

Vaeltelu tekee onnettomaksi

Keskittyminen: Multitasking-kyvyistä on turha iloita. Harhaileva mieli on tehoton ja tyytymätön.

Minna Tiainen

Töitä pitäisi tehdä, mutta ajatus vaeltaa.

Jos vielä tarkastaisi sähköpostin. Työposti, oma posti, Facebook.

Uutisotsikot ja keskustelufoorumit.

Välilehdet limittyvät ruudulle ja aivot tuntuvat työstävän viittä asiaa yhtä aikaa.

Onko nyt hyvä?

Ei ole, sanovat asiantuntijat.

Harvardin yliopistossa tehty tutkimus osoittaa, että ihmiset ovat onnellisimmillaan silloin, kun he tekevät jotakin keskittyneesti. Työn laadulla ei ole niin väliä, kunhan ajatukset pysyvät kurissa.

Edes iloiset harha-ajatukset eivät tee meitä tyytyväisemmiksi kuin jämäpti asiassa pysyminen.

- Vaeltava mieli on onneton mieli, kehitysneuropsykologian dosentti **Nina Sajaniemi** Helsingin yliopistosta tiivistää.

Sitä paitsi multitasking, monen asian tekeminen yhtä aikaa, on myytti. Ihmisaivot pysyvät tekemään vain yhden asian kerrallaan. Multitaskaavan aivot vain hyppivät levottomasti

Se on paitsi tehotonta, myös haitallista. Tiedon ahnehtimiseen on helppo jäädä kiinni. Keskittymiskyky huononee, eikä väsynyt pää erota tarpeellista tarpeettomasta.

Kun aivoja kuormitetaan liikaa, ne menevät tukkoon. Muisti heikentyy ja kokonaisuuksia on vaikea hahmottaa.

- Kriittisyys ja analyyttisyys ovat uhanalaisia, Sajaniemi sanoo.

Ylikuormitettu ihminen voi kuvitella kärsivänsä tarkkaavaisuushäiriöistä tai muistiongelmista, vaikka oikea ongelma olisi vääränlainen työtapo. Uupumus uhkaa. Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori **Kiti Müller** epäileekin, että osa itsensä masentuneiksi ja ahdistuneiksi kokevista ihmisistä kaipaisi lääkkeiden sijaan perinpohjaista elämäntaparemonttia.

Silti nykyihminen hyppii ja poukkoilee.

Koti ja TV -tutkimukseen vastanneista suomalaisista melkein puolella riittää aiempaa harvemmin keskittymiskykyä kokonaisen artikkelin lukemiseen tai televisio-ohjelman katsomiseen. Yhä useampi myös surffailee internetissä katsoessaan televisiota.

ANTTI RANNOS:

Teen myyntiedustajan töitä, joten tulee käytettyä monenlaista mediaa; tablettitietokonetta, kännykkää... Molemmat ovat nytkin päällä. Kannettava on tällä hetkellä autossa. Työn takia on oltava tavoitettavissa, sähköisten viestimien kautta tulee paljon informaatiota pitkin päivää. Uusimpana otettiin käyttöön WhatsApp Messenger, se on reaaliaikainen chat. Välillä tuntuu, että on liikaakin lähteitä, mistä tietoa tulee ja pitäisi seurata. Asiakastyöaikaa menee viestimien käyttöön.

- Lyhytjäteisyys ja pirstaleisuus ovat lisääntyneet huomattavasti. Tietoisen läsnäolon taito on heikentynyt, Sajaniemi toteaa.

Sajaniemen mukaan kehitys on nopeutunut tietotekniikan yleistymisen myötä. Erilaiset vempaimet vaativat huomiota ja tarjoavat koko ajan uusia ärsykeitä. Globalisaatio loputtomine tietotulvineen vielä lisää vettä myllyyn.

Muutos on siis tapahtunut muutaman vuosikymmenen sisällä. Aivot sen sijaan ovat kehittyneet satojen tuhansien vuosien saatossa.

Ilmankos niillä on ongelmia sopeutua.

Müller vertaa tietotekniikan käyttöönottoa tulen hyödyntämisen opetteluun: Ihmisen täytyy oppia hallitsemaan keksintöä itselleen sopivalla tavalla, tai se hallitsee ihmistä.

