



„Väärikas elu, lõpuni“

Vaimse tervise praktilised harjutused ja mälu treenimise võtted.



Kasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks

Tauri Tallermäa

10. aprill 2024

Meelde jäämine



“Meelde jääb see, millest sa mõtled.”

Bryan Goodwin
raamatust “Learning that sticks”

**“Neurobioloogiliselt on sõna otseses
mõttes võimatu mõelda sügavuti
sellest, mis sind ei huvita.”**

Dr. Mary Helen Immordino-Yang
hariduslik neuroteadlane

Halvad harjumused ajule

Allikas: Harvard Medical School. 2022



1. Liiga palju istumist

Oimusagara keskosa kahanemine. Liigutamine peale 15-30 min istumist

2. Vähene sotsiaalne suhtlemine

Aju hallosa kadu. Püsi ise aktiivse suhtlejana. Märka üksildust.

3. Ebapiisav uni

Mälu, arutlusoskus, probleemilahendus. Rohkem aega magamiseks

4. Krooniline stress

Ajurakkude kadu, otsmikusagara vähenemine. Rahune, õpi õigesti hingama. Tegele oma egoga.

Õppimise olemus

”Suutlikkus kohaneda ettearvamatute tingimustega nii kiiresti kui võimalik.”

Stanislas Dehaene
raamatust „Kuidas me õpime?“



Õppimist juhib motivatsioon

Allikas: Minna Huutilainen, raamat „Kuidas aju õpib“, 2019

- Ajus on olemas sünnipärane õpimotivatsioon.
- Aju premeerimissüsteem oskab tasustada **hea tuju** ja **enesetundega** olukorras, kus oleme õppimise nimel **pingutanud** ja taipame, et õppisime midagi uut.
- See süsteem on suunanud inimkonna arengut põlvest põlve.



Õppimine



**”Õppimine on garanteeritud
siis, kui see tekitab elamuse.”**

Mare Pork
psühholoog

**”Lapsed ei õpi, kui neile õpetaja ei
meeldi.”**

Rita F. Pierson
(TED Talks) 40 a õpetaja

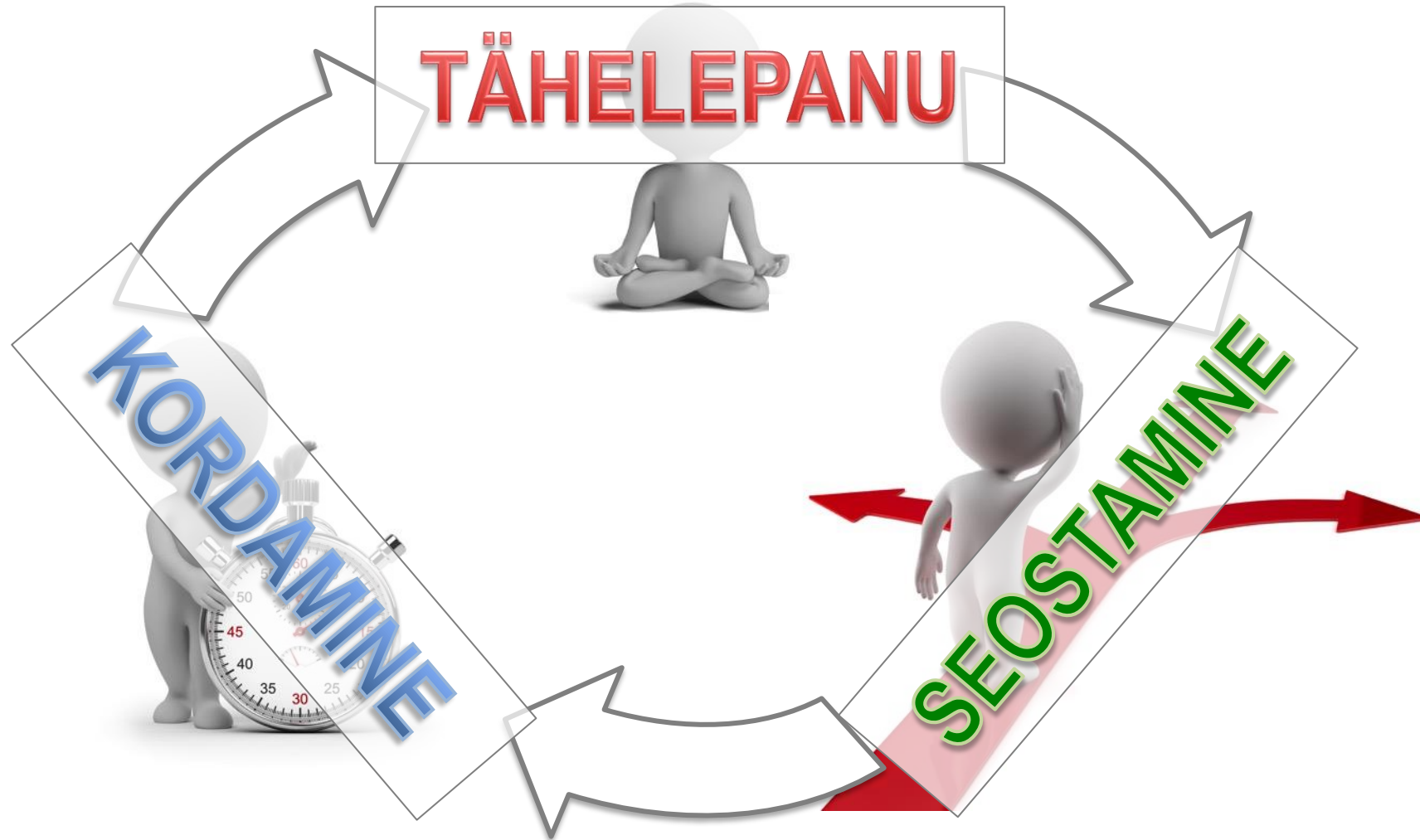
Edukas õppimine



”Me õpime hästi üksnes siis, kui eesmärk on selge ja me pühendume täielikult selle saavutamisele.”

