

STRESSIVAPAA KOTI

Aistien rauhoittaminen kodin avulla



Sini Haverinen

**Stressivapaa koti –
Aistien rauhoittaminen
kodin avulla**

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© 2026 Sini Haverinen

Kannen suunnittelu ja taitto: Sini Haverinen

Kustantaja: BoD · Books on Demand,

Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-9699-3

Sisällysluettelo

Alkusanat	7
Johdanto: Stressi, aivot ja koti	13
Mitä stressi on ja miten se vaikuttaa aivoihin	16
Koti – turvapaikka vai stressitekijä?	18

Osa 1

Luku 1: Aistien vaikutus – näkö, kuulo, haju, tunto	23
Harjoitus: Silmäsi puhuvat	26
Miten melu kuormittaa hermostoasi ja mitä voit tehdä asunnon akustiikalle	30
Harjoitus: Kuuntele kotiasi.....	36
Näin tuokset puhuvat hermostollesi	40
Harjoitus: Tuoksujen matka aivoihin	48
Miten eri materiaalien tuntu vaikuttaa mielialaan ja turvallisuuden tunteeseen.	52
Harjoitus: Kosketa kotiasi	56
Harjoitus: Aistien vaikutus aivoihin	59

Luku 2: Värit, valo ja biophilia – luonnon viesti aivoille	65
Väreistä	70
Huonekohtaiset suosituks miten väri tukee huoneen toimintoja?	72
Luonnonvalon merkitys unirytmille ja mielialalle	78
Valoa kerroksittain	84
Harjoitus: Koko kodin valokoreografia	90
Miksi luonto ympärillämme rauhoittaa.	94
Harjoitus: Vihreä koti	102
Harjoitus: Luonnon viesti aivoille	104

Osa 2

Luku 3: Makuuhuone	107
Harjoitus: AEIOU-unitarkastus	114
Harjoitus: Makuuhuoneen palautumiskartoitus	116
Digitaalinen detox makuuhuoneessa	120

Luku 4: Keittiö ja ruokailutila	123
Harjoitus: Keittiön tehokkuusauditointi	130
Miten ruokailutila voi tukea sosiaalista vuorovaikutusta ja palautumista.	134
Luku 5: Työskentely- ja luovuustilat	139
Harjoitus: Työpisteen 123-tarkastus.....	142
Harjoitus: Toimistopisteen hyvinvointiauditointi	146
Miten minimoida häiriötekijät ja optimoida ympäristö työntekoon.	150
Harjoitus: Digitaalinen raivaus	152
Luku 6: Olohuone.....	157
Harjoitus: Värien ja materiaalien tunnelmakartta	162
Miten suunnitella tiloja, jotka vaativat vähän ylläpitoa ja tarjoavat helpon palautumisen mahdollisuuden.	166
Harjoitus: Stressiä vähentävän kodin rakentaminen	168
Osa 3	
Luku 7: Pienet askeleet, suuret muutokset	171
Harjoitus: Yksi asia kerrallaan -haaste	174
Vinkkejä stressin uhatessa ja miten palata takaisin raiteille.	178
Luku 8: Koti ja mielenterveys	181
Harjoitus: Koti ja hyvinvointi	184

Alkusanat

Kotiin pitäisi olla paikka, jonne on mukava tulla, mutta usein se tuntuu vain yhdeltä stressitekijältä lisää. Jos sinusta tuntuu tältä, et todellakaan ole yksin ja siihen on olemassa selkeä syy.

Kutsun tätä ajatusta stressivapaaksi kodiksi. Kyse ei ole siitä, miltä koti näyttää, vaan siitä, miltä koti tuntuu. Tavoitteena on luoda paikka, jossa mielesi saa levätä ja koko keho palautua arjen kiireestä. Oma matkani tähän aiheeseen alkoi vuonna 2018, kun huomasin ajaneeni itseni aivan loppuun. Työpäivät olivat liian pitkiä, unet jäivät neljään tuntiin ja olin jatkuvasti väsynyt. Luovuuteni oli täysin kadoksissa. Tajusin, että jotain oli pakko muuttaa. Aloin tutkia, miten ympäristö vaikuttaa meihin. Löysin paljon tietoa siitä, miten valtava merkitys kodin pienillä yksityiskohdilla on aivoillemme ja stressitasoillemme.

Kun arki on kuluttavaa ja väsymys ottaa vallan, etsimme apua usein itsestämme tai kaupan hyllyiltä. Ostamme purkillisen uusia vitamiineja, tilaamme tehokkaamman kalenterin ajanhallintaan, aloitamme joogan tai hankimme uuden, kalliin ergonomisen tyydyn. Teemme kaikkemme voidaksemme paremmin. Samaan aikaan emme tule ajatelleeksi, että ympärillämme oleva koti saattaa jatkuvasti kumota nämä hyvät teot. Iltaisin saatat keittää kupillisen rauhoittavaa kamomillateetä ja tehdä rentoutusharjoituksen. Mutta jos makuuhuoneessa hohtaa vielä iltayhdeksältä kirkas, sinertävä puhelin tai tv:n näyttö tai jos valaistus on muuten liian tehokas, aivosi luulevat olevansa keskellä kirkasta päivää. Tämä valo estää luonnollisen unihormonin erittymisen. Seurauksena on se, että uni ei tule, tai sen laatu kärsii, teitpä kuinka monta rentoutusharjoitusta tahansa. Jos taas keittiösi on pinnoiltaan kova ja tyhjä, jokainen astioiden kolahdus ja puheenpätkä kaikuu seinistä kylmästi ja terävästi. Korvasi ja aivosi tulkitsevat tämän jatkuvan kaiun vaaraksi. Sen seurauksena kehosi menee puolustustilaan ja verenpaineesi saattaa nousta aivan huomaamatta vaikka istuisit rauhassa syömässä salaattiasi. Kun näitä pieniä, häiritseviä tekijöitä on kodissa paljon keho ei pääse koskaan täysin rentoutumaan. Silloin koti ei olekaan se turvapaikka, jossa akut ladataan, vaan paikka, joka salaa imee sinusta viimeisetkin mehut.

