

Sisällys

1 Johdanto.....	7
Lähteet.....	13

Osa 1 • Nopeaa mielihyvää?

2 Kasvatuskulttuurin muutos – unohtuiko aivoterveys?.....	16
Yhteiskunta.....	17
Vanhemmuus.....	24
Varhaiskasvatus.....	40
Peruskoulu.....	46
Lähteet.....	53
3 Kuinka vältämme uhkakuvat?.....	57
Ajattelun taitojen rappeutuminen.....	58
Aivojen kehityksen ja toiminnan logiikka unohdettu.....	62
Häiriötila yksilössä – vai sittenkin ympäristössä?.....	66
Lähteet.....	72

Osa 2 • Vai kasvurauhaa?

4 Pääasiassa aivot.....	76
Aivojen toiminta.....	77
Kokevat ja tuntevat aivot.....	81
Aivojen kehitys.....	85
Aivoterveys.....	89
Lähteet.....	95

5	Sosiaaliset aivot.....	97
	Jaettu tarkkaavuus.....	99
	Jaettu intentionaalisuus.....	102
	Kulttuurinen oppiminen ja kollektiivinen intentionaalisuus.....	104
	Moraalin kehitys.....	107
	Leikissä opitaan olemaan ihmisiksi.....	111
	Lähteet.....	120
6	Oppiminen, ajatteleva ja tunnesäätely	
	nyky-ympäristössä.....	122
	Miten aivot oppivat?.....	122
	Digitaalinen ympäristö muokkaa aivoja.....	132
	Ajattelun taidot.....	137
	Lähteet.....	142
7	Aivoterveystä huolehtiminen.....	144
	Liikunta.....	146
	Ravitseminen.....	153
	Riittävä ja palauttava uni.....	161
	Joukkoon kuulumisen kokemus.....	167
	Lähteet.....	172
8	Kohti toivon ja luottamuksen	
	tulevaisuuskuvaa.....	175
	Systeemisen muutoksen tarve.....	176
	Lapset tarvitsevat vahvaa vanhemmuutta.....	180
	Varhaiskasvatuksen myyttien murtaminen.....	185
	Peruskoulun myyttien murtaminen.....	192
	Lähteet.....	199
9	Ihminen on pohjimmiltaan hyvää tarkoittava	
	laumaeläin.....	201

1

Johdanto

Eräs nelivuotias tyttö ajatteli suuria ja kysyi: ”Isoäiti, voiko ihmiskunta kuolla sukupuuttoon?” Tyttö tokaisi isoäidin vielä miettiessä riittävän turvallista vastausta: ”No huh, ei tietenkään voi – kun tuo Saara-kin poksauttelee lapsia tuon tuostakin.” Hänen tätinsä oli juuri saanut kolmannen lapsensa. Lapsen aivojen ja ajattelun kehityksen vaiheeseen suhteutettuna vastaus oli mainio, ja ongelma oli sillä hetkellä ratkaistu. Lapsi palautti itselleen turvallisuuden tunteen tavalla, joka osoitti aktiivista suhtautumista itseen ja ympäröivään todellisuuteen. Se on hyvä lähtökohta oppia tarkastelemaan asioita erilaisista näkökulmista ja arvioimaan maailman tilaa niillä taidoilla, jotka ovat heidän käytössään. Lapset eivät ole pieniä aikuisia, eivätkä heidän aivonsa taivu hahmottamaan syyn ja seurauksen yhteyksiä abstraktisti.

Lasten aivojen kehitys on kesken, ja sitä ei voi millään tavalla nopeuttaa. On tärkeää, että aikuiset säilyttävät kykynsä asettua lasten asemaan ymmärtämällä heidän tapaansa jäsentää kokemuksia näkyvien havaintojen perusteella. Lapsilla on oikeus ihmetellä elämää turvallisuudessa ilmapäärissä. Sen luominen on aikuisten vastuulla, ja siihen tarvitaan ymmärrystä kasvun ja kehityksen lainalaisuuksista.

Lajityypillinen, geneettisesti ohjelmoitu kehitysaikataulu määrittää rajat, joiden sisällä sosiaalinen, rakennettu ja kulttuurinen ympäristö muovaavat aivojen informaatiota käsitteleviä ja kaikkea toimin-

taa sääteleviä hermosoluyhteyksiä. Jo 1900-luvun alkupuolelta lähtien on tiedetty, että hermosoluyhteydet vakiintuvat ainoastaan käyttämällä. Siksi on tärkeää, että ympäristö ohjaa käyttämään aivoja tavalla, joka vahvistaa kasvavaa elämänhallintaa. Tämä on erityisen tärkeää lapsuudessa ja nuoruudessa, jolloin aivojen muovautuvuus on suurta.

