



Jotta se on! Onnellisuus lisää terveyttä

TEKSTI Tuiti Paju
KUVAT Tuiti Paju ja Saara Jolkkonen
TYÖRYHMÄ Saara Jolkkonen/Tuiti Paju/ Junaid M.

10/2013



On jo kauan tiedetty tosiasia, että onnellisuus on hyväksi terveydelle, mutta nyt se on todistettu myös tieteellisesti. Johtava onnellisuustutkija Barbara L. Fredricson on julkaissut kirjan LOVE 2.0 aiheesta. Kirjassa väitetään, että rakkaus (ei vain romanttisessa mielessä) on kaikkialla ja se koostuu pienistä kahden ihmisen välisistä onnen hetkistä. Onnen hetket pitävät ihmiset onnellisempina ja terveempinä. Onnen hetket edesauttavat ihmisten positiivista elämäntähtäystä, joka kasvaa spiraalimaisesti laajemmaksi. Onnellisuus ja positiivisuus alentavat verenpainetta ja edistävät dopamiinin tuotantoa aivoissa. Dopamiini toimii viestinviejänä sydämen, aivojen ja muiden elintärkeiden elinten välillä. Aalto yliopiston opiskelijaryhmä testasi koehenkilöillä viiden aistiärsyksen avulla onnellisuuden ja positiivisuuden lisäämistä arjessa.

Mikä dopamiini?

Vuonna 1958 ruotsalaiset tutkijat Arvid Carlsson ja Nils-Åke Hillarp löysivät kemikaalisen viestinviejän; dopamiinin. Heidät palkittiin löydöstään lääketieteen Nobelilla vuonna 2000. Ananya Mandal kirjoittaa Medical Newsin artikkelissa, että dopamiini toimii samalla tavalla kuin hormooni. Dopamiini kehittyy aivoissa hormonaalisessa säätelyjärjestelmässä hypotalamuksessa. Dopamiini aiheuttaa mielihyvän kokemuksia ja osallistuu tunteiden säätelyyn. Dopamiinia käytetään lääkkeissä, jotka alentavat verenpainetta ja hidastaa sydämen sykettä. Sitä käytetään myös muistisairaiden ja masennuspotilaiden hoidossa. Dopamiinia alkaa erittyä aivoissa kun ihminen kokee jotain positiivista. Mitä jos dopamiinin tuotantoa pystyttäisiin lisäämään luonnollisilla keinoilla stimuloimalla mielihyvakeskusta. Tästä ajatuksesta Aallon opiskelijaryhmä otti kiinni ja alkoi kehittämään vaihtoehtoisia maku-, haju-, tunto-, näkö- ja kuuloaistihin perustuvia "aistilääkkeitä".

Vaihtoehtoisten aistilääkkeiden testaus

Opiskelijaryhmän tavoitteena oli tuottaa mahdollisimman paljon dopamiinin tuotantoa ai-

voissa, joten aistiärsykkeidenkin tulisi aiheuttaa mahdollisimman voimakkaita reaktioita koehenkilöissä. Klassinen musiikki, suklaa, pehmeä hiekka, kuusen neulaset ja revontulet valikoituivat vaihtoehtoisiksi lääkkeiksi. 25 koehenkilöä testasi lääkkeiden vaikutuksen. Mitä enemmän aistimus toi mieleen positiivisia muistoja sitä voimakkaampi reaktio oli. Koehenkilöiden kokemukset olivat pääsääntöisesti positiivisia.

Voimakkaimmat reaktiot aiheutti kuusen neulasten tuoksu. Yksi koehenkilö muisteli kesäisiä mökkireissuja isoisänsä kanssa. Makuaistiin vedottiin suklaalla, joka toimikin tehokkaasti positiivisena ärsykkeenä. Suklaa virvoitti koehenkilöiltä lähinnä primitiiviä Tarvitsen lisää suklaata! -kommentteja. Klassista musiikkia kuulleessaan arjen huolet unohtuivat ja yksi koehenkilö kuvitteli olevansa hiihtämässä raikkaassa talvi-ilmassa. Kostean hienojakoisen hiekan hively silmät kiinni rauhoitti koehenkilöitä ja aiheutti jopa outoja mutta positiivisia tuntemuksia eräässä koehenkilössä. Revontulien katselu ilman taustamusiikkia oli kaikista ärsykkeistä laimein. Pelkällä visuaalisella viestillä on vaikea aiheuttaa voimakkaita reaktioita.

Maku, haju ja kosketustestien tulokset rohkai-

*"Juli mieleen mökkireissu
papan kanssa. Hyvä olla
Suomessa."*

Lääkäri: apteekki Keskuskatu 019-6896600	11 45 85	Määrä: Hinta:	Voimassa 23.9.2014 Jäljellä: 23092014ASTI H: 9.40 M: 1x30FOL LOSATRIX COMP LOK RATIO
	RELAX AND ENJOY LIFE LISTENING MUSIC. TO TREAT ANXIOUSNESS.		
	Käs: SK Tark: FIXU 230913 LOK eRes: 107259A Ost: 68027 1		



"I Definitely enjoyed that."

