

Aivojen ja mielen terveyttä arkeesi

*Jaana Sarajuuri
psykologian tohtori
neuropsykologian erikoispsykologi*

*ProNeuron neuropsykiatriakeskus
Aivovammaliitto ry*

jaana.sarajuuri@gmail.com

Aivoviikon ennakkona

Pääsi parhaaksi -aivoterveyttä pienillä teoilla

6.3.2025

Heureka

Vantaan Muistiyhdistys ja

Uudenmaan Muistiluotsi



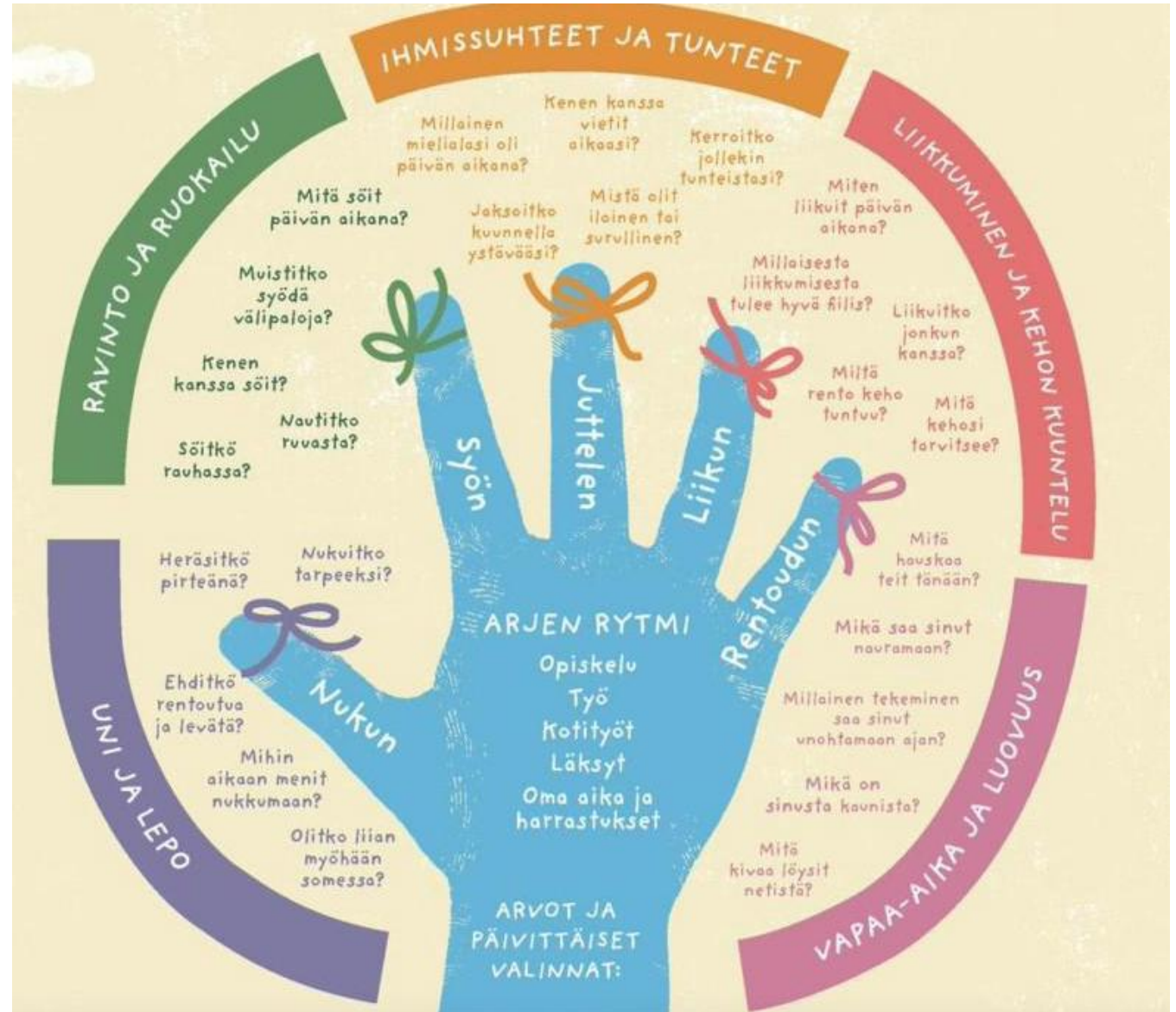
Hermoverkko

- Hermosolujen välisistä yhteyksistä muodostuu hermoverkkoja
- Aivojen toiminta on kemiallista ja sähköistä
- Vaikka hermosolujen määrä vähenee iän myötä, niiden muodostamien yhteyksien määrä voi silti lisääntyä
- Aivojen käyttö edistää yhteyksien syntyä hermoverkostossa!