Pienen tytön kysymys ei ollut mitenkään turha. Elämme aikaa, jossa monet asiat ovat riistäytyneet käsistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastot osoittavat, että käytöshäiriöt ovat lisääntyneet lapsilla, nuorten mielenterveys horjuu ja työikäiset ovat vaarassa uupua. Henkistä ja psyykkistä hyvin- tai pahoinvointia kuvaavat luvut ovat pysyneet melko tasaisina ennen vuotta 1997 syntyneellä väestöllä. Sen jälkeen syntynyttä väestöä kutsutaan Z-sukupolveksi, ja heidän henkinen pahoinvointinsa on kasvanut jyrkästi. Mielenterveys on romahtanut kaikissa länsimaissa, eikä se riipu etnisestä tai kulttuurisesta taustasta, uskonnosta tai taloustilanteesta. Z-sukupolvi kattaa 32 prosenttia maapallon väestöstä, joten kyseessä on viheliäinen ongelma.

Ainoa näitä nuoria yhdistävä asia on sosiaalisen median muutos. Tämä joukko on maksanut kaikkein kovimman hinnan sosiaalisen median alustojen noususta. Se on muuttanut sosiaalista vuorovaikutusta digitaaliseksi, mitä ei ole tarkoitettu ihmisen aivoille. Sapien Labin toteuttama laaja 28 000 nuoren kyselytutkimus osoitti, että mitä varhaisemmin nuori oli saanut älypuhelimien, sitä heikompi oli hänen mielenterveytensä 18–24-vuotiaana. Ahdistus- ja masennusoireiden tiedetään lisääntyvän älylaitteilla vietetyn ajan kasvaessa. Aivojen kuvantamistutkimuksissa on havaittu, että älylaitteilla vietetty suuri aika näkyi hidastuneena kypsymisenä erityisesti sellaisilla aivoalueilla, jotka ovat vastuussa empatiasta, keskittymisestä ja lukutaidosta. Vuoden 2022 Pisa-tutkimuksen mukaan lapset, joiden päivittäinen ruutuaika oli 5–7 tuntia, olivat 49 pistettä jäljessä lapsia, jotka viettivät digiympäristössä alle tunnin päivässä. Tämä ero pistemäärässä vastaa kahta kouluvuotta. Financial Times -lehdessä oleva artikkeli varoittaa ihmiskunnan älykkyymisen heikkenemisestä. Artikkelissa kuvataan, mi-

ten keskittymis- ja ongelmanratkaisukyky ovat heikentyneet ja heikenevät edelleen eri ikäryhmissä. Ilmiön taustalla ovat raportin mukaan erityisesti lisääntynyt ruutuaika, teknologian vaikutus ajatteluun sekä koulutusjärjestelmän haasteet.

Viihdykettä, nopeaa nautintoa ja itsensä kehittämisen ohjeita on tarjolla enemmän kuin koskaan ennen. Silti pahoinvointi lisääntyy. Kouluissa on kiinnitetty kasvavaa huomiota oppilaiden viihtymisen, oppimista koskevien vaihtoehtojen ja oman päättäväisyyden lisäämiseen. Koulusta poissaolot ja opintoihin tympääntyminen ovat siitä huolimatta yleistyneet. Ihmiset tuntuvat olevan hukassa itseltään ja toisiltaan.

Mielenterveyspalveluiden tarve on kaiken kaikkiaan kasvanut jyrkästi, ja sosiaali- ja terveydenhuolto on kantokykynsä rajoilla. Tarpeen kasvamisen syytä etsitään yksilöstä sen sijaan, että pyritäisiin muuttamaan olosuhteita ja rakenteita. On korkea aika miettiä vakavasti, mikä saa niin monet eri-ikäiset ihmiset oirehtimaan. Yksittäisen ihmisen teot tai tekemättömyydet vaikuttavat liian tehottomilta globaalien ongelmien ratkaisemisessa, ja kehityksen korjausliikkeet tuntuvat yhä vaikeammilta.

Ihmiskunnan evoluutiossa Neanderthalin ihminen eli noin 250 000 vuoden ajan. Kaikkien nykyään elävien *Homo sapiens* -lajiin kuuluvien ihmisten geeniperimä näyttää saaneen alkunsa noin 70 000 vuotta sitten. Korjausliikkeet ovat välttämättömiä, jos ihmiskunta aikoo säilyä hengissä vielä satoja tuhansia vuosia.

Tulevaisuus tarvitsee kuitenkin toivoa, ja tässä kirjassa tarkastellaan asioita siitä näkökulmasta. Kasvava määrä tutkimusnäyttöä viittaa vahvasti siihen, että ihmiset ovat luonnostaan toisiaan huomioivia ja yhteiseen ymmärrykseen pyrkiviä. Tähän liittyy ainutlaatuinen taito oppia tarkastelemaan asioita erilaisista näkökulmista ja arvioimaan toisten aikomuksia. Avuliaisuus ja hyvántahoisuus ovat luontaisia ominaisuuksia, joista kumpuava toiminta käynnistyy tahattomasti ja palkitsee itseään. Avuliaisuus ja hyvántahtoisuus tarvitsevat kuitenkin

kin tilaisuuksia päästääkseen vahvistumaan. Näiden ominaisuuksien avulla tulevaisuus voidaan pelastaa.