Stanislas Dehaene
raamatust „Kuidas me õpime?“

Meelde jätmise protsess



Aju

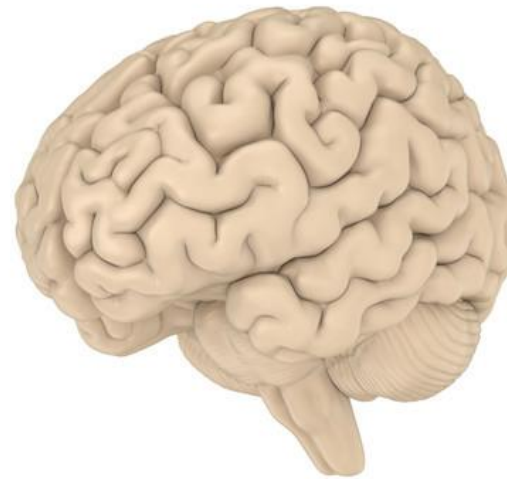
2%



1,3-1,4 kg

20%

1,5 h / 3 h



20%

300-600 kcal

80%

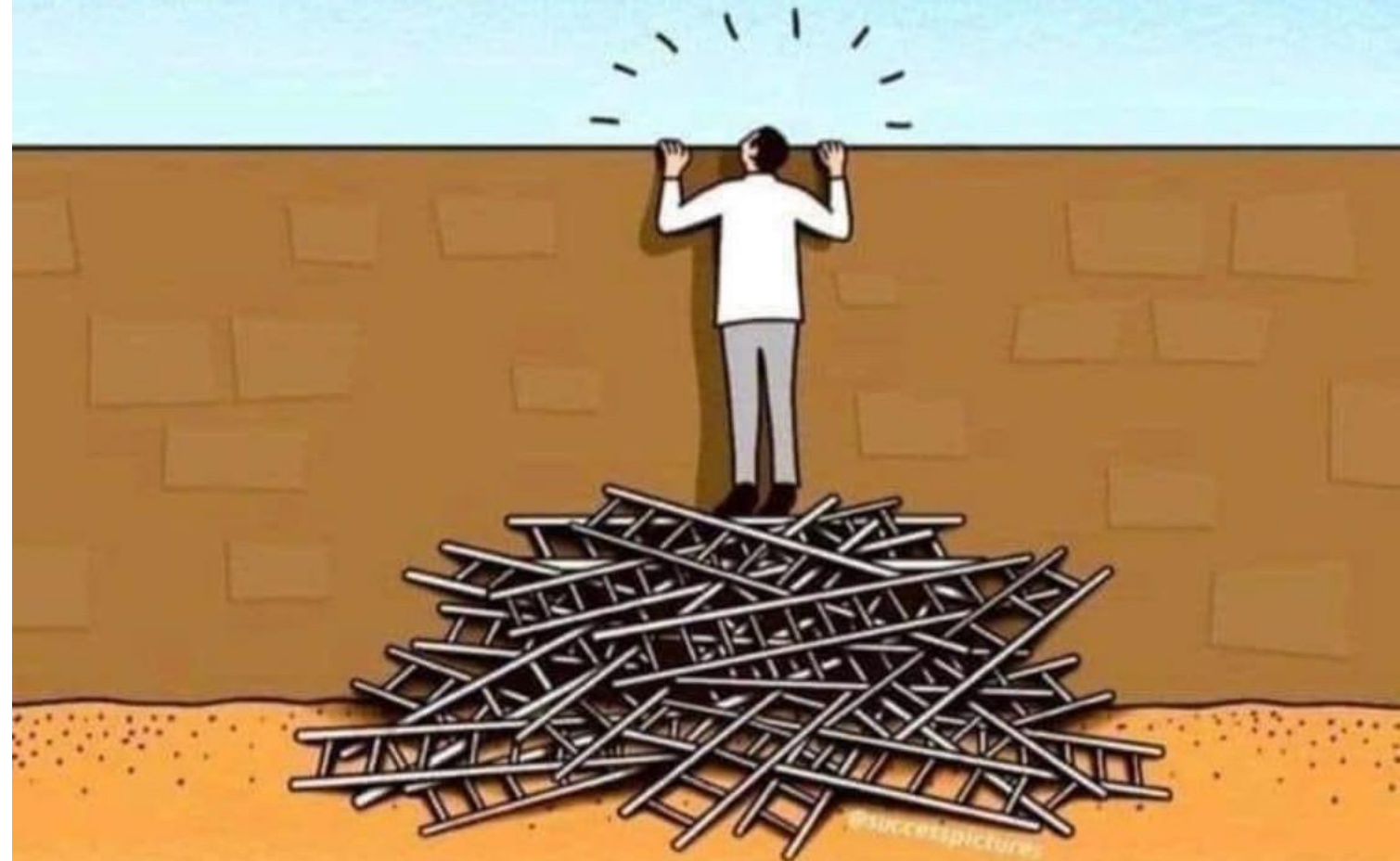
8 h / 16 h



**Kasuta oma
ressurssi
targalt ...**

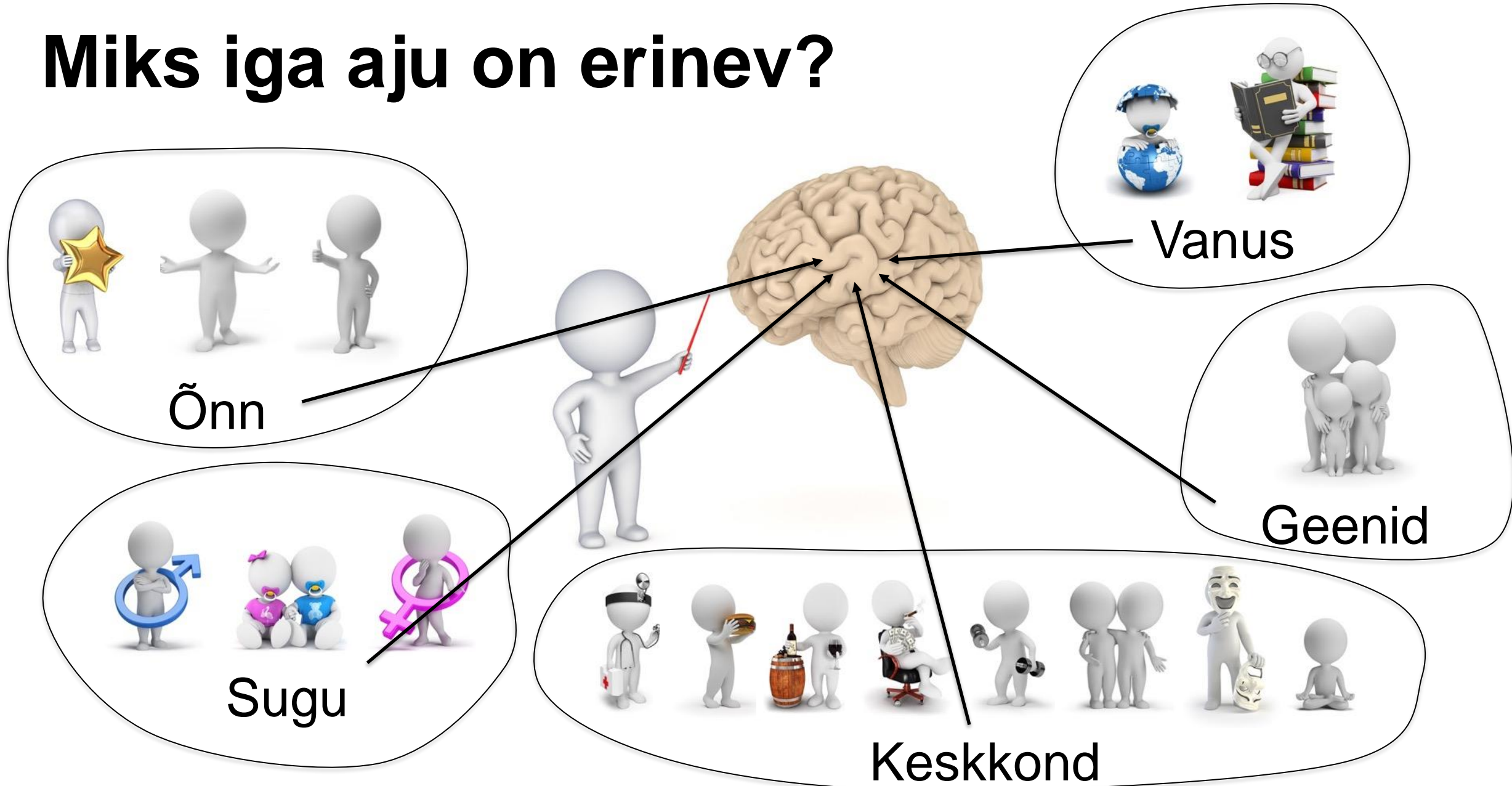
**IT DOESN'T MATTER HOW MANY
RESOURCES YOU HAVE.**

@successpictures



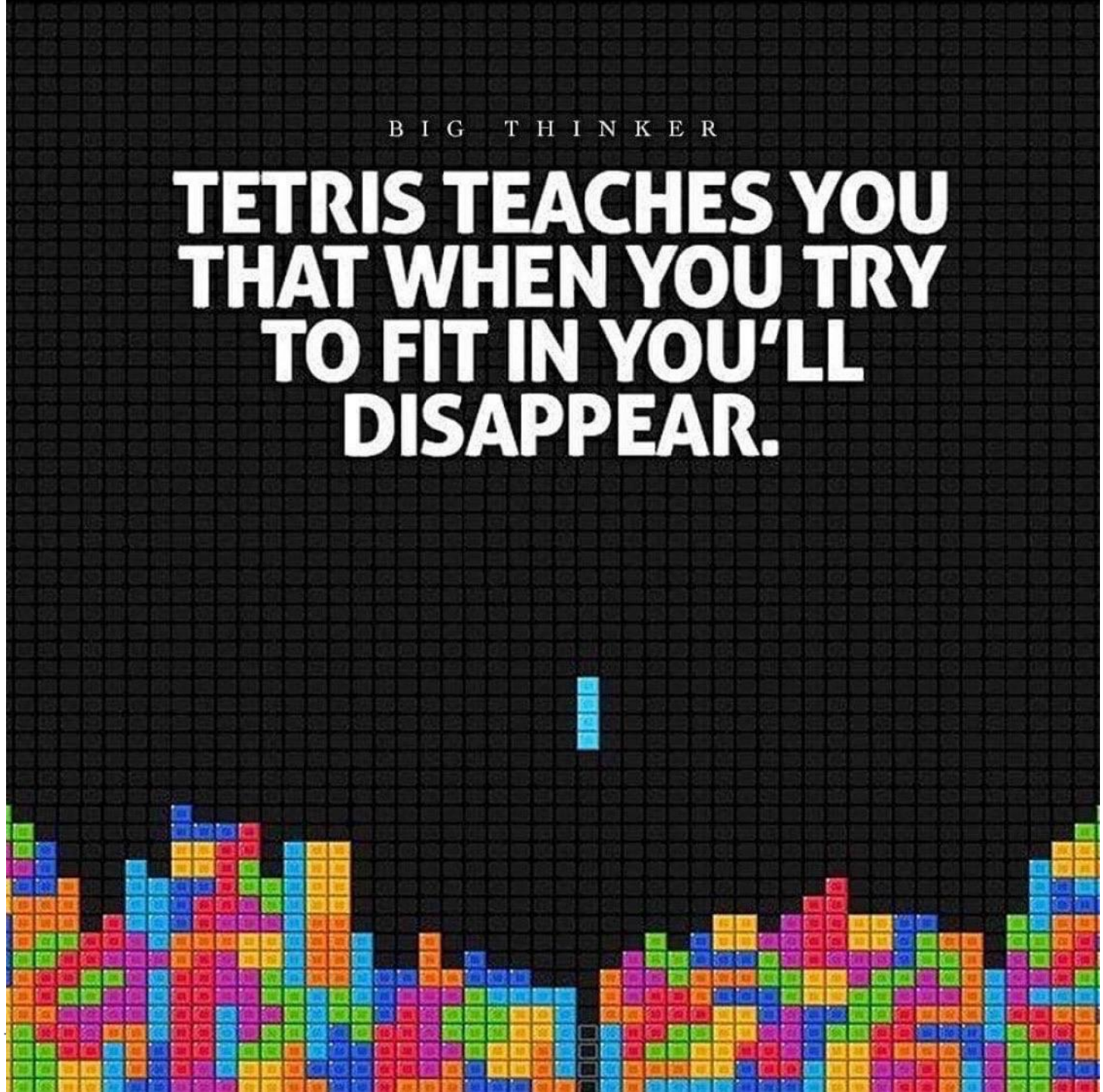
**IF YOU DON'T KNOW HOW TO USE
THEM, IT WILL NEVER BE ENOUGH.**

Miks iga aju on erinev?