Aivojen ja mielen terveyden käsi

Mieli ry





Uni

- Uni siivoaa aivoja
 - Glymfaattinen järjestelmä
- Ihmisen täytyy nukkua syvää unta, jotta hänen aivonsa lepäisivät ja elpyisivät
- Uni valikoi päivän aikana syntyneitä muistijälkiä ja yhdistää ne vanhoihin

Ravinto ja ruokailu

- Syöty ravinto vaikuttaa suoraan aivotoimintaan
- Aivot tarvitsevat toimiakseen glukoosia
- Värikäs ravinto
 - Antioksidantit
- Fosfolipidejä mm. lihasta, soijasta ja kananmunasta
- Kasviksia, hedelmiä, kasviöljyjä, kalaa ja täysjyväviljaa
 - aivoja suojaavia ravintoaineita
- Aivot tarvitsevat säännöllisesti ravinteita ja happea pysyäkseen toimintakykyisenä





Liikkuminen

- Liikkuminen edistää aivosolujen toimintaa, uusiutumista ja plastisuutta
- Liikkumisella voidaan parantaa kognitiivista suoriutumista sekä nuorilla että vanhoilla
 - Oppiminen ja muisti
 - Neurotropiini
 - Prosessointinopeus ja toiminnanohjaus
- Liikunta edistää mielenterveyttä
 - Mielihyvähormonit
- Tanssin aivoterveyttä parantavat vaikutukset
 - Tanssiminen muokkaa aivojen valkeaa ainetta, vähentää stressiä ja kohentaa tasapainoa



Ihmissuhteet

- Hyvien ihmissuhteiden vaaliminen, yhteinen puuhastelu ystävän, perheenjäsenen tai työkaverin kanssa tekee hyvää aivoillemme monella tasolla
- pitää aivot vireinä ja aktiivisina, rentouttaa, lisää onnentunteita ja tuo tähän hetkeen
- Hyvät ihmissuhteet nostavat mielialaa
- Mielihyvähormonit
- Kosketus parantaa aivoterveyttä

Vapaa-aika, luovuus ja harrastukset

- Yhdessä tekemisen muodot tuottavat terveyttä ja pidentävät ikää
- Sosiaalinen yhdessäolo terveysvaikutusten takana
- Ei sillä niin väliä, mitä harrastaa, kunhan harrastaa – ja mieluiten siis seurassa
- neurologi Markku T. Hyyppä:
Kulttuuri pidentää ikää (Duodecim, 2014)





Mielekäs työ palkitsee aivoja

- Mitä mielekkäämpänä työtämme pidämme, sitä herkemmin se laukaisee myös aivojemme palkkiojärjestelmän
 - Manteliumake ja accumbens-tumake
- Mikä työssä palkitsee?
 - Sosiaalinen vuorovaikutus
 - Itsensä toteuttaminen
 - Työn merkityksellisyys
- Freud: ”Mielen terveys on kykyä rakastaa ja tehdä työtä”