Tämän päivän globaalissa ja yhä moninaistuvammassa maailmassa kaivataan ennen kaikkea taitoa olla ihmisiksi. Se tarkoittaa kykyä tulla toimeen keskenään, katsoa asioita toisen silmin ja auttaa tarvittaessa. Innovaatioihin ja menestykseen tähtäävässä yhteiskunnassa puhutaan ajattelun pohjavireestä, mielentilasta. Se kuvaa yksilön ajattelua, asennetta ja suhtautumistapaa elämään. Erilaiset elämäntapaohjeet kannustavat muuttamaan mielentilaa kohti jatkuvan kasvun asennetta, joka on avain henkilökohtaiseen kehittymiseen ja menestykseen. Mielentilaa pitäisi todellakin muuttaa, kuitenkin aivan toiseen suuntaan ulos itsekeskeisyydestä. Tähän tarvitaan ymmärrystä ihmisluonnosta ja sen muovautumisesta erilaisissa kulttuurisissa yhteyksissä. Kasvun ja oppimisen ympäristöjen tulisi tukea tätä pyrkimystä kaikin tavoin.

Nykyikaan kuuluva yksilöllisyyden ylikorostaminen on vieraannuttanut ihmisen omasta perusluonteestaan. Erityisten toiveiden ja tarpeiden yksilöllisen huomioimisen ja itselle sopivan tekemisen valittamisen käytänteet ovat vakiintuneet jokapäiväisiksi toiminnan muodoiksi. Yksilökeskeisyys, itsensä ilmaiseminen, vahvuuksien korostaminen, oma kiinnostus ja tehokkuus ovat esimerkkejä arvoista, jotka ohjaavat kasvatukseen ja koulutukseen liittyvää päätöksentekoa.

Ihminen on biologinen olento, jolla on evoluution kuluessa muovautuneita, geeneihin kytkeytyneitä yhteisölleen ja yksilölliseen kehitykseen liittyviä käyttäytymismuotoja. Ne ovat vakiintuneet, kun lapsi on kasvanut erilaisten yhteisöjen jäsenyyteen. Nykyajan ongelmana on se, että kasvun ja oppimisen ympäristöissä yhteisön käsite on monilta osin hämärtynyt. Hämärtynyt on myös käsitys lajiityypillisen yksilönkehityksen lainalaisuuksista. Tämä on hämmästyttävää, koska kasvatuksen ja koulutuksen instituutioissa kaiken toiminnan tulisi pohjautua tieteseen ja tutkimukseen. Toimintaa organisoidaan kuitenkin suurelta osin yksilökeskeisyyden ihanteen pohjalta.

Päiväkodit ja koulut tarjoavat erinomaisen ympäristön, jossa olisi mahdollista käynnistää inhimillisyyttä vahvistavia korjausliikkeitä. Niissä voisi toimia aidosti yhdenvertaisuutta ja kaikkien hyvinvointia vahvistavalla tavalla. Ne ovat kuin pienen yhteiskunta, joissa lasten ja aikuisten elämänhistoriat, elinympäristöt ja taustat poikkeavat suuresti toistaan. Oman lisänsä erilaisuuteen tuovat temperamenttiin ja muuhun yksilöllisyyteen liittyvät piirteet. Liian usein kuitenkin unohtuu, että ihmiset ovat keskenään enemmän samankaltaisia kuin erilaisia. Ihminen on vahvoilla evoluution juurillaan laumoissa elävä laji, jolle yhteisöön kuuluminen ja sen eduksi toimiminen ovat olleet hengissä säilymisen ehto. Kaikkien lasten ja nuorten kanssa toimivien vastuullisten aikuisten ja asiantuntijoiden olisi tunnistettava tämä tieteen osoittama tosiasia. Tulevaisuuden kannalta olisi hyvin tarkkaan myös mietittävä, minkälaista ihmiskuvaa kasvatuksella ja koulutuksella halutaan vahvistaa.

Tämän kirjan tavoitteena on ohjata lukijaa ymmärtämään ihmisen mielen evoluutiojuuria ja tunnistamaan käyttäytymisen takana olevia sosiaalisia, biologisia ja psykologisia lainalaisuuksia. Kirjassa kuvataan, miten vuorovaikutus, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri kytkeytyvät toisiinsa muovaten sekä lajityypillistä että yksilöllistä kehitystä.

