

AIVOT - maailman suurin ihme

Filosofian tohtori Pekka Korkala: ”Aivoissa on 40.000.000.000.000 virtapiiriä. Aivojen informaation käsittelykapasiteetti on samaa suuruusluokkaa kuin maailmankaikkeuden arvioitu tähtien lukumäärä eli 20 miljardia galaksia ja galaksissa keskimäärin 200 miljardia aurinkoa. Aivosoluja on 100-200 miljardia. Yksi solu voi tallentaa 10.000 muistikuvaa, ja se on yhteydessä 10.000 toiseen soluun. Ihminen pystyisi oppimaan 200-vuotiaaksi asti sellaisella vauhdilla kuin 10 uutta tietoa sekunnissa 24 t/vrk.”

MITEN YLLÄPIDETÄÄN HYVÄÄ AIVOKAPASITEETTIA

- Aivojen jatkuva käyttäminen (työ, keskustelut, pohtiminen, lukeminen, kulttuuri...),
- mutta myös rentoutuminen vapaa-ajalla ja töissä (tauko).
- Tunne-elämän tasapaino: keskittyminen työhön, omiin ajatuksiin, tunteisiin ja tunteuksiin.
- Sosiaaliset suhteet töissä ja kotona (parisuhde, lapset, sukulaiset, ystävät...).
- Fyysinen liikunta on yhtä tärkeä kuin aivojumppa.
- Terveellinen ja monipuolinen ravinto.
- Ei turhaa lääkitystä; liiallisen alkoholin ja tupakoinnin välttäminen.
- Riittävän pitkä ja hyvälaatuinen uni.
- Huumori ja iloitseminen pienistäkin asioista. Emme lopeta leikkimistä, koska vanhenemme. Vanhenemme, koska lopetamme leikkimisen. Spontaani tekeminen lisää luovuutta ja synnyttää aivoihin uusia yhteyksiä.

STRESSI KEHITTÄÄ AIVOJA

Haastavan työtilanteen aiheuttama henkinen väsymys on merkki siitä, että aivot ovat tehneet töitä. Tutkijat ovat löytäneet näyttöä siitä, että aivosolut lisääntyvät tietyissä olosuhteissa. Solujen määrän lisäksi ajattelukapasiteettiamme säätelee solujen väliset yhteydet. Nämä kytkennät kehittyvät ja monistuvat harjoituksen avulla.

Fyysisesti liikkuvan, haasteita ja muutostilanteita etsivän ihmisen aivot synnyttävät uusia soluja, mutta ennen kaikkea ne kehittävät uusia kytkentöjä solujen välille. Käyttämättömät solut aktivoituvat ja aivojen käyttöaste nousee.

Ihmisen onkin opittava rasittamaan aivojaan välillä stressautumiseen asti. Stressissä on uhkia, mutta myös mahdollisuuksia. Henkisestä rasituksesta seuraa stressityyppisiä reaktioita. Jos niitä ei esiinny, on todennäköisesti vain hommaillut tehokkaan näköisesti. Terve henkinen väsymys on merkki siitä, että aivot ovat työskennelleet ahkerasti. Kuntopyörääkin voi polkea tehokkaan näköisesti, mutta onko rasitus ja ajankäyttö oikea suhteessa sen hetkiseen kuntoon?

Negatiivinen stressi ilmenee väsymyksenä, velttoutena, päämäärättömyytenä, haluttomuutena, aggressiivisuutena. Kun stressin laukaisua seuraa tunne, että on kokenut jotain mieleen jäävää ja arvokasta, osoittaa se, että ihminen osaa nauttia stressistä oikealla ja luovuutta kirvoittavalla tavalla.

Ennen stressitilanteita kannattaa rentoutua, jolloin aivojen otsalohko aktivoituu. Muisti- ja kokemusvarasto (vasen aivolohko) sekä yleinen ymmärrys (oikea aivolohko) ovat silloin parhaiten käytössä. Stressissä aktivoituvat ihmisen väliaivot, jotka ovat tunteiden, asenteiden ja luovan ajattelun keskus. Näiden tuulettaminen on hyvä, koska se uudistaa, poistaa henkistä ”roskaa” ja kasvattaa aivojemme käyttöastetta.

