

SUOMEN YHTEINEN

**PÄÄ
OMA**

Hyvinvointia aivoille



Aivot ohjaavat ihmisen koko kehon toimintaa. Ne vastaavat käyttäytymisestä, tunteista, tiedonkäsittelystä sekä tämän kaiken säätelystä. Aivojen hyvinvointiin kannattaa kiinnittää huomiota tekemällä pieniä ja hyviä arjen valintoja. Aivojen hyvinvoinnin vahvistaminen on mahdollista kaikenikäisille.

Arjen valinnat luovat pohjan aivoterveydelle

Aivojen hyvinvointia voi suojata monin eri tavoin. Terveelliset elintavat rakentavat perustan aivojen hyvinvoinnille. On hyvä muistaa, että sydänystävälliset valinnat tekevät hyvää myös aivoille.

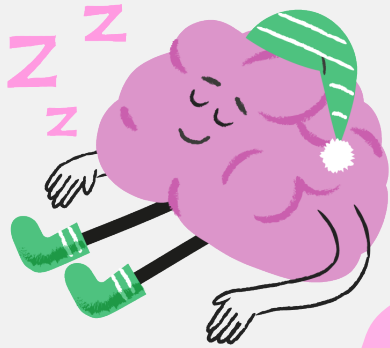
- Kasvispainotteinen ja hyviä rasvoja sisältävä ravinto sekä säännöllinen ruokailu antavat aivoille energiaa. Hyödynnä valinnoissasi Sydänmerkkituotteita.
- Monipuolinen liikunta edistää ajattelua, muistia ja tarkkaavaisuutta.
- Verenpaine-, sokeri- ja kolesteroliarvoista huolehtiminen on aivoterveysteko.
- Aivot kaipaavat sopivasti haasteita ja uuden oppimista.
- Pää on aivojen suojakuori – suojaa se ylimääräisiltä kolhuilta.



Aivot puhdistuvat unen aikana

Hyvä uni palauttaa ja virkistää. Uni tukee uuden oppimista, tunteiden säätelyä ja tiedon käsittelyä sekä kykyä selviytyä elämän haasteista. Hyvän unen perusta luodaan jo päivän aikana.

- Riittävä määrä unta ja säännöllinen unirytmiluoovat perustan aivojen hyvinvoinnille.
- Ulkoilu valoisaan aikaan tukee vuorokausirytmiiä ja hyvää yöunta.
- Keholle ja mielelle kannattaa tarjota aktiivista tekemistä päivällä.
- Aivojen lepotauot päivän aikana palauttavat ja virkistävät.
- Rauhallinen nukkumisympäristö varmistaa hyvän unen.



Aivot tarvitsevat toisten ihmisten seuraa

Arkiset kohtaamiset, vuorovaikutus ja yhdessä oleminen ravitsevat ja suojaavat aivoja. Ihmissuhteet tarjoavat läheisyyttä, turvallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Jokainen meistä tarvitsee kokemuksen siitä, että on arvostettu ja tärkeä toisille.

- Pienikin kohtaaminen voi olla merkityksellinen.
- Ystävällinen katse, hymy ja läsnäolo rakentavat yhteyttä toisiin ja vahvistavat hyvinvointia.
- Yhdessä tekeminen, kokemusten jakaminen ja osallistuminen luovat yhteenkuuluvuutta.
- Puhelu tai viesti ystävälle piristää molempien päivää.



Merkityksellisyyttä itselle tärkeistä asioista

Merkityksellisyyden kokemus vahvistaa mielen ja aivojen hyvinvointia. Merkityksellisyys luo myönteisiä tunteita, kannustaa hyviin elämäntapoihin sekä auttaa kohtaamaan kuormittavia elämäntilanteita.

- Itselle tärkeät asiat on hyvä tunnistaa ja antaa niille aikaa.
- Kannattaa suunnata huomio asioihin, jotka tuovat iloa ja antavat voimaa.
- Omien kykyjen ja taitojen käyttäminen sekä oman ajan antaminen toisten iloksi ja avuksi on arvokasta.
- Eletyt vuodet kerryttävät kokemusta, tietoa ja taitoa – siitä kannattaa olla ylpeä!



Huolehdi siis aivoistasi ja tee arjessasi aivoystävällisiä valintoja. Ideoita ja vinkkejä voit löytää myös keskustelemalla toisten kanssa.

Jos tarvitset tukea aivojesi hyvinvoinnista huolehtimiseen, niin ole yhteydessä alueesi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisiin.

Tekijät

Hyvinvointia aivoille -vinkkivihkon on tuottanut Aivoliiton koordinoima kansallinen aivoterveysohjelma yhdessä koordinaatiokumppaneidensa Ikäinstituutin ja Folkhälsanin kanssa.

Lue lisää:

www.kansallinenavoterveysohjelma.fi

Kuvat: Unsplash, Mostphotos ja O. Gustafsson.

SUOMEN YHTEINEN
**PÄÄ
OMA**

Aivoliitto 

 folkhälsan



Ikäinstituutti