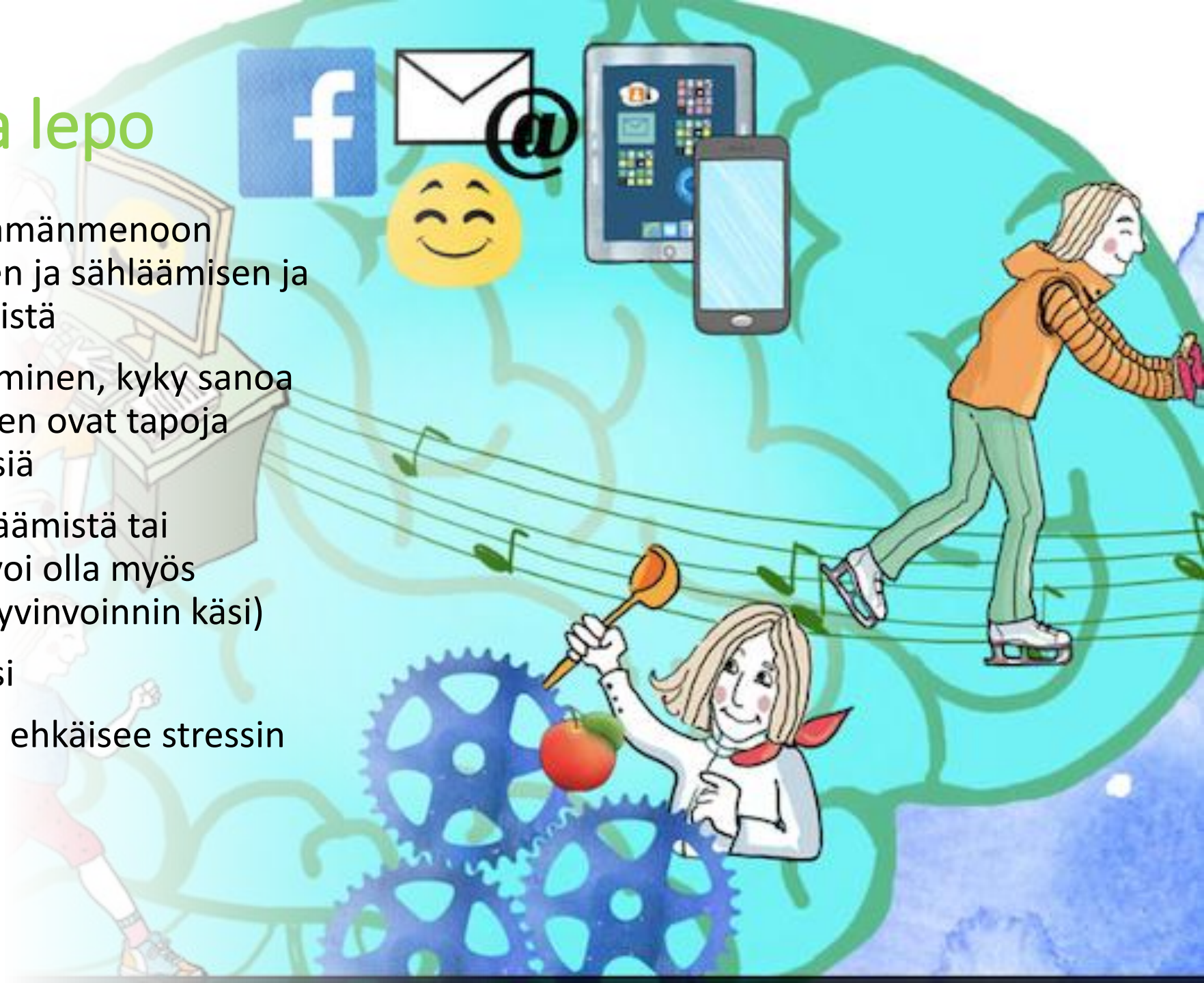
Stressi ja palautuminen

- Myönteinen stressi ja kuormittava stressi
- Pitkään jatkuessaan stressi vahingoittaa aivoja
- Stressin vaikutukset näkyvät aivokudoksen rakenteellisina ja toiminnallisina muutoksina
 - Etuotsalohko
 - Manteliumake
 - Limbinen alue
- Stressi vaikuttaa aivojen hermosolujen välittäjäaineiden toimintaan
 - Kortisoli ja adenaliini
- Stressi on riski psyykkiselle hyvinvoinnille