Negatiivisuus ei tuhoa aivosoluja, mutta synnyttää sulkujia, joiden takana oleville aivoalueille tapahtuu kuten käyttämättömille järjestelmille - ne rapistuvat ja heikkenevät. Sulkujen poistaminen on aivokapasiteetin kehittämisen ydin. Uhkien kohtaaminen ja käsitteleminen uusina mahdollisuuksina - tietoisena unohtamisen ja torjunnan sijasta - on hyvä tapa kehittää aivoja.

Yrityksen laatu on sen henkilöstön ajattelun ja ymmärryskyvyn laatua. Ymmärryksen laatu riippuu aivojen laadusta ja näiden laatu puolestaan elämäntapojen laadusta. Arvot, toiminta, elämäntavat ja ajattelu muodostavat kokonaisuuden. Ihminen, jolla on kehittyneet aivot, kohtaa haastavia tilanteita henkisesti tasapainoisena, rauhallisena ja jopa mielihyvää kokien.

EHKÄISE NEGATIIVINEN STRESSI - Frank Lawlis: ”The Stress Answer”

- Pitkittynyt stressi heikentää elämän laatua ja lyhentää sitä. Se laskee energiatasoa, vanhentaa ennenaikaisesti, pilaa ihmissuhteita ja jopa tappaa.
- Stressaantunut ihminen sairastuu usein ja aivoissakin tapahtuu muutoksia.
- Ihmisen elimistö on kuin kahden tuen varassa oleva lankku. Kun keskelle kasataan kiviä, taipuu lankku sentti sentiltä. Lopulta se katkeaa. Samalla tavalla ihmisen elimistö kestää kuormaa, mutta antaa lopulta periksi.
- Liian usein etsitään **monimutkaisiin ongelmiin monimutkaisia ratkaisuja**, kun tärkeintä on aloittaa jostain ja ottaa stressi haltuun askel kerrallaan.

Tutkimusten mukaan asioiden suunnitteleminen ja tärkeysjärjestykseen asettaminen tapahtuu otsalohkossa, jonka toiminta heikkenee stressimyrskyn aikana. Aivot jäävät silloin lukkotilaan, josta ei pääse irti. Ajatus kiertää kehää ja ratkaisujen löytäminen käy vaikeammaksi.

Alla mainitut stressin hallinnan keinot saattavat vaikuttaa liian yksinkertaisilta ja jopa lapsellisilta, mutta ne ovat tehokkaampia kuin osataan kuvitella. Aivot on saatava irti noidankehästä.

- **Syvää palleahengitys.** Stressitilanteessa ihminen hengittää pinnallisesti, jolloin aivot saavat vähemmän happea. Harjoitukseen voi lisätä tuoksut (kukat, raitis ilma, luonto, meri...). Hajuistilla on suora yhteys aivoihin.
- **Mantrat** ovat sanoja tai lauseita, joita toistetaan säännöllisesti (esim: ”Minä selviän tästä.”). Se on viesti sinulta itseltäsi sinulle itsellesi, joka vähitellen syöpyy alitajuntaan.
- Negatiivisten tuntemusten tilalle synnytetään aivoihin tietoisia **positiivisia mielikuvia**. Tuhat toistoa jättää jälkensä aivoihin. Kun ajatus vähitellen juurtuu mieleen, tulee siitä sisäinen uskomus ja se muuttuu todeksi.
- Aivot seuraavat kehoa. **Rytmikäs musiikki** vakauttaa tunteet. Tanssi tai liikkuminen musiikin tahdissa muuttaa aivojen taajuutta ja vääristynyt maailmankuva muuttuu todemmaksi.

Harjoitusten seurauksena ulkoiset realiteetit eivät muutu, mutta sisäinen tunnetila ja tietoinen näkökulma muuttuvat.