Kirjassa pohditaan, miten kasvatus- ja koulukulttuurissa, teknologiassa ja ympäröivässä yhteiskunnassa tapahtuneet muutokset vaikuttavat perheiden, lasten ja nuorten elämään nyt ja tulevaisuudessa. Vaikutukset toteutuvat aivojen välityksellä, jotka ovat kiihkeän neurobiologisen kehityksen vaiheessa ensimmäiset 20 ikävuotta. Aivot ovat keskeinen elin, sillä ne säätelevät kaikkia kehon ja mielen toimintoja. Aivot vastaavat ajattelusta, tiedonkäsittelystä, tunteista ja niiden säätelystä. Olisi pyrittävä inhimillisesti kestävään, aivoterveyttä tukevaan yhteiskuntaan, jossa opitaan olemaan ihmisiksi ja jossa oma itse, tehokkuus ja menestys ei ole kaiken keskiössä. Kirjassa perustellaan, miksi aivoterveydestä huolehtiminen yksilön, rakenteiden ja toimintaa ohjaavien päätösten osalta on välttämätöntä kestäväälle tulevaisuudelle.

Aivoterveiden näkökulma on tässä kirjassa keskeinen. Nykyajan ympäristössä on lukuisia tekijöitä, jotka kuormittavat ja kuluttavat aivojen energiavarastoja. Kiireinen elämäntapa, katkeamaton informaatiopommitus, jatkuva kielteisten uutisten virta, välitöntä mielihyvää tarjoava ympäristö, suorituspainet ja monen asian yhtäaikainen tekeminen ovat myrkyä aivoille. Aivojen energiansaanti on vaarassa, ja kasvava määrä ihmisiä on käyttämässä voimavarojaan loppuun. Huolestuttavan kehityskulun pysäyttämiseksi tarvitaan paljon enemmän kuin yksilöille suunnattuja kehotuksia huolehtia omasta aivoterveystiedosta aikaisempaa paremmin. Ihmisten elinympäristöjen suunnittelussa tulisi ottaa aivojen tiedonkäsittelyn ja kestokyvyn biologiset rajat huomioon. Aivojen laaja-alaista hyvinvointia mahdollistava aivoergonominen toimintaympäristö ja toimintatavat ovat avainasemassa aivoterveiden ylläpitämisessä. Tietoa ympäristön, aivojen, ja käyttäytymisen yhteen kietoutumisesta tarvitsevat vanhemmat, opettajat, sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset, päättäjät ja työnantajat.

Monien ammattilaisten aivoterveystiedossa ja tiedon hyödyntämisessä aivoterveiden edistämiseksi on suuria puutteita. Tämä koskee erityisesti kasvatuksen ja koulutuksen ympäristöjä, joissa monet päätökset ovat perustuneet osittain vanhentuneisiin uskomuksiin, aikuisten kokemuksiin ja näkemyksiin ja joissa on jätetty huomiota sekä aivojen kehitykselliset ominaisuudet että tiedonkäsittelyn rajat.

Tässä kirjassa tarkastellaan asioita edellä kuvatuista näkökulmista. Kirjan pääkirjoittaja **Nina Sajaniemi** edustaa neurotieteitä, kehityspsykologiaa ja kasvatustieteitä. Hän on asiantuntijana kansallisessa aivoterveystieteiden tutkimuskeskuksessa ja lukuisissa lasten ja nuorten hyvinvoinnin vahvistamiseen tähtäävissä verkostoissa. Sajaniemi on työskennellyt pitkään ja työskentelee edelleen lasten ja nuorten parissa, opettajan- ja koulutuksessa ja erityisesti varhaiskasvatuksessa. **Taina Sainio** edustaa käyttäytymistieteitä. Hänellä on pitkä kokemus varhaiskasvatuksesta niin käytännön ammattilaisena kuin varhaiskasvatuksen kehittäjänä, tutkijana ja ammattilaisten kouluttajana. Hän työskentelee lasten ja

perheiden terveys- ja hyvinvointitaitojen tukemisen parissa Sydänliiton Neuvokas perheessä.

Lähteet

- Bala, J., Newson, J. J. & Thiagarajan, T. C. (2024). Hierarchy of demographic and social determinants of mental health: analysis of cross-sectional survey data from the Global Mind Project. *BMJ open*, 14(3), e075095.
- Burn-Murdock, J. (2025). Have humans passed peak brain power? *Financial Times*.
- Haapala, E. A., Leppänen, M. H., Kosola, S., Appelqvist-Schmidlechner, K., Kraav, S. L., Jussila, J. J., ... & Lakka, T. A. (2025). Childhood lifestyle behaviors and mental health symptoms in adolescence. *JAMA Network Open*, 8(2), e2460012-e2460012.
- Hutton, N. (2022). The quest to merge human and computer. *The Open Mind*. PBS. <https://www.pbs.org/video/the-quest-to-merge-human-and-computer-w2vup7/>.
- OECD. (2023). PISA 2022 results (Volume I): The state of learning and equity in education. <https://doi.org/10.1787/53f23881-en>.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2025). Nuorten mielen-terveyshäiriöt. https://thl.fi/aiheet/miелenterveys/miелenterveys_hairiot/nuorten-miелenterveys_hairiot.
- Sapien Labs (2024). The mental state of the world in 2023. A perspective on Internet-enabled populations. A publication of the Global Mind Project. <https://sapienlabs.org/wp-content/uploads/2024/03/4th-Annual-Mental-State-of-the-World-Report.pdf>.

