

Aivot ja mieli -lausuma 2024

Kansallisen aivoterveysohjelman valmistelun ja sen vuonna 2023 käynnistyneen toimeenpanon yhteydessä on jälleen kerran noussut esille aivoterveiden ja mielenterveyden muodostama kokonaisuus. Siksi asiantuntijaryhmä on työstänyt, vuoden 2020 Aivot ja mieli –konsensuslausumaa hyödyntäen, julkilausuman. Toivomme, että lausuma vahvistaa osaltaan hyvää yhteistyötä aivoterveiden ja mielenterveyden edistämiseksi toimivien kesken.

Aivot ohjaavat ihmisen kaikkea toimintaa. Ne vastaavat mielen toiminnasta, kuten tunteista, tiedonkäsittelystä ja käyttäytymisestä. Siinä, missä aivoilla biologisena elimenä on selkeä fyysinen rakenne, eivät mieli ja sen monimuotoiset toiminnot rajaudu yhtä tarkasti. Mieli aivoihin uppoutuneena muotoutuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja ympäristön kanssa.

Mielenterveys ja aivoterveys kietoutuvat toisiinsa. Aivoterveys luo pohjan mielenterveydelle ja päinvastoin. Molemmat ovat keskeinen osa toimintakykyä ja hyvinvointia. Mielenterveyden ja aivoterveiden määritelmässä on paljon yhteistä. Molemmat ovat hyvinvoinnin ja aivotoimintojen tiloja, jotka mahdollistavat selviytymisen haasteista, kykyjen toteuttamisen ja täyden elämän.

Aivoterveyttä ja mielenterveyttä voi olla riippumatta mahdollisesta mielenterveyden häiriöstä tai aivosairaudesta. Aiemmin sekä aivoterveyttä että mielenterveyttä on peilattu vahvasti sairauksien kautta ja ne on nähty erillisinä. Uudempi näkökulma aivoterveeseen painottaa hyvinvointia, jonka lisäksi psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden merkitys korostuu biologisten tekijöiden rinnalla. Aivojen tunne- ja tiedonkäsittelytoimintojen aiempaa laajempi huomiointi lähentää aivo- ja mielenterveyttä.

Arjen teoilla ja valinnoilla on vaikutusta sekä mielen että aivojen terveyteen ja hyvinvointiin. Laadukas ja riittävä uni, ihmissuhteet ja kohtaamiset sekä kuormituksen ja palautumisen tasapaino ovat aivo- ja mielenterveyden peruspilareita. Myös merkityksellisyyden kokemusta rakentavat asiat, esimerkiksi muiden auttaminen, vahvistavat hyvinvointia.

Mielenterveyden ja aivoterveiden merkitys yhteiskunnassa on alati kasvanut. Siksi niitä onkin yhä tärkeämpää edistää. Onnistumme siinä parhaiten silloin, kun hahmotamme aivo- ja mielenterveyden yhteyttä korostavan uuden näkökulman. Kun yhdistämme voimavarat terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyössä, rakennamme inhimillisesti kestävästä yhteiskuntaa.

Kirjoittajat

Kaisa Hartikainen

neurologian erikoislääkäri
dosentti
kansallisen aivoterveysohjelman
johtava asiantuntija

Sirkkaliisa Heimonen

psykologian tohtori
Ikäinstituutti

Frans Horneman

johtava psykologi
MIELI ry

Jyrki Korkeila

psykiatrian emeritusprofessori
Turun yliopisto

Meri Larivaara

terveydenhuollon erikoislääkäri
MIELI ry