"I need more chocolate!"

apteekki Keskuskatu 019-6896600	Lääkäri: 	11 45 85	Määrä: Hinta:	Voimassa 23.9.2014 Jäljellä: 23092014RSTI H: 9.40 M: 1x30FOL LOSATRIX COMP
		RELAX AND ENJOY LIFE WITH EATING A PIECE OF CHOCOLATE. TO TREAT DEPRESSION.		
230913 LOK eRes:107259A Ost:68027		Käs:SK Tark:	FIXU 1	LOK RATIO



sivat opiskelijaryhmää päättämään, että ihmisten pitäisi käyttää tehokkaammin muitakin kuin näkö ja kuuloaistejaan. Hyvänolon saavuttamiseksi voisi esimerkiksi tarkoituksellisesti hakeutua koskettamaan, haistelemaan ja maistelemaan miellyttäviä aistiärsyksiä. Arjessa on niin paljon eriasteisia ääni- ja visuaalisia ärsyksiä, että niistä tavallinen ihminen saa haluamattaankin yliannostuksen. Hiljaisuus ja keskittymisrauha koetaan arjen luksukseksi. Erilaiset meditoinnin, rauhoittumisen ja mielenhallinnan muodot ovat arkipäiväistyneet. Onnellinen ja tasapainoinen ihminen sairastaa vähemmän kuin psyykkisesti tasapainottomampi henkilö.

Olisiko aistiärsyksiä lääkkeeksi?

Ennen vanhaan lääkäri, niin sanottu perhelääkäri, tunsu potilaansa erittäin hyvin ja vastaanoton yhteydessä vaihdettiin normaalin lääkärin tutkimuksen lisäksi kuulumisia. Näin lääkäri pystyi muodostamaan potilaastaan kokonais kuvan, jonka perusteella hän teki potilaalle hoitosuunnitelman. Nykyään lääkäreillä ei ole aikaa potilaan kanssa inhimilliseen vuorovaikutukseen, joten hän pystyy määräämään lääkettä vain yksittäiseen vaivaan. Lääkärin aika potilaan kanssa kuuluu lähinnä raportin ja reseptin kirjoittamiseen tietokoneelle. Ulkomaalaisten sairaanhoitajien ja lääkäreiden tulon myötä myös kielimuuri on ongelma. Mitä jos lääkäri antaisi potilaalle lääkereseptissä lääkemääräyksen lisäksi vaihtoehtoisen aistiharjoituksen. Yksi aistiharjoitus olisi esimerkiksi venyttelyohjeet päänsäryn poistamiseksi tai kuusen havuista tehdyn vesihauteen valmistusohjeet flunssaoireiden lievittämistä varten.

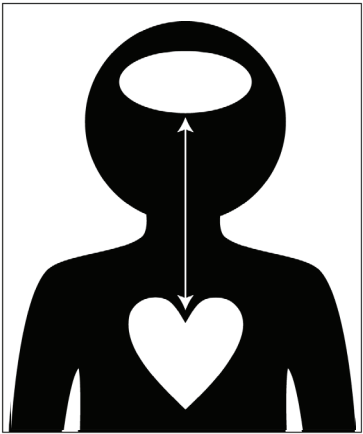
Onnellisuus tarttuu

Miten onnellisuutta ja samalla terveyttä voisi levittää suurille massoille? Professorit James H

Fowler ja Nicholas A Christakis tutkimustulokset osoittavat, että onnellisuus leviää henkilöltä toiselle. Professorit seurasivat vuodesta 1983 vuoteen 2003 4793 henkilöä sosiaalisen verkoston kautta. Ihmiset, jotka ovat verkoston keskiössä ja onnellisten ihmisten ympäröimänä ovat todennäköisemmin onnellisia tulevaisuudessakin. Ystävä, joka asuu mailin päässä koehenkilöstä kasvattaa 25% testihenkilön onnellisuutta. Työkavereilla ei ole vastaavaa vaikutusta koehenkilöön. Vaikutus haihtuu ajan myötä sekä välimatkan kasvaessa henkilöiden välillä. Ihmisen onnellisuus on riippuvainen ympärillä vaikuttavien ihmisten onnellisuudesta. Tutkimuksen perusteella onni ja terveys ovat kollektiivisia.

Voisiko onnea levittää samaan tapaan kuin viirusta? Onniviirus, joka edesauttaa terveyttä. Onniviirusta ei voi levittää verkon kautta, koska siihen vaaditaan kahden henkilön vuorovaikutusta. Mieluusti vastapuolen pitäisi olla tuttu. Tutkimuksen perusteella ystävällä on voimakkaampi vaikutus lopputulokseen kuin työkaverilla tai puolitululla. Tutkijaryhmä Pojois Carolinan yliopistosta ja UCLAn psykoneurologian keskukselta tutkivat positiivisen asenteen vaikutusta geeneihin. Hedonistinen onnellisuus (nautinto ja mielihyväkeskeinen) ei vaikuta immuunijärjestelmää ohjaaviin soluihin niin voimakkaasti kuin eudaimonismistinen (eettiseen toimintaan keskittyvä) onnellisuus.

Oletko tullut ajatelleeksi, että halatessasi ystävääsi, hymyillessäsi tutullesi, ystävällinen kosketus voi samalla vaikuttaa vastapuolen terveyteen. Älä siis säästele hellyyden ja positiivisten tunteiden osoittamisessa. Negatiivinen ajattelu ei ole kenenkään etujen mukaista. Tutkimuksetkin tukevat ajatusta, että pienetkin onnellisuuden hippuset edistävät terveyttä jopa solutasolla. Jokainen meistä on potentiaalinen onniviiruksen levittäjä.



MOOD MEND MICRO MOMENTS

YOUR MOOD CHANGES YOU. BEING HAPPY KEEPS YOU HEALTHY, IT'S A SCIENTIFIC FACT.

PEOPLE TESTED OUR MOOD MEND MICRO MOMENTS. THE RESULTS SHOW CLEARLY, THAT THESE MOMENTS BETTER YOUR MOOD, AND THUS YOUR HEALTH.

TRY ONE OF OUR ALTERNATIVE RECIPES, BE HAPPY TODAY.