OSA 1

NOPEAA

MIELIHYVÄÄ?

2

Kasvatuskulttuurin muutos – unohtuiko aivoterveys?

Ihmisen käyttäytymisen ja mielenliikkeiden ymmärtäminen auttaa hahmottamaan kokonaisuutta, jossa ihmiset yhdessä vaikuttavat yhteiskunnan asenteisiin, arvoihin ja toimintatapoihin. On tärkeää tunnistaa kulttuurisia, taloudellisia ja poliittisia tekijöitä, jotka huomaamatta ohjaavat yksilöitä toimimaan itsekeskeisellä ja usein psyykkisen kestäkyvyn ylittävällä tavalla. Näillä tavoilla on haitallisia vaikutuksia koko ihmiskunnan tulevaisuuteen.

Kasvatuksella ja koulutuksella pyritään aina vaikuttamaan ihmisten mieleen. Se on vaikeaa, ellei hahmota vaikuttamisen kohteen biologisia, sosiaalisia ja psykologisia käyttäytymisen lainalaisuuksia. Näiden huomioiminen on välttämätöntä, jos halutaan vahvistaa yksilöllistä ja yhteisöllistä hyvinvointia.

Yhteiskunta

Suomessa elettiin 1990-luvun loppupuolelle asti voimakasta yhtenäiskulttuurin aikaa. Suurin osa kansalaisista jakoi samankaltaisia arvoja, tapoja, kieltä, uskontoja ja kulttuurisia käytäntöjä. Yhtenäiskulttuuri näkyi koulutuksessa, urheilussa ja taiteessa. Erilaisten musiikkikulttuurien kautta nuoriso löysi yhteisen identiteetin, ilmaisumuodon ja tavan erottautua vanhemmasta sukupolvea. Yhteiskunnassa oli olemassa vahva, yhtenäinen kulttuurinen perusta, joka satoi ihmiset yhteen ja jossa oli vähän monimuotoisuutta tai eroja. Sosiaalinen koheesio vahvisti yhteenkuuluvuutta. Perinteet ja roolit olivat nykyistä selkeämmin määriteltyjä, ja niitä saatettiin noudattaa sukupolvea toiseen perhe-elämässä, työnjaossa ja muita elämänalueilla. Lasten kasvatusta ja koulutusta ohjasivat normatiiviset ohjeet ja yleisesti hyväksytyt arvot. Yhteiskunta näytti suuntaa yhteiselle selviytymiselle, ja elämisen raamit olivat turvalliset.

Yhtenäiskulttuuri aiheutti myös pahoinvointia. Siinä oli ahdasmielisyyttä, vaihtoehtoisten näkemysten poissulkemista ja painetta sosiaaliseen mukautumiseen. Riskinä oli vähemmistöjen kaltoinkohdeltu ja erilaisuuteen kohdistettu henkinen ja toisinaan myös fyysinen väkivalta. Teknologian kehitys, globalisaatio ja maahanmuutto lisäsivät pikkuhiljaa monikulttuurisuutta, ja ihmiset alkoivat altistua erilaisille tavoille ajatella ja elää. Muutosten vauhti kiihtyi kohti moniarvoisuutta ja uusia poliittisia suuntauksia.

Moniarvoisuudella tarkoitetaan yhteiskunnallista ja kulttuurista tilaa, jossa erilaiset arvot, uskomukset, elämäntavat ja kulttuuriset taustat hyväksytään ja tunnustetaan tasa-arvoisiksi. Moniarvoisuudessa korostetaan sitä, että yhteiskunnassa voi olla erilaisia arvopohjia ja näkökulmia ja että näiden erilaisten näkemysten tulee saada elää rinnakkain keskenään. Se on perusta yhdenvertaisuudelle ja tasa-arvolle.

