

Kadotitko kyvyyn keskittyä?

Teetkö usein montaa asiaa yhtä aikaa?

Tulviiko mieleesi jatkuvasti uusia hoitamattomia asioita?

Tuntuuko siltä, että kykysi rauhoittua on kadoksissa?

Hyväksyvä nyökyttely kysymysten kohdalla saattaa olla merkki siitä, että elämässäsi on liikaa keskittymiskykyä kuormittavia asioita.

Huono keskittymiskyky on professori, aivotutkija **Minna Huutilaisen** mukaan yhä useamman ihmisen vaiva. ”Ihmiset valittavat tänä päivänä todella paljon näitä ongelmia. Monilla on tunne, ettei ole omassa työssään ja arjessaan parhaimmillaan”, hän sanoo.

Keskittymiskyvyn voi kadottaa liian pitkään jatkuvaan kiireeseen. Niin voi käydä, jos yrittää koko ajan tehdä töissä monia asioita yhtä aikaa, tulee toistuvasti keskeytetyksi tehtävissään, jättää säännölliset tauot pitämättä, eikä saa riittävästi levähtyä vapaa-ajallakaan. Silloin ihmisen ajautuu ennen pitkää tilanteeseen, jossa aivot eivät enää toimi normaalisti.

Tällaiselle tilalle on annettu nimi ADT (attention deficit trait). Se ei ole virallinen

diagnoosi, vaikka ADT:ssä onkin samantaisia piirteitä kuin tarkkaavuushäiriössä. Tyypillistä on, että ADT:stä kärsivän ihmisen keskittymiskyky ja tarkkavaisuustaidot ovat heikentyneet.

”Heikko keskittymiskyky saa ihmisen jatkuvasti keskeyttämään tekemisensä. Vaikka ulkoisia häiriöitä ei ole, hän pätkee tekemisiään itse ja reagoi herkästi esimerkiksi sähköpostin tai kännykän merkkiäniin. Kirjan lukeminen ei enää onnistu, kun jo yhden sivun jälkeen ajatukset alkavat hyppiä muualle”, Huutilainen havainnollistaa.

Kunnioita työrauhaa

Huutilainen on huolissaan siitä, että monet toimintatavat työpaikoilla ajavat ihmisiä kohti ADT-tilaa.

Puhelin soi jatkuvasti, sähköposteihin pitää reagoida nopeasti ja ovensuussa odottavan kollegan kyselyyn on löydet-

tävä ratkaisu pikaisesti. Työpäivän kalenterimerkinnätkin voivat olla yhtä silppua: paikasta ja palaverista toiseen ravaamista. Miten tällaisessa kiireessä edes voisi keskittyä tehtäviinsä?

”On sekä yksilön että koko työyhteisön yhteinen asia rakentaa keskittymistä tukevia toimintatapoja. Ratkaisevaa on miettiä, millaisia työpäiviä haluamme itsellemme ja työkavereillemme mahdollistaa. Työpaikoille tarvitaan tiloja, joissa voi yhdessä keskustella, ideoida ja pallorella asioita. Niiden vastapainoksi tarvitaan työtiloja, joissa voi rauhassa keskit-

Keskittymiskyvyn elvyttäminen

on sekä yksilön että työyhteisön yhteinen asia.

tyä esimerkiksi lukemista ja kirjoittamista vaatimaan projektiin.”

Huutilainen toivoo, että toisten työrauhaa osattaisiin myös kunnioittaa. Sekin onnistuu työpaikalla yhteisistä säännöistä sopimalla. Kuinka nopeasti sähköposteihin pitää reagoida? Mikä on hyvä hetki käydä kysymässä neuvoa tai mielipidettä kollegalta? Voisiko palaverit yrittää keskittää tiettyihin viikonpäiviin? ”Näitä asioita kannattaisi työpaikoilla yhteisesti pohdiskella”, Huutilainen sanoo.

Soluttaudu irti somesta

Merkittävä keskittymiskykyämme kamppelava tekijä niin töissä kuin vapaa-ajalla ovat älylaitteet koukuttavine sosiaalisen median sovelluksineen. Kuinka usein sitä päivän mittaan huomaakaan, että sormet hakeutuvat kännykän ruudulle ihan vain vähän tarkistamaan, mitä Twitterissä tai Facebookissa on juuri nyt meneillään.

Huono keskittymiskyky on professori, aivotutkija **Minna Huutilaisen** mukaan yhä useamman ihmisen vaiva.



Aivojemme keskittymiskykyyn liittyvät hermoyhteydet vahvistuvat aina,

kun jaksamme rauhoittaa mielemme ja kohdistamme huomiomme tietoisesti yhteen asiaan kerrallaan.

”Tämä on itsellenikin tyypillistä tarkkaavaisuuden pomppimista. Otan puhe-
limen käteeni vilkaistakseni kalenterin merkintöjä ja samalla huomaan kiinnostavan viestin Twitterissä. Pian olenkin jo

somettamassa, kun tieto pitää jakaa nopeasti muillekin. Unohdan kalenterin kookonaan ja kohta jo mietin, mitä ihmettä olinkaan alun perin tekemässä”, Huutilainen tunnustaa.

Kaikille karkailevan keskittymiskyvyn kanssa kamppaileville Minna Huotilainen kirjoitti yhdessä aivotutkija **Mona Moisan** kanssa syyskuussa julkaistun *Keskittymiskyvyn elvytysoppaan* (Tuuma). Se antaa täsmävinkkejä myös älylaitteiden ylivallasta irrottautumiseen.

Ensimmäinen askel on huomata älylaitteiden vaikutus omassa elämässä. Jos kielteisiä vaikutuksia tuntuu löytyvän paljon, toimenpiteitä tarvitaan.

