

Kevätkoulutus

17.5.2023

- Työkaluja tarkkaavuuden säätelyyn

Tanja Valtavaara

yleislääketieteen ja psykiatrian

erikoislääkäri

Etelä-Pohjanmaan hva



Sidonnaisuudet

- Yleislääketieteen ja psykiatrian erikoislääkäri
- EPSHP hva neuropsykiatrian konsultaatiopoliklinikan ylilääkäri
- EPANET professori Elina Kontun tukiryhmän pj
- Myöte työryhmä ja työryhmän Nyrkki
- Koulutustoiminta: luentoja Etelä-Pohjanmaan Lääkäriseura Duodecim, Voimaa arkeen –kurssitoiminta ja Härmän kuntokeskus
- Osallistunut kansainväliseen kongressiin vuonna 2021 etänä (EPSHP) (Takeda Finland Oy) työnantajan määräämänä edustajana





Työkaluja tarkkaavuuden sääteelyyn

- Työmuisti on kuin jäinen ylämäki
- **Kuntoutussäätiö:** Oppimisen tuen keskus **2021**,
Tarkkaavuuden tukeminen
- Häiriötekijöiden rajaaminen
- Tehtävälista
- Itselle sopivat tavat



Työkaluja tarkkaavuuden säätelyyn

- C. R. McCormick katsaus
- Lifestyle factors and their impact on networks attention (2021)



Tarkkaavaisuuden verkostot

- Verkoston osa-alueet:
- Valppaus
- Tarkkaavuuden suuntaaminen
- Toiminnanohjaus (Tom):
päämäärätavoitteinen toiminta



Toiminnanohjaus

- Suunnitella, aloittaa, tarkkailla ja saattaa loppuun toiminta, tulosarvioiden
 - Tunteet kisaavat oikeasta aivopuoliskosta tarkkaavaisuuden lisäksi
- (dosentti Kaisa M. Hartikainen)**



Elämäntapafaktorit

- Mediataatio
- Liikunta
- Päihteet (myös kahvi)
- Uni
- Ympäristö- ja sosiaaliset tekijät



Meditaatio

- 18 tutkimusta
- Harjoittelun kohteena tarkkaavaisuuden kontrolli
- Pieni määrä meditaatiota saattaa parantaa toiminnanohjausta akuutissa jaksossa
- Suositellaan viikoittain



Liikunta

- Tarkasteltiin rutiiniharjoittelua pitempinä aikajaksoina
- 10 tutkimusta
- Tärkeä optimaalisen toiminnanohjauksen ylläpitämistä varten
- Aerobinen liikunta parantaa Tom



Päihtteet

- 18 tutkimusta
- Kahvin juojat: kahdessa tutkimuksessa vaikutus
- Nikotiini ei vaikuta luotettavasti (ei-tupakoija)
- Krooninen päihdekäyttö: negatiivinen vaikutus
- Energiajuomat: tarve tutkia lisää



Uni ja tarkkaavaisuusverkostot

- 17 tutkimusta
- Akuutti unideprivaatio, 24 h
- Unen puute vaikuttaa suoriutumiseen, viitaten vaikutukseen toiminnanohjauksessa



Uni

- Unideprivaatio: mahdollinen paikallinen vaikutus valppauteen
- Tarve lisätutkimukselle
- Riittävän unen merkitys



Uni

- Huomioi kronotyypin vaikutus suoriutumiseen/aamu- vai ilta
- Keskipäivän kuoppa kummassakin ryhmässä, joten tauon paikka: toiminnanohjaus on tuolloin matalimmillaan



Ympäristö- ja sosiaaliset tekijät

- 11 tutkimusta:
luontokävely paransi Tom
- Tarkkaavaisuuden palautumisaika
- Korkeampi sosioekonominen kasvuympäristö voi parantaa valppaus- ja Tom-verkostoja
- Koulun opetusresurssien suuntaaminen



Katsauksen puutteita

- **Ei** huomioitu ruokavaliota, ravitsemusta eikä painoindeksiä
- Julkaistu tilastollisesti merkitsevät tutkimustulokset



Teknostressi

- **Ongelmakeskeiset keinot:** muokkaa ilmoituksia ja hälytysääniä eri tarkoituksiin, muovaa käyttörutiineja, kysy apua!
- **Tunnekeskeiset keinot:** arvioi älylaitteiden tärkeyttä, kehitä itsehillintää ja turhautuman sietokykyä
- Lapset, nuoret ja älylaitteet, Taiten tasapainoon. **Kosola Silja ym**, Duodecim 2019



Työkaluja tarkkaavaisuuden sääteelyyn

- **Minna Huotilainen:** ”Käsillä tekeminen auttaa kuuntelemaan”
- Ravitsemus: säännöllisyys
- Vireystila
- Kylmä juoma virkistää
- **Puhelin pois näkyviltä!**



Tauotus

- **UKK-instituutti**
- Aktivoi lihasten ja energia-aineenvaihduntaa
- Ruokailun jälkeen paikallaan olon tauotus on tärkeää
- Työn tauotus kohentaa keskittymiskykyä



Tauotus

- Tauotus tuloksellisinta, kun osana istumisen vähentämisen kokonaisuutta
- Hyödynnä portaat
- **Sitfit:** toimistokävely 2 min rappusissa, 28 min työ, 2 min rappusia



Työkaluja tarkkaavaisuuden sääteilyyn

- Omat tavat tehdä
- Rajaa hälyä ja häiriötä
- Puhelin pois näkyvistä
- Tauot ja porraskävely
- Huomioi stressi ja teknostressi
- **KIITOS!**