Aito moniarvoisuus edellyttää kunnioitusta toisia kohtaan. Yhteiskunnan jäsenten on hyväksyttävä toistensa oikeus elää omien arvojensa mukaan, kunhan ne eivät vahingoita muita tai rajoita toisten oikeuksia. Moniarvoisuus on demokraattista ja tasa-arvoista, koska se vaatii kaikille yhteiskunnan jäsenille oikeutta ilmaista omia näkemyksiään ja osallistua päätöksentekoon taustasta riippumatta. Se tukee vapaata ja avointa keskustelua sekä oikeutta elää haluamallaan tavalla. Moniarvoisuuden ajatus tukee myös yhteiskunnallista oikeudenmukaisuutta painottamalla ihmisten tasavertaisia mahdollisuuksia ilmaista itseään ja tulla kohdelluksi reilusti riippumatta heidän kulttuuristaan, uskonnostaan tai arvoistaan.

Moniarvoisuudella on ansionsa. Periaatteessa se mahdollistaa erilaisista taustoista ja arvoista tulevien ihmisten rinnakkaiselon rohkaisemalla yhdenvertaisuuteen ja dialogiin. Moniarvoisuus voi antaa tilaa uusille ideoille, taiteelle ja innovaatioille, koska erilaisia näkemyksiä ja luovia ilmaisutapoja osataan arvostaa.

Moniarvoisuus tukee yksilön oikeutta elää omaa elämäänsä itselleen sopivien periaatteiden mukaisesti. Se suojelee yksilöä siltä, että valtion tai yhteiskunnan enemmistö sanelisi, miten hänen tulisi elää, ja antaa jokaiselle mahdollisuuden tehdä omia valintoja. Moniarvoisuus on nykykulttuurissa yhdistynyt markkinoiden vapauttamista, vähäistä valtion puuttumista ja yksilön vapautta toimia taloudellisilla markkinoilla korostavaan uusliberalistiseen poliittiseen ideologiaan. Sen mukaan talouden tulee olla mahdollisimman vapaata valtion sääntelystä, jotta markkinat voivat toimia tehokkaasti kysynnän ja tarjonnan mukaan. Uusliberalismi kannustaa julkisten palveluiden yksityistämiseen ja taloudelliseen globalisaatioon. Se korostaa yksilönvapautta ja yksilön vastuuta taloudellisesta menestyksestään. Yksilön on omalla toiminnallaan huolehdittava toimeentulostaan, ja valtion ei tule kantaa liiallista vastuuta yksilön hyvinvoinnista.

Muutoksia muutosten perään

Yksilönvapauden ja individualismin kasvu sivuuttivat vähitellen yhte-näiskulttuurin, ja ihmiset ajautuivat kiihtyvien muutosten kuohuihin. Monet teknologiset innovaatiot, kuten digitalisaatio, automatisaatio ja robotisaatio, ovat vaikuttaneet ihmisten elämään suuresti. Epävarmuus on kasvanut perhe-elämässä, opiskelussa ja työelämässä. Kiinnekohdat ovat hävinneet, ja on entistä vaikeampaa pitää kiinni siitä, mihin on tottunut. Muutosvastarinnan sijasta pitäisi puhua muutosahdistuksesta ja toiveesta saada edes jotain pysymään samanlaisena kuin ennen.

Jatkuvien muutosten lisäksi lasten, nuorten ja aikuisten elämää väärittävät erilaiset sotauutiset, pandemioiden uhat, ilmastokriisi, koventuneet asenteet, vihapuheet, turvattomuus ja polarisoituneet hyvinvointierot. Maailman tapahtumista saadaan informaatiota lähes reaaliaikaisesti. Aivoihin virtaavan informaation määrä ylittää moninkertaisesti inhimillisen tiedonkäsittelyn biologiset rajat, ja sen vuoksi hämärtyy käsitys siitä, mikä on tärkeää ja mikä vähemmän tärkeää. Johdonmukaista ja järkeenkäypää kuvaa todellisuudesta on vaikea saavuttaa, ja yhä useampi etsii digitaalisesta tietoverkosta vastauksia siihen, miltä jonkin asian pitäisi tuntua ja mitä mieltä siitä pitäisi olla. Ihmisten toimintaraamit ja mahdollisuudet ovat muuttuneet, ja elämän suunta on monilta kadoksissa.

Epävarmuuden lisääntyminen ja yksilökeskeisyyden leviäminen ovat edistäneet elämän psykologisoitumista. Mielenterveydestä on tullut suuri yhteiskunnallinen kysymys ja huolenaihe, ja tunne-elämän vaihtelut jäsennetään yksilön psyykkisen oireilun käsitteillä. Masennus, ahdistus, ADHD ja autismitilaa häiriöt ovat lisääntyneet merkittävästi kaikissa ikäluokissa. Yleisesti käytössä olevassa tautiluokituksessa määriteltiin 1950-luvulla 106 mielenterveyteen liittyvää sairautta, ja nykyisessä diagnostisessa käsikirjassa niitä on yli 300. Mielenterveyttä kuvaavat käsitteet ovat laajentuneet ja rajat hämärtyneet. Tämäkin on oisitus yksilökeskeisyydestä – ihmisellä on ongelma, joka

on hoidettava. Yhteiskunnassa on siirrytty terapiakulttuuriin, ja ongelmat pitäisi ratkaista kiinnittämällä huomiota yksilön tarvitsemaan hoitoon. Pitkäkestoisessa, Kelan kustantamassa psykoterapiassa käyvien osuus on kolminkertaistunut viime vuosikymmenen aikana, ja erilaisten terapioiden tarve jatkaa kasvamistaan. Mielenterveys- ja tunnepuhetta on paljon aikaisempaa enemmän, ja tunnetaitojen opetuksen merkitystä on korostettu kaikilla koulutusasteilla.