Kirja esimerkiksi neuvoo suhtautumaan älylaitteisiin kuin konmarittaja tavaroihinsa: kaikki turhat merkkiäänät, ponnahdusikkunat ja ylimääräiset sovellukset kannattaa karsia pois. Jäljelle jää minimalistinen valikoima, josta löytyvät vain kaikkein välttämättömimmät.

”Kuukauden somelakko ei välttämättä ole paras tapa löytää uusia, pysyviä totumuksia. Se voi kuitenkin olla hyvä alku irrottautua älylaitteiden koukuttavuudesta”, Huotilainen sanoo.

Huolehdi unesta, tauota työpäivää

Kadonneen keskittymiskyvyn elvyttämisessä tarvitaan toki muitakin ratkaisuja kuin paastoa kännykän käytöstä ja somen sisällöistä. Perusta aivojen hyvinvoinnille luodaan päivittäisillä terveystottumuksilla. Minna Huotilainen neuvoo kiinnittämään erityistä huomiota riittävään palautumiseen ja uneen.

”Aivot työskentelevät myös yöllä, kun ne saavat siihen aikaa ja rauhaa. Edellisen päivän asiat selkiytyvät mielessä ja painuvat syvemmälle muistiin. Jos yö-

Kun keskittymiskyky on kunnossa, ihminen kukoistaa arjessaan.

Muisti, luovuus, nokkeluus, kekseliäisyys ja kyky käsittää laajoja asiakokonaisuuksia ovat silloin huipussaan.

nen pituudesta nipistää jatkuvasti, tulee pedanneeksi seuraavan päivän huonolle keskittymiselle koko ajan uuden mahdollisuuden.”

Pieniä palautumisen hetkiä on hyvä pitää myös pitkin työpäivää. Tauoista ei kannata tinkiä kovankaan kiireen keskellä. ”Tauotta työskentely ei ole välttämättä kaikkein tehokkain tapa toimia, vaikka siltä voisikin kiireessä tuntua. Pieni tauko voi tehostaa työtä, sillä mieleen voi tulla uusia ideoita, jolloin keskeneräinen asia ratkeaa melkein itsestään.”

Poukkoilevan mielen voi kesyttää kesken työpäivän esimerkiksi piipahtamalla pieneksi hetkeksi pihalle. Liika istuminen saa ajatuksetkin jumiin, kun taas liikunta edistää keskittymistä. ”Ulkoilu virkistää ihan toisella tapaa kuin mikään muu tekeminen”, Huotilainen vakuuttaa.

Lokeroi tekemiset jaksoihin

Aivotutkija suosittelee lämpimästi kokeilemaan myös päivittäisten tehtävien analysointia ja lokerointia. Sekä työssä että vapaalla osa tekemisistä vaatii enemmän keskittymistä ja motivaatiota, osasta selviää nopeasti tottumuksella ja rutiinilla. Erityyppisten tehtävien jaottelu omiin jaksoihinsa pitkän päivää selkiyttää tekemistä ja keskittymistä.

Keskittymiskyvyn elvytysoppaassa tästä uudenlaisesta ajatusmallista käytetään nimitystä **”uusi työaikalaki”**. Siinä vuorokausi jaetaan kuuteen neljän tunnin mittaiseen jaksoon.

Työpäivän ensimmäiset neljä tuntia varataan keskittymistä vaativaan tekemiseen. Tällä virtausjaksolla työskennellään kaikkein tärkeimpien tehtävien parissa. Kännykkä on äänettömällä, nettiselain kiinni ja työtila sellainen, että se mahdollistaa työskentelyn ilman keskeytyksiä. Näin jatketaan lounaaseen asti.

Lounaan jälkeen alkaa neljän tunnin silppujakso. Silloin puhutaan puhelut, hoidetaan sähköpostit ja tartutaan kaikkiin niihin moniin, pieniin tehtäviin, joita työpäivään yleensä myös väistämättä kuuluu. Aamun virtausjakso on mahdollinen juuri siksi, että silppujakso on ole-massa. Jotta silppu ei vyöryisi koko päivän yli hallitsemattomasti, se on lupa rajata tiettyyn osaan päivästä.

Työpäivän jälkeen alkaa neljän tunnin empatiajakso, jolloin annetaan aikaa perheelle ja läheisille. Illan viimeiset tunnit rauhoitetaan ja valmistaudutaan nukku-maan.

Yöuni on esitietoisien prosessoinnin jaksoa, jolloin asiat jäsentyvät mielessä ja uusia muistijälkiä syntyy. Varhain aamulla alkaa avautumisjakso, jonka puoliväl-lin paikkeilla herätään uuteen päivään.

Vältä saavutettavuuden ansa

Minna Huotilaisen mukaan tällaisen ajat-telu- ja toimintamallin keskeinen etu on, että siinä työ ja muu elämä kietoutuvat toisiinsa miellyttävällä tavalla. Ihminen on työssään aikaansaava ja edistyy teh-tävissään hyvin. Myös päivittäiselle pa-lautumiselle, vapaa-ajalle ja perhe-elä-mälle jää riittävästi aikaa.

Jotta yhtälö toimii, Huotilainen kannus-taa välttämään liiallista saavutettavuuden ansaa, joka on helposti uhkana etenkin esimies- ja asiantuntijatyössä.

”Jokin raja on laitettava, sillä kukaan ei voi olla 24/7 tavoitettavissa. Suositte-len irrottamaan jokaisesta päivästä pie-nen palasen, jolloin et ole tavoitettavissa ollenkaan.” ■

Lue lisää:

Minna Huotilainen ja Mona Moisa. Kes-kittymiskyvyn elvytysopas (Tuuma-kus-tannus 2018)

Tauoista ei kannata tinkiä kovankaan kiireen keskellä.