkemme ja aikataulumme näitä kolmea tukevaksi, voimme hyödyntää taitojamme oman hyvinvointimme kohentamiseksi.

Palautuminen ei aina tarkoita sitä, että olisimme paikoillaan ja lepäisimme. Mielekäs ja mukava rauhallinen tekeminen voi olla yhtä palauttavaa kuin lepo. Esimerkiksi maalaaminen, neulominen tai rauhallinen kävely luonnossa. Parasymptaattista hermostoamme hellii moni meitä ja mieltämme miellyttävä asia. Varsinkin jos paikallaan oleminen on meille vaikeaa, kannattaa palautumisen hetki rakentaa mielekkään tekemisen ympärille.

Tärkeää palautumisessa on myös monipuolisuus. Tarvitsemme unta ja lepoa, niin sanottua passiivista palautumista. Sen lisäksi tarvitsemme aktiivista palautumista, kuten kevyttä liikuntaa tai venyttelyä. Lisäksi tarvitsemme henkistä palautumista, joka tarkoittaa kuormittavista tunteista ja ajatuksista irtaantumista. Se voi olla esimerkiksi anteeksianto harjoituksen tekeminen iltaisin tai huoliajatuksien kirjoittaminen paperille, jotta voisi päästää niistä irti.

Mielekäs tekeminen lisää myös arjen energiaa. Työelämässä puhutaan burnoutin rinnalla boreoutista. Boreout tarkoittaa työssä tylsistymistä eli mielekkäiden työtehtävien puuttumista. Tämä voi aiheuttaa samanlaisia oireita kuin burnout, mutta kyse ei olekaan liiallisista haasteista vaan puuttuvista haasteista. Samaa voi mielestäni kokea elämässä. Jos arjessa on liian vähän mielekkäitä asioita, se voi aiheuttaa *elämään tylsistymistä*. Joskus parempi ratkaisu voikin olla lisätä arkeen jotain mielekästä kuin karsia jotain pois.

Kehon jarrun eli parasymptaattisen hermoston tulisi aktivoitua varsinkin iltaisin. Emme voi mennä satasesta noltaan sekunnissa. Jos olemme juosseet koko päivän, ei uni välttämättä tule heti. Voi olla, että kehomme on vielä levoton tai mieli ylikierroksilla. Koska uni on elintärkeä toimintakyvylle, kannattaa panostaa etenkin illan palautumiseen vähentämällä stimuloivia toimintoja, kuten ruutujen käyttöä tai raskasta liikuntaa. Unta ei voi pakottaa, mutta unta voi houkutelaa. Parhaiten se tapahtuu hiljentämällä tahtia, joka takaa kehon ja mielen tyyneyden.

Asioista ja tekemisestä irtaantuminen voi olla myös vaikeaa. Elämme ensimmäistä kertaa ajassa, jossa viihde on napin painalluksen päässä. Voimme halutessamme täyttää kaikki ajat viihteellä. Somen maailma on auki 24/7 eikä suoratoistopalveluista lopu tarjonta kesken. Some ja pelit ovat rakennettu niin, että aivojemme palkintojärjestelmä rakastuu niihin tuota pikaa. Dopamiinituotannon (yksi mielihyvähormoneista) kiihtyessä se ei enää toimi positiivisena motivaattorina vaan koukuttajana. Se saa meidät selaamaan vielä yhden hetken lisää ja katsomaan vielä yhden jakson lempisarjaa. Samaa dopamiinia tarjoaa myös muun muassa liikunta, syöminen ja pelaaminen. Työ voi koukuttaa ja varsinkin jos tekee töitä alalla, jossa voi olla aina saavutettavissa. Tässä on vaarana työn ja vapaa-ajan sekoittuminen. Palautumista ei tapahdu jos on aina työvalmiudessa. Työn ja vapaa-ajan välillä tulisi olla selvä ero, jotta myös mieli pääsisi irtaantumaan päästä pyörivistä työajatuksista.

Irtantumiseen apuna toimivat rajoittimet, rikkojat ja rutiinit. Rajoittimia voi laittaa esimerkiksi omaan kännykkään. Määritellä asetuksista somen käyttöajan, jonka jälkeen kännykkä menee lukkoon. Rikkojat tarkoittavat tietoisuuden läpäisemistä eli aivojen automaatiolta pudottamista. Esimerkiksi useissa suoratoistopalveluissa jaksot seuraavat toisiaan ilman, että edes painat nappulaa. Siksi katselua aloittaessa voit samalla laittaa munakelloon tai kännykkään 30 minuutin ajastimen, joka kysyy ajan päättyessä ”haluatko vielä jatkaa?”. Tämä havahduttaa meidät tietoisesti miettimään valintaamme. Hyvät rutiinit auttavat irtaantumisessa. Kun esimerkiksi otamme tavaksi töiden jälkeen kuunnella mielimusiikkia autossa ennen kotiin menoa, auttaa se siirtymässä. Musiikin kuuntelu auttaa siirtämään ajatukset pois töistä.

Keskittymisen haasteista oli jo hieman edellisessä aiheessa. Kun arki on liian pirstaleista, voi mieleemme keskeyttää jo itse itseään. Keskittyminen on kuitenkin taito, siinä missä muutkin taidot. Tämä voi olla haastavampaa, jos on jo kehittynyt ADT tai on esimerkiksi ADHD/ADD diagnoosi. Voimme kuitenkin tietoisesti harjoitella suuntaamaan keskittymistämme yhteen asiaan kerrallaan. Aina kun teemme jotain ja ajatuksemme lähtee harhailemaan, emme siirry tehtävästä toiseen, vaan jatkamme toimintaa. Keskittymiseen vaikuttavat myös ympäristötekijät. Voimme muun muassa pelkistämällä ympäristöä vahvistaa keskittymistämme. Kun ympäristö on rauhallinen, ei mieli harhaile niin paljon.

Ydinajatuks

- Yhteiskunnan muuttuminen hektisemmäksi ja pirstaleisemmaksi vaatii meiltä taitojen kehittämistä
- Ympäristö ei tarjoa enää automaattisia palautumisen hetkiä, kuten bussissa istumista maisemia katsellen
- Viihde on läsnä kaikkialla
- Tarvitsemme taitoa irtaantua meitä koukuttavista asioista
- Keskittymiseen vaikuttavat muun muassa ympäristötekijät

Pohdi

- Mikä näistä kolmesta on sinulle haastavinta?
- Mitä haluaisit vielä harjoitella?

Tähän liittyviä harjoituksia löytyy harjoituskirjasta.