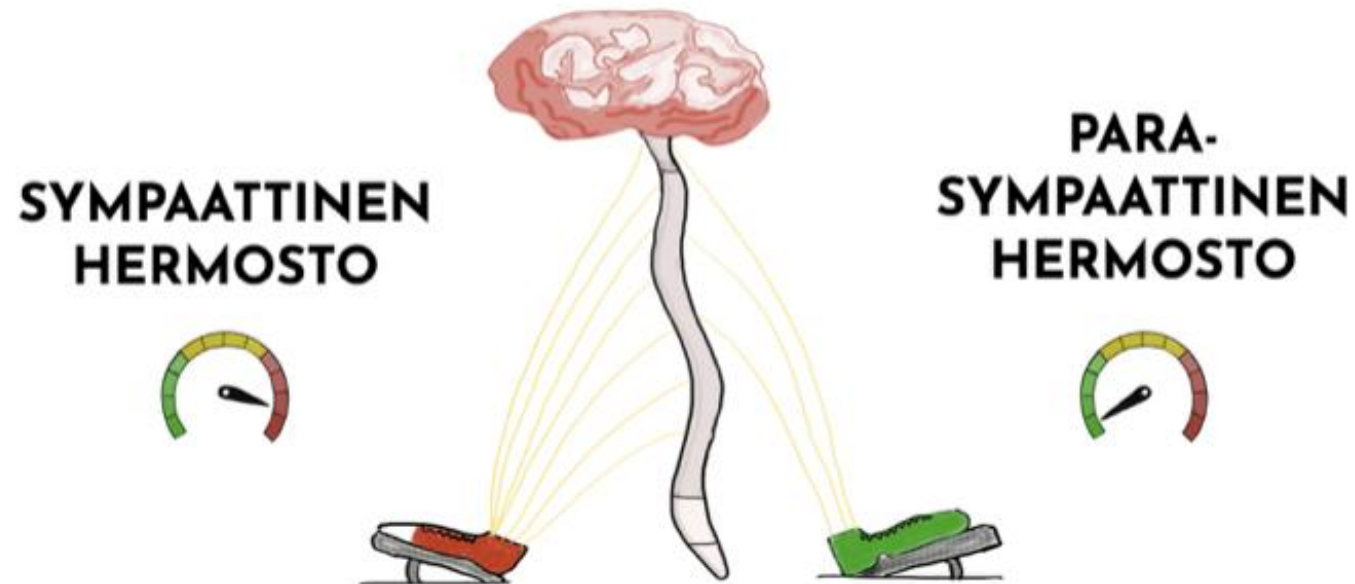
Palautuminen ja lepo

- Lopetamme nykyiseen elämänmenoon kuuluvan multitaskaamisen ja sähläämisen ja harjoittelemmme keskittymistä
- Työssä tauotus ja palautuminen, kyky sanoa ei, priorisointi ja rajaaminen ovat tapoja torjua kuormittavaa stressiä
- Palautuminen voi olla lepäämistä tai rentoutumista, mutta se voi olla myös aktiivista tekemistä (kts Hyvinvoinnin käsi)
- Tunnista omat voimavarasi
- Onnistunut palautuminen ehkäisee stressin ja kuormituksen



Panosta palautumiseen

AUTONOMINEN HERMOSTO



Hallintalaitteet haltuun



Aivojen suojaaminen

Aivojen **suojeleminen** on erityisen tärkeää, sillä hermosolut eivät uusiudu samalla tavoin kuin muut elimistön solut

- Aivoja täytyy siis **aktiivisesti suojata** niiden terveyttä ja hyvinvointia uhkaavilta tekijöiltä
- Runsas 35 000 tapaturmaista aivovammaa vuodessa (THL, 2022)
 - Yleisin syy kaatumiset ja putoamiset
 - Ikäihmisten aivovammat lisääntyneet

Kirjallisuutta

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/>

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/mielenterveys-tyopaikalla/stressin-hallinta/>

<https://blogit.metropolia.fi/tartuterveysteenjahyvinvointiin/2021/02/12/aivojen-terveydeksi/>

https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/terveys/aivot_tarvitsevat_l_epoa

<https://www.hyvinvointikoulu.com/panosta-palautumiseen/>

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/781824/Aivot_eivat_parjaa_ilman_unta.pdf?sequence=1

<http://terveyskirjat.fi/uni-siivoaa-aivot/>

Aleksashina, N. & Svahn, L. (2022). Aivoterveyden edistäminen. <https://www.theseus.fi/handle/10024/787480>

Nieminen, H., Pulakka, E., Kolonen, M. & Toljamo, K. (2022). Aivot eivät pärjää ilman unta. Työterveyshoitaja, 47(2). 21-23.

Virtanen, A. (2021). Psykologinen palautuminen. Tuuma-kustannus.



<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>

Kiitos mielenkiinnostanne!