Yksilökeskeinen kannustaminen ja lukuisat vaihtoehdot voivat olla ahdistavia, etenkin kun tulevaisuudennäkymiä leimaa yleinen epävarmuus.

Vallitsevassa kulttuurissa ihmisiä ohjataan kiinnittämään huomiota omiin tunteuksiin, kuuntelemaan itseään ja kulkemaan omannäköistä elämänpolkua. Elämän realiteetit eivät kuitenkaan ole sellaisia, että aina voisi kulkea omia polkujaan ja toteuttaa

omia toiveitaan. Yksilökeskeinen kannustaminen ja lukuisat vaihtoehdot voivat olla ahdistavia, etenkin kun tulevaisuudennäkymiä leimaa yleinen epävarmuus. Ahdistus ja masennus ovatkin lisääntyneet samanaikaisesti, kun myötätunto toisia kohtaan on osoittanut vähentymisen merkkejä. Myös riittämättömyyden tunne saattaa vahvistua, kun kaiken annetaan ymmärtää olevan mahdollista ja itsestä kiinni.

Kasvuun, kehitykseen ja elämän eri tapahtumiin liittyy luonnollisesti paljon tunteita ja mielialojen vaihteluja. Epämukavuuteen liittyvät tunteet tulkitaan aikaisempaa helpommin mielenterveyden häiriöksi, ja ihmisen ajatellaan tarvitsevan psykologista tai psykiatrista hoitoa. Tunteet ovat kasvaneet itseään suurempiin mittakaavoihin, niistä pitää puhua ja niihin kuuluu keskittyä. Enemmän pitäisi kuitenkin kiinnittää huomiota siihen, mikä on saanut koko yhteiskunnan sairastumaan ja mitä asialle pitäisi tehdä.

Jokapäiväinen elämä on väistämättä yksilökeskeistä. Lapset menevät päiväkotiin, kouluun ja myöhemmin ehkä opiskelemaan. Aikuiset käyvät töissä ja perustavat perheen – tai ovat perustamatta. Joka

tapauksessa energiaa kuluu arjen pyörittämiseen ja joillakin oman näköisen elämän etsimiseen. Moraalisesti merkityksellisten asioiden pohtiminen tuntuu liian monimutkaiselta ja kaukaiselta. Lukuisat itseapukirjat ja sosiaalisen median alustat ohjeistavat kohentamaan omaa terveyttä, hyvinvointia ja menestymistä. Ne kannustavat keskittymään ensisijaisesti itseen ja omiin tarpeisiin. Se ei riitä – sosiaalisesti kestävä tulevaisuuden rakentamisessa tarvitaan omien valintojen ja tekojen kautta avautuvia itseä suurempia merkityksellisyyden kokemuksia. Tutkimukset ovat vahvasti osoittaneet, että hyvät teot palauttavat hyvän mielen itselle ja että joukkoon kuulumisen kokemus on hyvinvoinnin ytimessä. Kollektiiviset merkityksen kokemukset ovat kuitenkin vähentyneet tosielämän yhteisöjen hajotessa tai niiden siirtyessä erilaisille sosiaalisen median alustoille. Sosiaalisessa mediassa suosio mitataan tykkäysten määrällä, ja ulkopuolelle jättäminen on klikkauksen päässä.

Yhdessä toimiminen moraalisesti arvokkaiden asioiden edistämiseksi lisää hyvinvointia, luottamusta ja uskoa tulevaisuuteen. Kollektiiviset sosiaalisessa mediassa jaetut, hyväksikin tarkoitetut viestit voivat saada nopeasti miljoonayleisön samalla tavalla ajattelevista yksilöistä. Ilman yhdessä tekemistä tällaiset verkostot ovat kuitenkin sieluttomia ja kylmiä. Niihin on helppo liittyä, mutta niistä on yhtä helppo myös poistua. Elämän kiinnekohtia ne harvoin tarjoavat. On vaarana, että ihmisoikeuksien, tasa-arvon ja demokratian perustana oleva moniarvoisuus pirstaloituu sosiaalisessa mediassa samanmielisten ihmisten temmellyskenätksi, jossa erilaiset mielipiteet aiheuttavat pahaa mieltä ja uhkaavat omaa turvallisuuden tunnetta.