Õnneks me
oleme erinevad,
muidu kaoksime
ära ...

B I G T H I N K E R
**TETRIS TEACHES YOU
THAT WHEN YOU TRY
TO FIT IN YOU'LL
DISAPPEAR.**

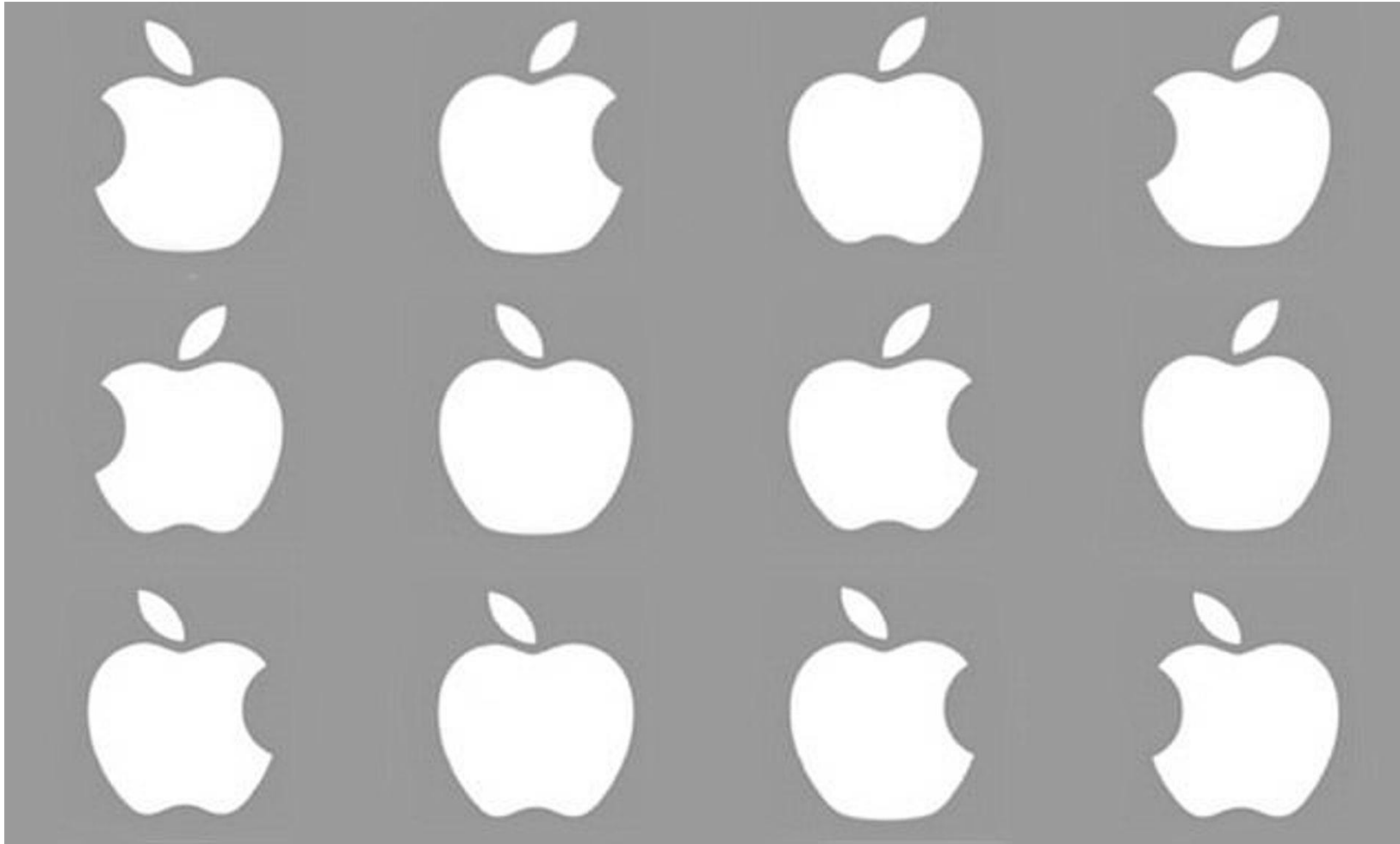


Päeva kolm mõtet:

- Aju on alati orienteeritud **uudsusele**, **emotsioonidele** ja seejärel **uudishimule**.
- Tähelepanu kõige suurem segaja on **teadmatus**.
- Keha ja aju jaoks on kõige väärtuslikum **pausi** aeg.



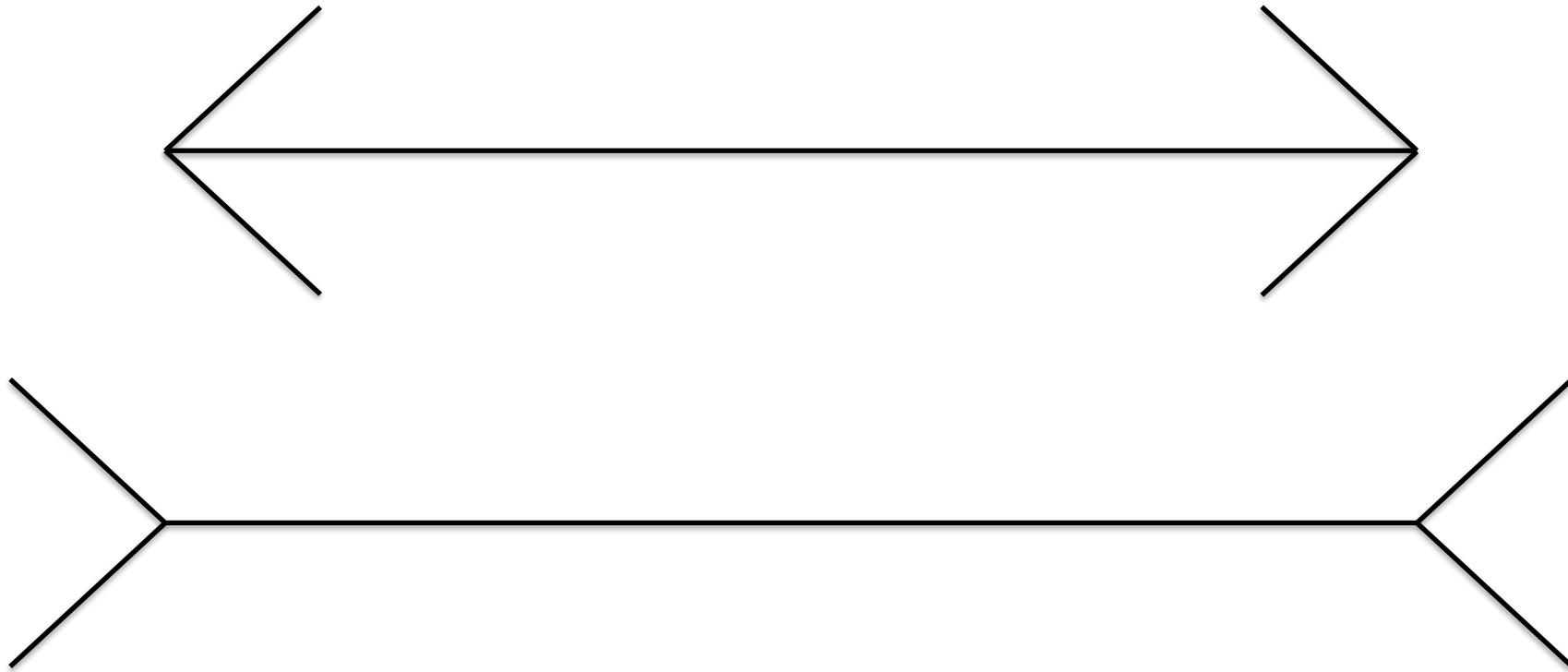
Apple'i logo tunnend ära?