Hyvä uutinen on, että asia on myös toisinpäin. Kun teet kodissasi oikeita, aisteja rauhoittavia valintoja, koti alkaa tukea jaksamistasi.

Olen suunnitellut urani aikana paljon julkisia tiloja. Kaupallisessa maailmassa on tiedetty jo pitkään, miten valtava voima ihmisen aisteilla on. Kaupat ja ostoskeskukset suunnitellaan nimittäin herättämään meissä tunteita heti ensisekunnista alkaen koska me ihmiset teemme päätöksiä pitkälti tunteella. Tästä on helppo huomata käytännön esimerkkejä. Ruokakaupan hedelmäosastolla käytetään erityistä valoa, joka saa mansikat näyttämään uskomattoman punaisilta, tuoreilta ja mehukkailta. Väärässä valossa ne näyttäisivät harmahtavilta, eivätkä ne herättäisi meissä minkäänlaista mielihyvää tai ostohalua. Äänet ja tuoksut kuluvat myös vaikutuskeinoihin. Taustamusiikin rytmi saa meidät joko liikkumaan hitaammin ja viihtymään pidempään, ja jostain leijaileva tuoreen kahvin tai pullan tuoksu herättää nälän aivan huomaamatta. Kaikki tämä on tarkkaan mietittyä, jotta me viihtyisimme ja tekisimme ostoksia. Jos kaupat ja yritykset käyttävät näin paljon vaivaa vaikuttaakseen aisteihimme, miksi ihmeessä emme tekisi samoin kotona?

Koti on kuitenkin se paikka, jossa vietämme eniten aikaamme. Se on paikka, jossa meidän pitäisi voida kaikkein parhaiten ja jossa tarvitsemme rauhaa enemmän kuin missään muualla.

Tämän kirjan avulla opit muokkaamaan kodistasi paikan, joka hoitaa ja rauhoittaa hermostoasi aivan itsestään, taustalla. Parasta on se, että kun koti on kunnossa, sinun ei tarvitse kotona ollessasi erikseen suorittaa rentoutumista tai pakottaa itseäsi rauhoittumaan, sillä ympäristö tekee sen sinun puolestasi. Kodin ei kuulu olla vain kaunis tai näyttelytila, jota täytyy varoa ja puunata. Sen kuuluu olla sinun oma, turvallinen pesäsi, joka ottaa sinut hellästi vastaan ja antaa sinun olla juuri sellainen kuin olet.

Millainen koti saa hermoston huokaisemaan?

Me yritämme usein ratkaista stressiä vain pään sisällä, vaikka kehomme käy jatkuvaa, alitajuista keskustelua ympäristönsä kanssa. Heti kun astut kodin ovesta sisään, aivosi aloittavat automaattisen turva-uhka-arvion. Jos tila tulvii visuaalista melua ja kovia pintoja, keho jää ylikierroksille. Silloin emme välttämättä osaa yhdistää illalla hiipivää ärtymystä siihen, että aivojen stressijärjestelmä virittyi hälytystilaan jo heti eteisessä vastassa olleen tarakaaoksen tai liian kirkkaan valon vuoksi.

Tämä kirja auttaa sinua ymmärtämään, miten kotisi vaikuttaa aisteihisi. Käymme läpi näön, kuulon, tuoksun ja tuntoaistin kautta ne reitit, joita pitkin ympäristö säätelee stressihormonejamme ja vireystilaamme. Opit tunnistamaan tilan huomaamattomat kuormitustekijät ja saat konkreettiset, arkeen ankkuroituvat työkalut siihen, miten muutat kotisi pinnat, valot ja äänimaiseman hermostoa hoitavaksi kokonaisuudeksi.

Kirja sisältää kuvitettuja harjoitustehtäviä, joiden avulla opit tunnistamaan oman kotisi näkymättömät kuormitustekijät ja muuttamaan ne hermostoa rauhoittaviksi ratkaisuiksi. Tehtävät auttavat sinua näkemään kodin sokeat pisteet ja siirtämään opitun tiedon suoraan käytäntöön.

Kirja etenee loogisesti huone huoneelta makuuhuoneen syvästä unesta ja digitaalisesta detoxista keittiön ja ruokailutilan arjen sujuvuuteen, päätyen työtilojen keskittymiskyvyn optimointiin ja olohuoneen palauttavaan tunnelmaan.

Tämän kirjan avulla otat kotisi aistiympäristön haltuun ja rakennat tilan, joka vähentää stressiä ja tukee jaksamista arjessa.