Ympäristö ohjaa aivojen toimintaa

Yhteiskunta koostuu yksilöistä, joiden päätöksentekoa, erilaisten vaihtoehtojen punnitsemista ja kaikkea toimintaa ohjaavat aivot. Monet aivot yhdessä ovat päätyneet rakentamaan superkourkuttavan kulttuu-

Monet aivot yhdessä ovat päätyneet rakentamaan superkourkuttavan kulttuurin, jossa kiinnostukset ovat vähentyneet, yhteisen ymmärryksen saavuttaminen on vaikeutunut ja pahoinvointi lisääntynyt.

rin, jossa kiinnostukset ovat vähentyneet, yhteisen ymmärryksen saavuttaminen on vaikeutunut ja pahoinvointi lisääntynyt. Modernissa elämäntavassa on monia piirteitä, jotka eivät vastaa ihmislajin geneettistä perimää ja biologiaa. Ihmisen evoluutio tapahtui satojen tuhansien vuosien ajan ympäristössä, joka oli hyvin erilainen kuin nykyinen, monessa suhteessa yltäkylläinen, teknologisesti ja digitaalisesti kehittynyt maailma.

Geneettisestä yhteensopimattomuudesta on paljon haittoja. Esimerkiksi ihmisen elimistö on evolutiivisesti sopeutunut säästämään energiaa ja varastoimaan rasvaa, sillä aiemmin ravintoa oli saatavilla vaihtelevasti. Ihminen on ohjelmoitu pitämään myös makeasta, koska siitä saa nopeasti energiaa ja siitä oli suurta hyötyä vaihtelevan ravinnontarjonnan aikaan. Nykyään sekä konkreettista että symbolista makeaa ja rasvaista on helposti saatavilla, ja ihmisen on vaikea toimia alun perin hengissä säilymiseen tähtäävän geneettisen ohjelmoinnin vastaisesti. Ihmisen geneettinen rakenne on lisäksi kehittynyt ympäristössä, jossa liikunta oli olennainen osa arkea. Nykyisin monet elävät istuvaa elämäntapaa. Nämä yhdessä ovat lisänneet merkittävästi erilaisten elintapasairauksien riskiä. Lihavuus, diabetes, sydän- ja verisuonitaudit sekä tuki- ja liikuntaelimistön vauriot ovat kasvava kansanterveydellinen ongelma.

Myös stressireaktiot liittyvät geneettiseen yhteensopimattomuuteen. Ne kehittyivät alun perin selviytymistä varten. Stressireaktiot valpastuttivat elimistön silloin kun ympäristössä havaittiin tavallisuudesta poikkeavia, mahdolliseksi uhaksi koettuja ärsykejä. Niihin oli reagoitava, sillä vaara oli voitettava tai väistettävä. Nyky-ympäristössä psykologiset paineet, nopeatahtisuus ja epävarmuus pitävät elimistön jatkuvassa valmiustilassa ilman riittäviä palautumisen mahdollisuuksia. Pitkittyneet stressireaktiot ovat erittäin haitallisia terveydelle ja hyvinvoinnille. Haittavaikutukset korostuvat, kun digitaalinen hyökyaalto ja uudenlaiset sosiaalisen median algoritmit tarjoavat nopean ulospääsyn stressaavista tilanteista tarjoamalla nopeaa mielihyvää ja sen tuomaa varmuutta hengissä olemisesta.

Ympäristö ohjaa yksittäisiä ihmisiä käyttämään aivoja tavalla, joka vahvistaa lyhytjänteisyyttä, välitöntä reagointia ja nopean palkitsevuuden tavoittelua. Ihmiset ajautuvat olemaan jatkuvassa valmiustilassa samanaikaisesti, kun sosiaalinen tuki ja synkroninen vuorovaikutus ovat vähentyneet yhteisöjen hajotessa. Kaikki tämä kuormittaa aivoja ja heikentää aivoterveyttä. Aivoterveiden heikkeneminen häiritsee etuotsalohkojen toimintaa ja toiminnanohjausta. Toiminnanohjausta tarvitaan tulevaisuuteen suuntautuneiden päätösten tekemisessä, hyvinvointia vahvistavien valintojen tekemisessä, mielen malttamisessa ja oman elämän hallinnassa. Pitäisi kiinnittää huomiota ympäristön rakenteiden ja käytänteiden muuttamiseen sen kaltaiseksi, että aivot saavat riittävästi sitä mitä tarvitsevat ja että ne ovat suojassa siltä, mikä niitä vahingoittaa.

Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan, miten yhteiskunnalliset ja kulttuuriset muutokset vaikuttavat perheiden elämään, kasvatukseen ja koulutukseen.