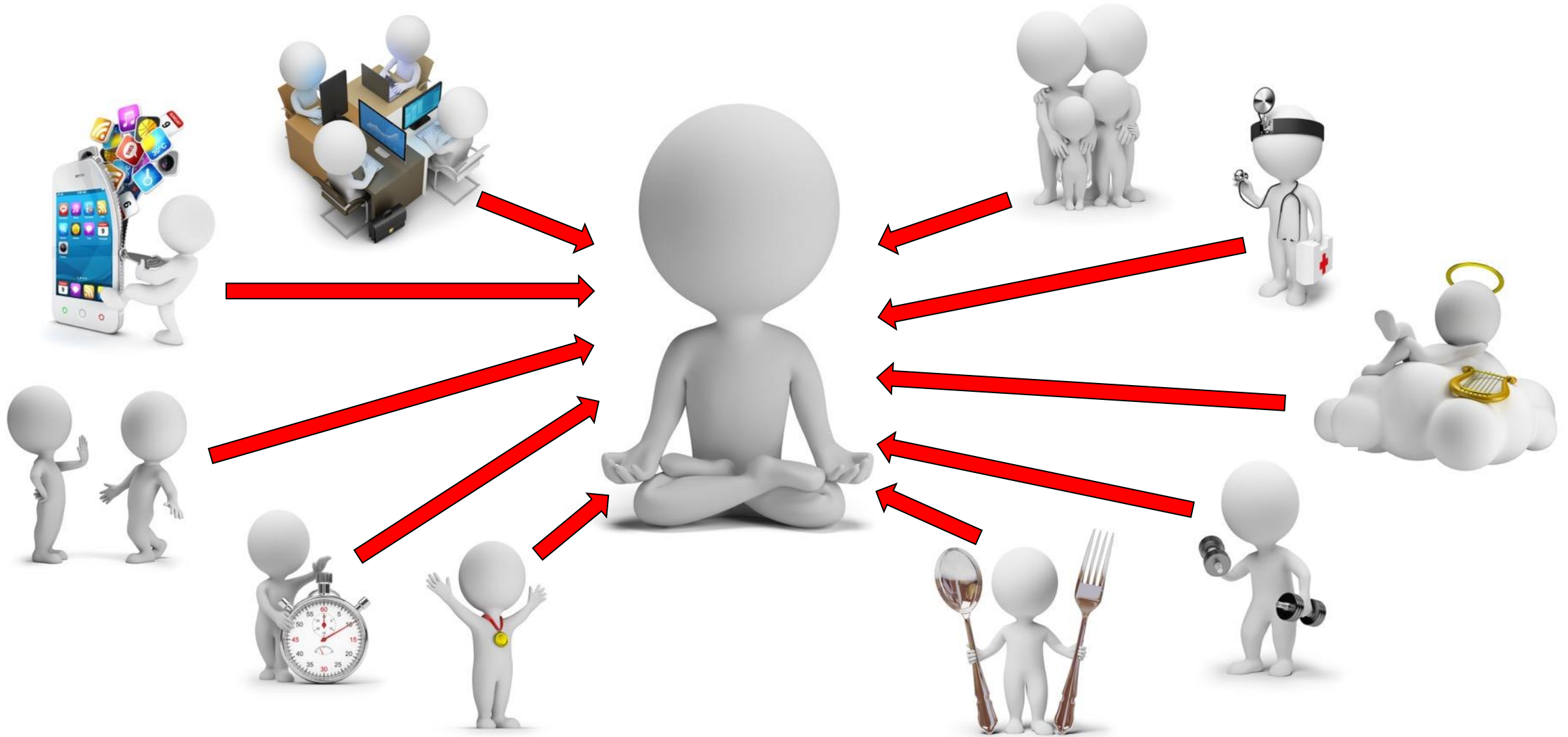
Kas täht B või number 13?

12
A 13 C
14

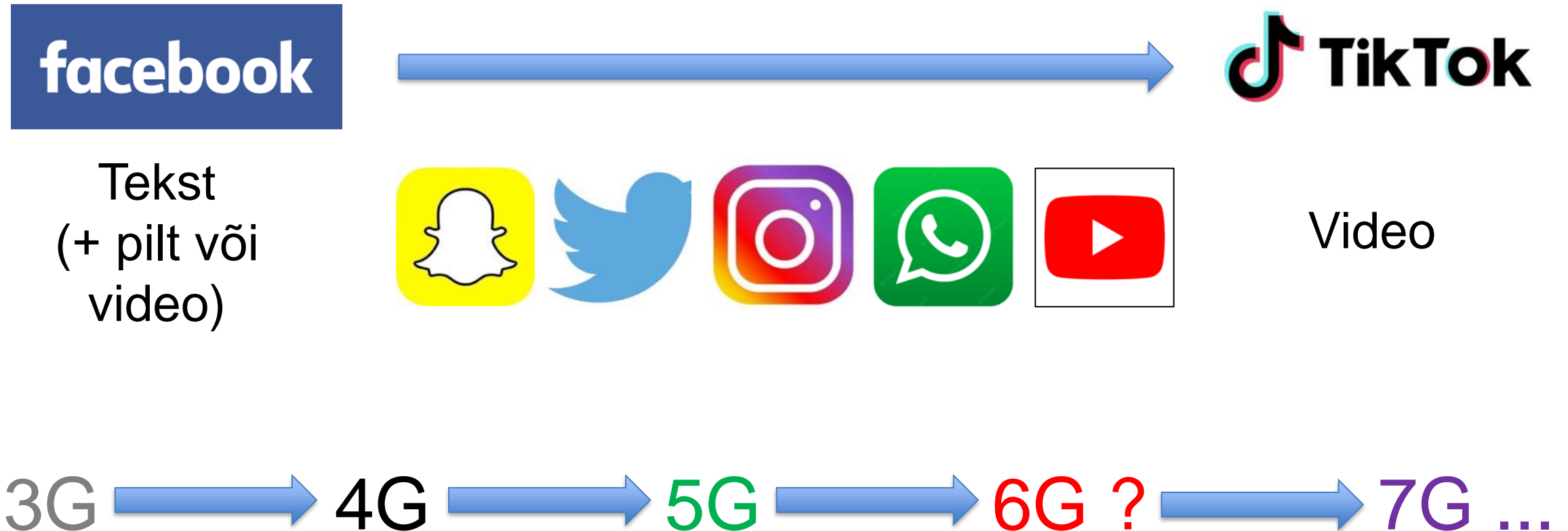
Kas jooned on ühepikkused?



Mis keskkonnas me elame ...