Tietotekniikan osalta ihmiskunta elää vielä kivikautta.

Müller uskoo myös nykypäivän työkuultuuriin pesiytyneiden käytäntöjen heikentävän mahdollisuuksia keskittyneeseen työhön. Työntekijöiden harteille kasautuu jatkuvasti enemmän tehtäviä, ja ajankäyttöä seurataan entistä tarkemmin.

- Pahimmillaan ihminen kirjaa 20 minuutin tarkkuudella, mihin on aikaansa käyttänyt, Müller toteaa.

Müller toivoisi, että työnantajat kiinnittäisivät huomionsa enemmän työn lopputulokseen kuin ajankäyttöön.

Hänen mielestään olisi korkea aika käydä asiasta keskustelua työyhteisöissä.

- Kissa pitää nostaa pöydälle, Müller kannustaa.

Koska tietotekniikka on tullut jäädäkseen, ihmisen on aika etsiä parempia keinoja tulla toimeen sen kanssa.

Ärsyketulvan aiheuttamat

ARTO SAHRAKORPI:

Olen noin 50 vuotta keskittynyt yhteen asiaan eli sukututkimukseen. Se on sellainen harrastus, joka vie kokonaan ihmisen. Siitä ei tahdo päästä irti. Siksi istun tässä tälläkin hetkellä, tutkimassa Pieksämäen historiaa. Keskityn tiukasti lukemiseen. Internetiä käytän jonkin verran, mutta aika vähän. Kyllä hiljentymisen ja pysähtymisen on joskus hyvä, keskittyy eikä pompi asiasta toiseen. Mutta aina harrastuksen pitää myös viihdyttää, siinä pitää olla palkinto.

HELMI JOKINEN:

Olen niin tottunut tohottamaan monta asiaa yhtä aikaa, että varmaan olisin ihan ihmeissäni, jos olisi vain yksi asia johon keskittyä. En halua hirveää härdelliä, mutta ei haittaa, jos on muutama asia yhtä aikaa. Töissä oppii jaottelemaan, että tekee jutut joustavasti. Pakkoahan on ajatella etukäteen, että mitä tulee seuraavaksi. Mutta ei median kohdalla vaan normaalin elämän jutuissa. Ei minulla tarvitse joka minuutti olla jossain laitteessa joku päivitys.

ongelmat ovat keränneet niin tutkijoiden kuin erilaisten rentoutumisen ja stressinhallinnan opettajienkin huomiota.

- Nyt ollaan havahtumassa, Müller toteaa.

Läsnäolon taitoa opetetaan muun muassa mindfulness-menetelmällä, jonka suosio on kasvanut paljon viime vuosina.

Menetelmä opettaa stressinhallintaa meditaatioharjoitusten avulla. Center for Mindfulness Oy:n perustaja **Leena Pennanen** toteaa, että ihmiset koettavat usein saada itseään keskittymään väärällä tavalla. Jos ajatus harhailee, moni yrittää saada sen kuriin pinnistelemällä.

- Se on se kohta, jossa men-

nään metsään.

Pennasen mukaan keskittymiskyky paranee, kun ihminen oppii elämään ja aistimaan kulloinkin elettävää hetkeä.

Pitäisi siis pysähtyä ja ihan vain aistia oma hengitys.

Mutta entäs kun ruudun alukulmassa vilkkuu jo uusi sähköposti?

Vinkkejä harhailevalle

1 Keskeytä työpäivä välillä lyhyellä rauhoittumisella. Keskity kehoosi ja hengitykseesi, aisti maassa lepäävät jalat ja kehossa virtaava ilma.

2 Vähennä ärsykkeltä. Sulje välilehdet ja tarkasta sähköposti alemmalla harvemmin. Totuta

itsesi tekemään vain yhtä asiaa kerralla.

3 Urhelle. Liikuminen suojaa ja vahvistaa alvoja ja lisää keskittymiskykyä.

4 Rentoudu vapaa-ajalla. Kun alvot ovat saaneet lepoa, ne pystyvät

paremmin suodattamaan pois turhat ärsykkeet ja keskittymään olennaiseen.

5 Uskalla sanoa "ei". Jos työt on järjestetty huonosti tai niiltä on liikaa, keskustele asiasta työpaikalla. Älä odota siihen asti, että selnät alkavat kaatua päälle.