

Aivot tarvitsevat aivoja

Osana Aivoliiton koordinoimaa kansallisen aivoterveysohjelman valmistelua E2 Tutkimus teki tutkimustietoon pohjautuvan selvityksen aivoterveyttä edistävästä asioista yhteiskunta- ja käyttäytymistieteellisistä näkökulmista. Selvityksessä tyypillisten elintapatekijöiden, kuten ravinnon, unen ja liikunnan rinnalle nousi esille sosiaalisen vuorovaikutuksen ja sen laadun merkitys aivoterveydelle. Aivot ovat erikoistuneet prosessoimaan toisen ihmisen tuottamia ärsykeitä.

”Aivot ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristöön, minkä vuoksi ihmissuhteilla ja ympäristöllä on keskeinen rooli myös aivoterveiden edistämisessä. Aivot tarvitsevat yhteyden toisen ihmisen aivoihin kehittyäkseen ja pysyäkseen hyvässä toimintakyvyssä”, painottaa Aivoliiton toiminnanjohtaja **Mika Pyykkö**.

Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys näkyy monella eri tavalla. Se voi selvityksen mukaan suojella aivoja esimerkiksi stressitekijöitä vastaan.

”Sosiaalisista verkostoista saatava tuki auttaa löytämään elämän merkityksiä. Elämän kokeminen merkitykselliseksi suojelee puolestaan aivotoimintoja stressitekijöitä vastaan ja tukee näin aivojen toimintaa. Myös korkea myötätuntonaisuus vaikuttaa selvityksen mukaan suojelevan stressin kielteisiltä vaikutuksilta läpi elämän”, Pyykkö toteaa.

Sosiaalinen vuorovaikutus vaikuttaa aivotoimintaan ihmisen kaikissa elämänvaiheissa. Esimerkiksi toisen ihmisen kosketuksella on vaikutusta paitsi vauvoihin ja lapsiin myös aikuisiin ja ikääntyneisiin. Hellä ja hoivaava kosketus aiheuttaa välittömiä muutoksia aivoissa ja kehossa.

Selvityksen mukaan erityisesti vanhuusiän sosiaalinen eristyneisyys aiheuttaa kielteisiä seurauksia vielä nopeammin kuin nuorempana. Yhteisöihin kuulumisen pienentää dementiariskiä ja kognitiivisten kykyjen heikkenemistä.

”Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä mielen-, mutta laajemminkin aivoterveydelle. Tunnetaitojen ja myötätuntonaisuuden kehittäminen kannattaa, sillä ne tuovat vakautta ihmissuhteisiin. Nämä taidot auttavat elämään haastavien tilanteiden yli ilman, että aivojen kuormitus nousee kohtuuttomaksi”, Pyykkö sanoo.

Selvitysaineisto koostui 579 tieteellisestä artikkelista, tietokirjasta ja tutkijoiden kannanotosta liittyen aivoterveuteen. Valtaosa aineistosta on tieteellisiä artikkeleita. Aineistossa on painotettu vuosina 2010–2022 tehtyjä kansainvälisiä tutkimuksia.

Lisätietoja:

Mika Pyykkö, toiminnanjohtaja, Aivoliitto ry
mika.pyykkko@aivoliitto.fi, p. 0400 841 662

Aivoliitto koordinoi viime syksynä käynnistynyttä kansallisen aivoterveysohjelman valmistelua, jota ohjaa kysymys: ”Mistä aivot tykkäävät ja mitä ne tarvitsevat?” Ohjelman valmistelussa aihetta ei lähestytty perinteisen riskitekijäajattelun kautta vaan korostetaan suojaavien ja aivojen hyvinvointia vahvistavien tekijöiden merkitystä ja sen myötä nimenomaisesti terveyttä. Kuluvan vuoden loppuun mennessä valmistuvalle ohjelmalle työstetään myös hyvin käytännönläheinen toimeenpanosuunnitelma, jonka lähtökohtana ovat mitattavissa olevat tavoitteet.