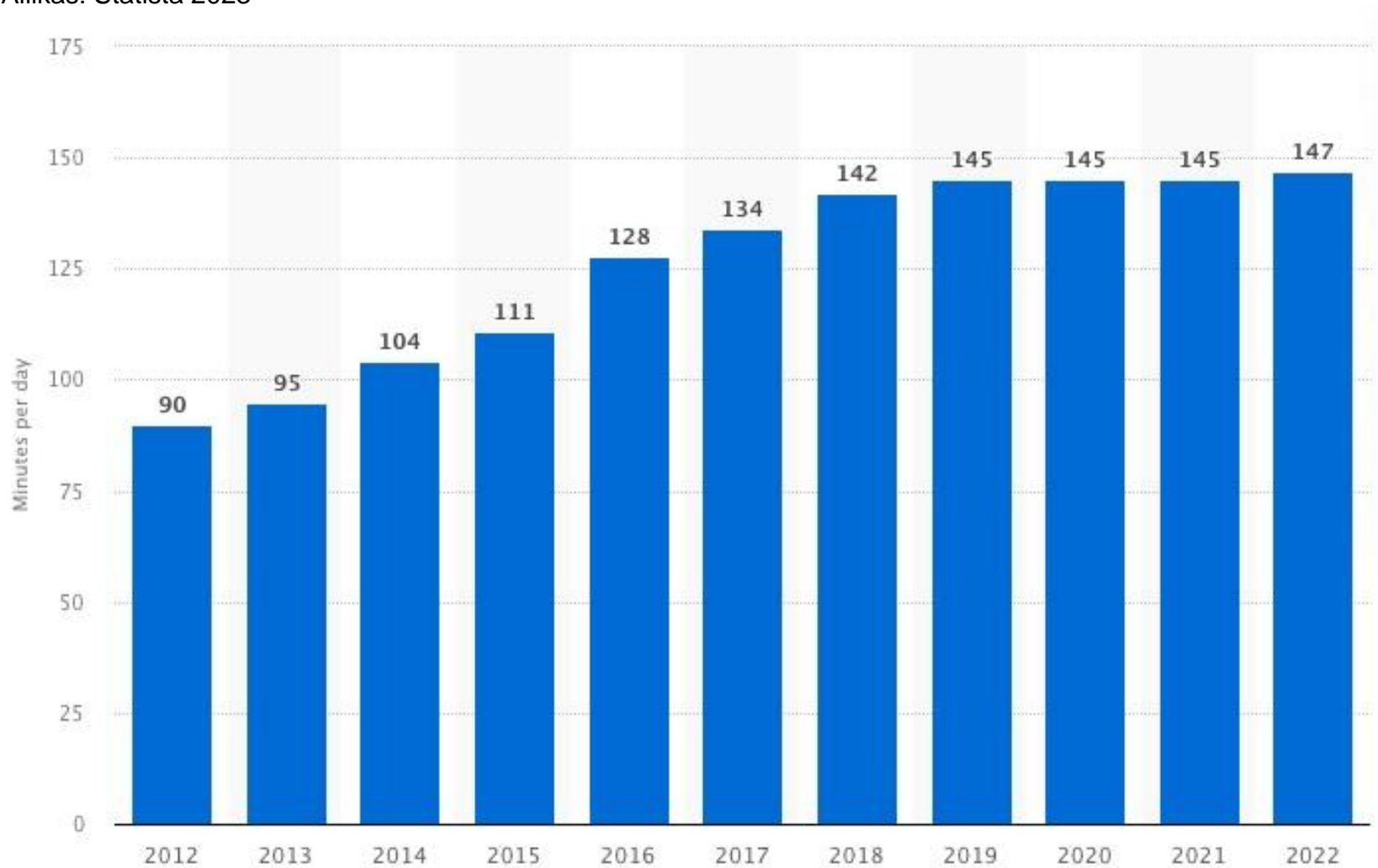


Keskendumise aeg aina lüheneb



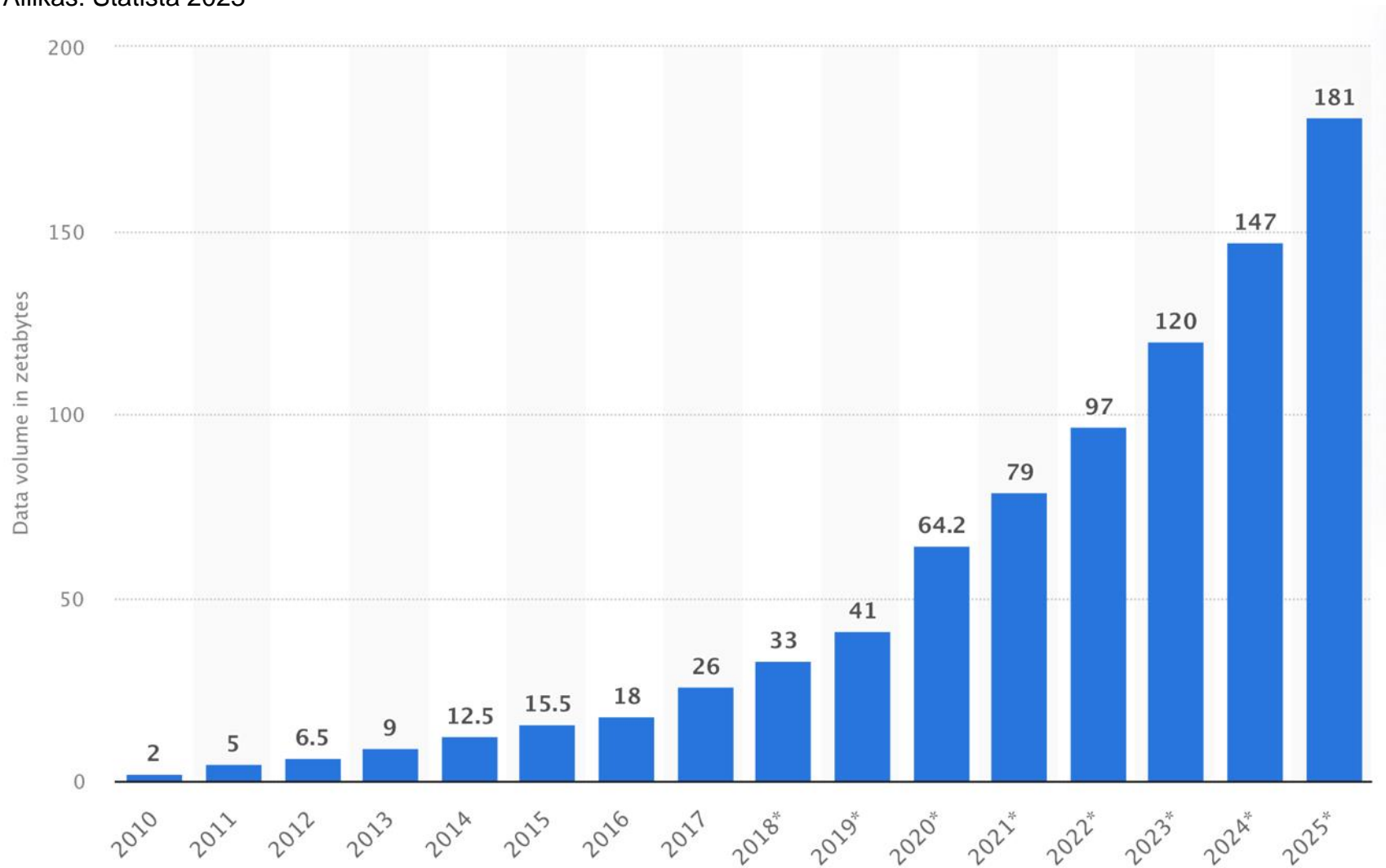
Ajakulu päevas sotsiaalmeediale

Allikas: Statista 2023



Andmehulga kasv maailmas

Allikas: Statista 2023



1 zetabait = 1 triljon GB

1 ZB = 1 mlrd TB

1 ZB = 10^{21} baiti



Nomofobia

= NO MOBILE PHONE phOBIA

Kirjeldab psühholoogilist seisundit, kui inimene kardab mobiiltelefonist eemalolekut.

Märgid: ärevus, hingamishäired, värisemine, higistamine, rahutus, suunataju kadumine, tahhükardia



Nutisõltuvus

- Internetis veedetud aega on endal või tema lähedastel raske piirata ning kui püüda seda piirata, siis inimene ärritub.
- Inimene eelistab suhelda võrgus, mitte silmast-silma.
- Võrgus olles kaob ajataju.
- Tekib eelistus olla veebis selle asemel, et sõprade ja perega aega veeta ning unustab ka need tegevused, mis talle varem rõõmu pakkusid.
- Inimene valetab internetis olemise aja ja seal tehtava kohta ning püüab arvutit või nutiseadet kasutada ka salaja.
- Ununeb ka magamine, sest võrgus ollakse ka öösiti.
- Tekivad tervisehäädad nagu uneprobleemid, väsimus, kehamassi tõus või langus, pea- ja seljavalud, nägemis- ja hügieeniprobleemid, valud randmes või mujal jäsemes.



Digitehnoloogia kahjulikud tagajärjed

Allikas: Artikkel ajakirjast "Dialogues in Clinical Neuroscience", Aprill 2022

- Vähenenud tähelepanu kestvus
 - ✓ Paljud uuringud näitavad seost liigse ekraanis olemise ja ADHD vahel
 - ✓ Põhjus võib olla tehnoloogia kasutamisel pideva tähelepanu ümberlülitamise ja rööprähklemisega, mis halvendab valikute tegemise ja otsustamise võimet
 - ✓ Veel enam, kui inimesed kasutavad pidevalt oma tehnilisi abivahendeid, on neil vähem võimalusi suhelda võrguühenduseta ja lasta ajul puhata
- Häiritud emotsionaalne ja sotsiaalne intelligentsus
 - ✓ Näiteks on avastatud, et videomängude mängimine vähendab näoilmete kaudu edastatud emotsioonide äratundmist; lükkab õnnelike nägude tuvastamise aega edasi
 - ✓ Katsed tõestavad, et ekraanipõhisest meediast ja digitaalsetest suhtlusvahenditest eemal viibimine parandab nii emotsionaalset kui ka sotsiaalset intelligentsust

Digitehnoloogia kahjulikud tagajärjed

Allikas: Artikkel ajakirjast "Dialogues in Clinical Neuroscience", Aprill 2022

- Sõltuvus tehnoloogiast

- ✓ Internetisõltuvusel on tuvastatud ühised jooned narkootikumide ja hasartmängu sõltuvusega, milleks on mured, meeleolu muutused, ükskõiksus, endassetõmbumine, käitumuslikud häired
- ✓ Internetisõltuvusega koolilastel on märgatavalt rohkem tähelepanematus, hüperaktiivsuse ja impulsiivsuse sümptomeid

- Sotsiaalne isoleeritus

- ✓ Sotsiaalmeedia kasutamine on seotud sotsiaalse isoleeritusega (s.t teiste inimestega sotsiaalsete sidemete ja kvaliteetse suhte puudumisega), mis on omakorda seotud halvenenud tervisenäitajate ja suurenenud suremusega
- ✓ Inimeselt inimesega suhtlemise vähenemise tõttu tekivad sotsiaalmeedia postitustest ebarealistlikud ootused iseendale

Digitehnoloogia kahjulikud tagajärjed

Allikas: Artikkel ajakirjast "Dialogues in Clinical Neuroscience", Aprill 2022

- Kahjulikud mõjud aju kognitiivsele arengule
 - ✓ Üha kasvav ekraaniaeg lastel on seotud aeglasema keelearenguga, võimega teha valikute põhjal õigeid otsuseid ning käitumisprobleemide tekkimisega
 - ✓ Eriti suur mure on teadlastel just väikelaste ekraaniaja suurenemisest tulenevate kognitiivsete ja aju arengu probleemidega
- Uni
 - ✓ Pidev ekraanisolemise mõjub halvasti magama jäämisele ja kestvusele, öistele ärkamistele ning tekitab unehäireid
 - ✓ Halb unekvaliteet vähendab aju funktsionaalseid ühendusi ja hallaine hulka, samuti suureneb risk vanusega seotud kognitiivsete häirete ja Alzheimeri tõve tekkeks

10 000 tunni reegel?



Saada meistriks!

Anders Ericsson

psühholoog,
Florida riiklik ülikool

“Mingi tegevuse mehhaaniline kordamine ei anna häid tulemusi; soovitud eesmärgini aitab jõuda hoopis see, kui parandate pidevalt sooritustehnikat.”

See ei tähenda tundide kogumist!

“Kui sa käid tööl ja teed iga päev tööd aina rohkem ja rohkem ning ikka muudkui samamoodi, siis ei muutu midagi paremaks.”

Selleks, et sooritust parandada, tuleb:

1. 100% keskenduda sellele, mida teed
2. saada regulaarselt tagasisidet oma soorituse kohta.

Kas igasugune tagasiside on hea?

- Konkreetne ja teostatav
- Mitte hinnanguline ega nõ „sildistav“
- Mitte hukkamõistev, vaid toetav ja aitav
- Mitte kohustav, vaid soovitav
- Oma vigade ja arusaamatuste üle mõtlema panev, mitte parandav



Tagasisidestame võimekust ⇒

Allikas: Carol S.Dweck, raamat "Mõtteviis: uutmoodi psühholoogia edu saavutamiseks", 2006

- Tulemused langevad järsult
- Kaob usk oma võimetusse
- Ei taha teha midagi sellist, mis võiks paljastada puudused ja seada küsimärgi alla ande
- Vajadusel isegi valetavad oma tulemusi paremateks



Tagasisidestame pingutust ⇒

Allikas: Carol S. Dweck, raamat "Mõtteviis: utmoodi psühholoogia edu saavutamiseks", 2006

- Tulemused aina paranevad
- Kasutasid raskusi oma oskuste parandamiseks
- Nõus rohkem pingutama, et sellest õppida
- Raskemad ülesanded ongi huvitavamad
- Raskus tähendab, et tuleb rohkem pingutada või katsetada uusi strateegiaid.



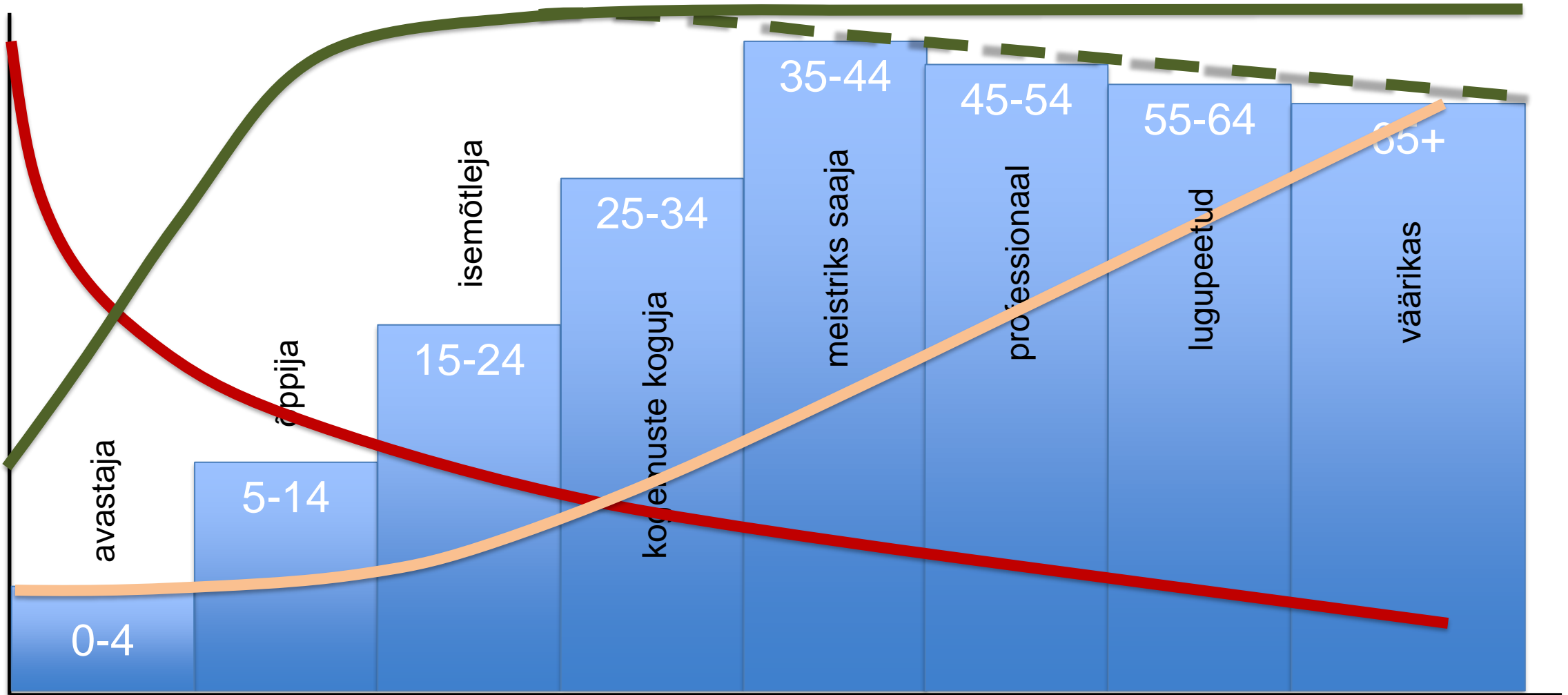
Oskuse treenimise põhimõte

Allikas: Daniel Kahnemann, „Kiire ja aeglane mõtlemine“ 2011

Tunnustus paranenud soorituse eest toimib paremini kui karistus vigade eest!



Miks aju vajab aega



5 peamist kahetsust

Allikas: Bronnie Ware (Austraalia hooldeõde). "The Top Five Regrets of the Dying". 2011

1. Mul oleks olnud julgust elada oma elu, mitte seda, mida teised minult ootasid.
2. Ma poleks nii palju tööle pühendunud.
3. Mul oleks olnud julgust rohkem oma tundeid välja näidata.
4. Ma oleks olnud rohkem oma sõpradega koos.
5. Ma oleks lasknud iseendal olla rohkem õnnelik.



Vasak ja parem ajupoolkera

Süsteemsus

Loogika

Sõnad

Analüüs

Numbrid

Järjekorrad



Unistamine

Ettekujutus

Tervik

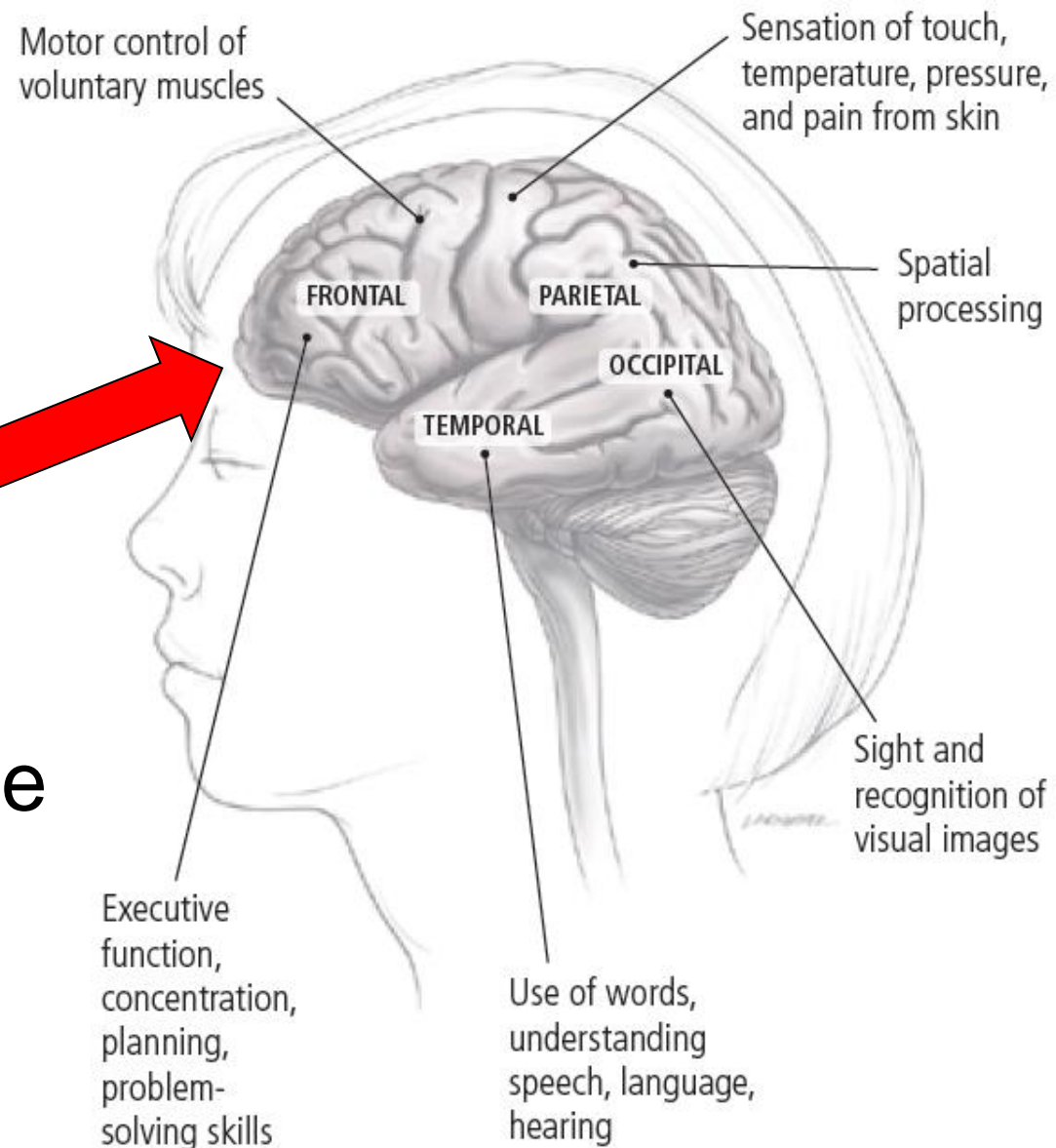
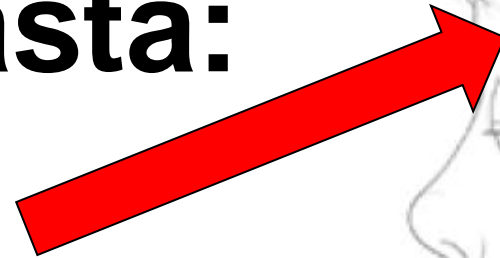
Rütm

Värvid

Intuitsioon

Aju otsmiku- sagara esiosa – 12-24 eluaasta:

täideviimine,
keskendumine,
planeerimine, probleemide
lahendamine,
käitumise kontrollimine



Ole kohal

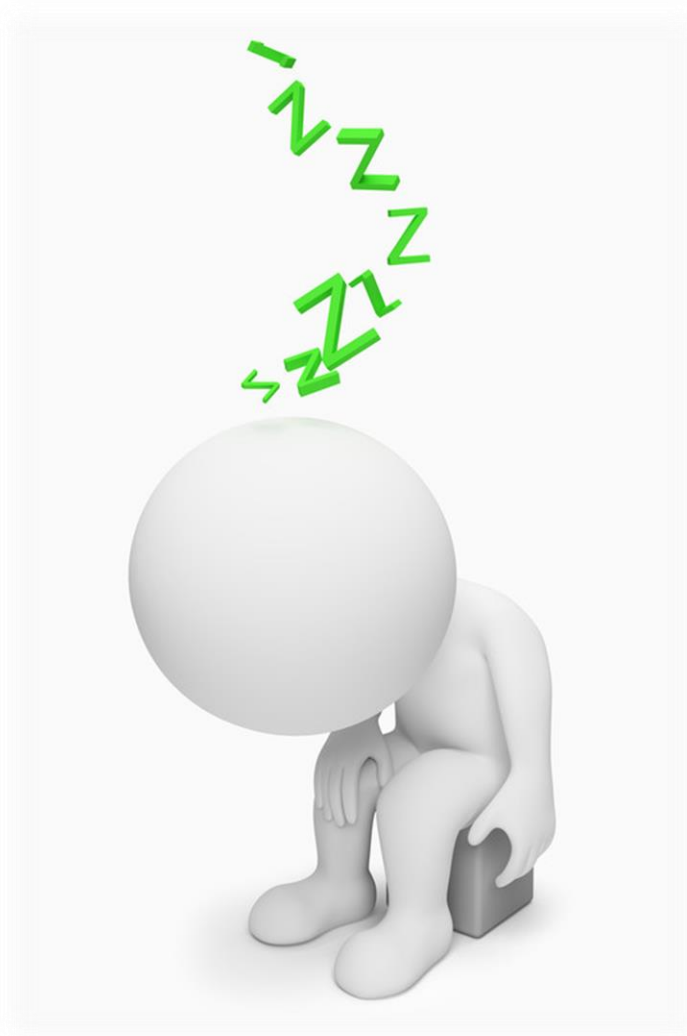


Ütle iseendale

STOPP

enne, kui tormad!

Tee pause



- Vaimne väsimus 10-15 min
- Füüsiline väsimus < 90 min
- Lühike, selge, mõjus
- Rohkem pause
- **NB! Salvestamine toimub pauside ajal!**

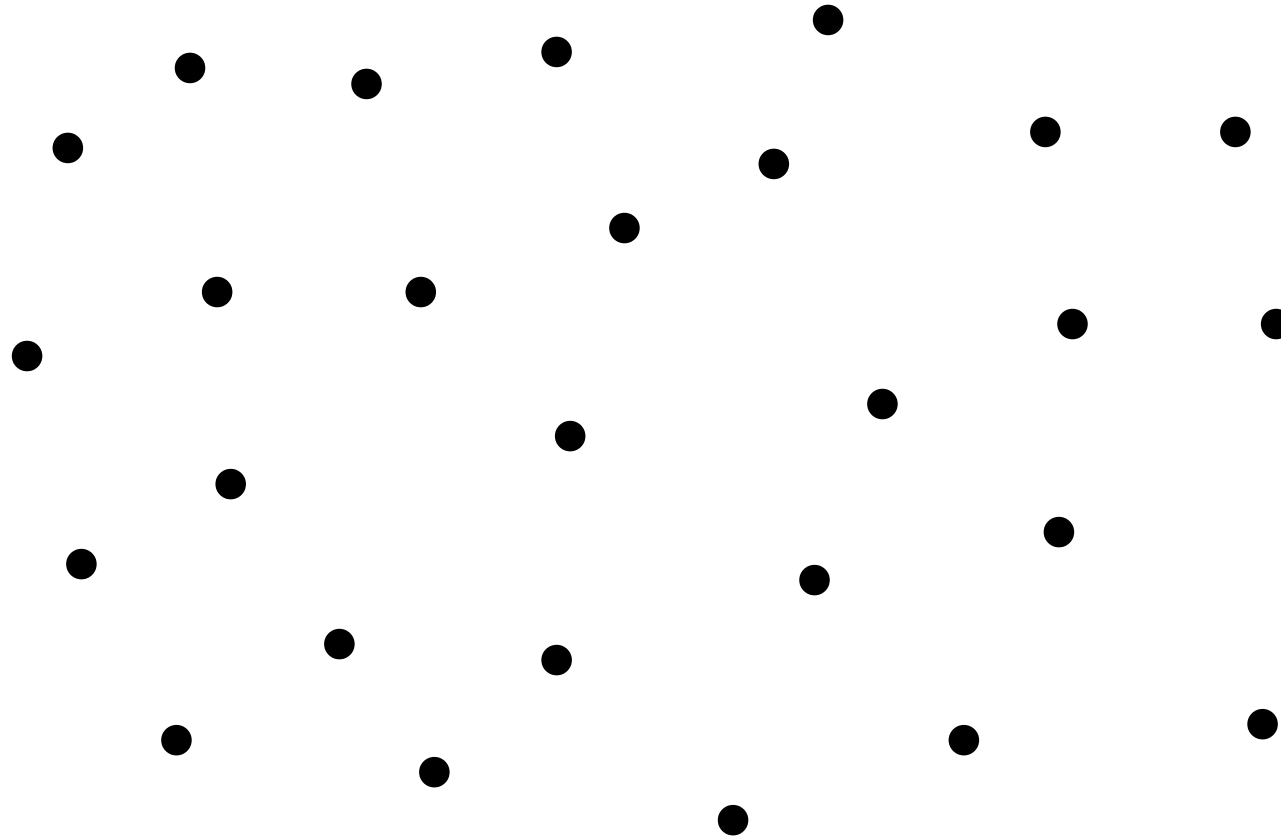
Seostamine

Inimese aju töötab seoste abil.

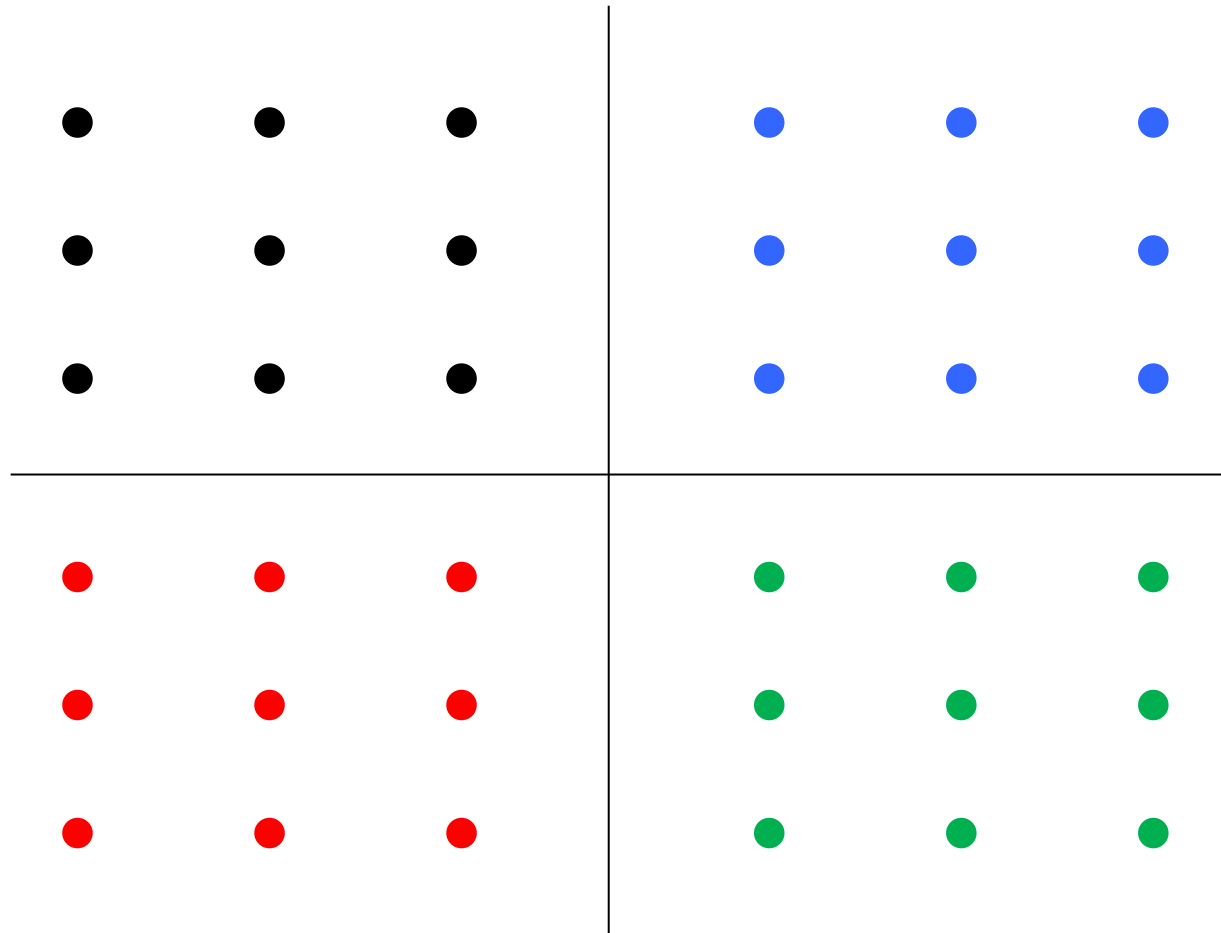
Me loome neid päevas tuhandeid ja nende abil me leiame üles mälusse salvestatud info.



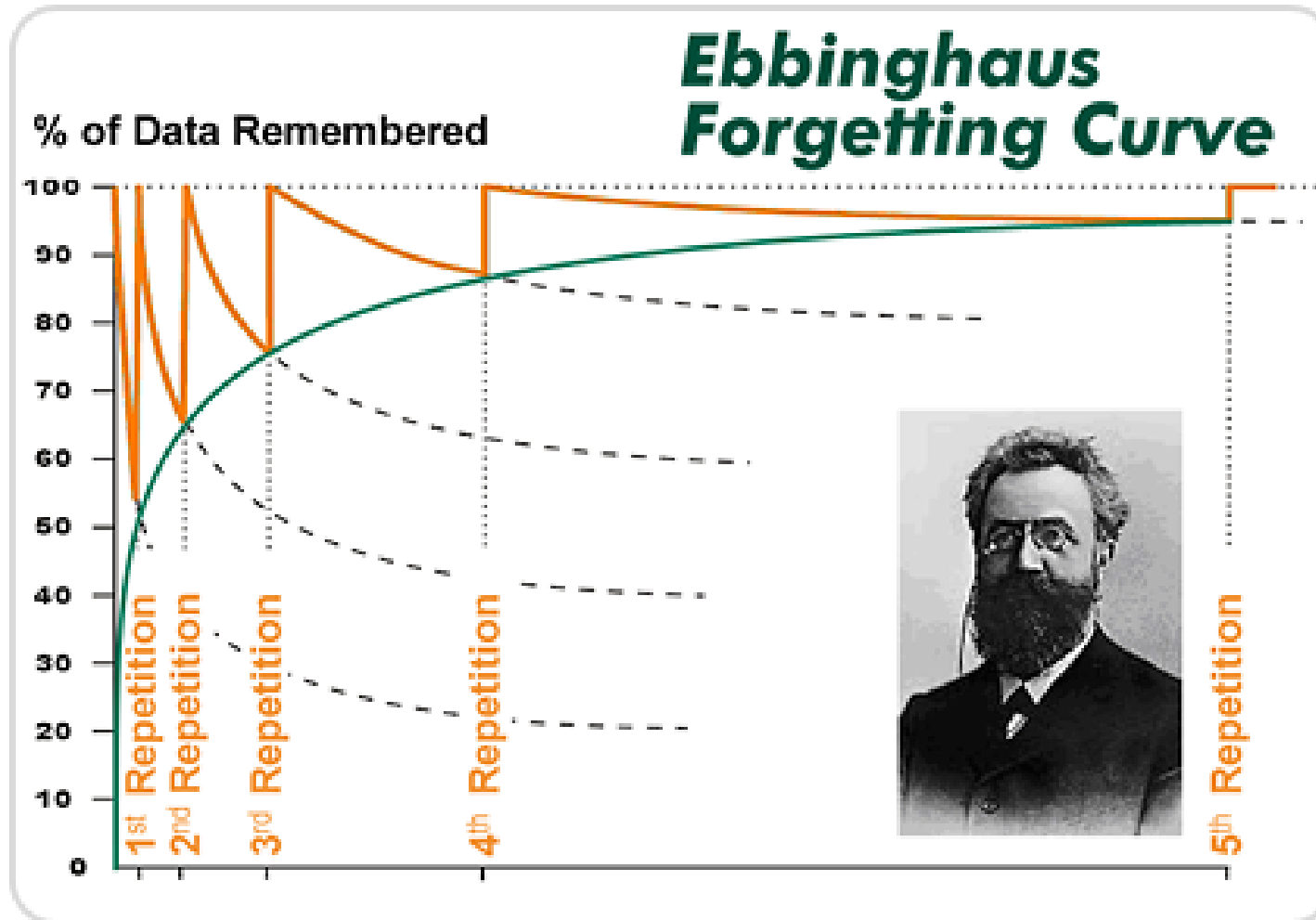
Mitu täppi?



Aga nüüd?



Kordamine



Päeva kolm mõtet:

- Aju on alati orienteeritud **uudsusele, emotsioonidele** ja seejärel **uudishimule**.
- Tähelepanu kõige suurem segaja on **teadmatus**.
- Keha ja aju jaoks on kõige väärtuslikum **pausi** aeg.



Kokkuvõtteks



**“See, mida me peame õppima
tegema, õpime ainult seda tehes.”**

Aristoteles
antiikaja filosoof (384-322 e.Kr)

Täna tähelepanu eest!



Ja mälu on Sul väga hea!

Lugupidamisega
Tauri (@) Tallermäa (.ee)
5014204