

## Selvitys: Korona-arki tuntuu suomalaisten aivoissa – Yli 60 % nuorista kokee pandemian vaikuttaneen aivoterveYTEensä

Iso osa suomalaisista kokee, että koronapandemian mukanaan tuomat rajoitukset ja muutokset ovat vaikuttaneet heidän aivoterveYTEensä, kertoo tuore kyselytutkimus.

Jopa 40 prosenttia\* suomalaisista on sitä mieltä, että esimerkiksi sosiaalisten suhteiden väheneminen, työhön tai opiskeluun liittyvät paineet sekä lisääntynyt digilaitteiden ääressä vietetty aika ovat vaikuttaneet heidän aivojensa terveyteen.

”Pidän kyselytutkimuksen tuloksia merkittävinä. On olemassa vahvaa tieteellistä näyttöä sille, että sosiaalisten kontaktien väheneminen, eristäytyminen, virikkeiden väheneminen ja jatkuva haitallinen stressi lisäävät vakavien aivosairauksien kuten Alzheimerin taudin riskiä. Nähtäväksi jää, miten nämä korona-ajalle tyypilliset piirteet tulevat heijastumaan aivosairauksien esiintyvyydessä”, kommentoi tuloksia neurologian professori, Suomen Aivot ry:n puheenjohtaja, Aivosäätiön valtuuskunnan jäsen **Risto O. Roine**.

Vain pieni joukko suomalaisia, kuusi prosenttia kyselytutkimuksen vastaajista, pitää pandemian vaikutuksia aivoterveydelleen pääosin myönteisinä.

E erityisen vahvasti koronavuoden mullistukset tuntuvat nuorten aikuisten aivoissa. Selvityksen mukaan jopa 62 prosenttia 18–24-vuotiaista suomalaisista kokee pandemiaelämän vaikuttaneen aivoterveYTEensä. Nuorista vain kolme prosenttia pitää vaikutuksia pääosin myönteisinä aivoterveydelle ja lähes puolet, 49 prosenttia, kokee ne pääosin kielteisinä.

”Nuorten hyvinvointi riippuu sosiaalisista suhteista ja virikkeistä ehkä eniten. Moni on myös kokenut etäopiskelun kielteisenä. Näiden seikkojen vuoksi nuoret kokevat korona-arjen vaikutukset aivoterveydelleen huomattavan vahvasti. Nuorten lisäksi toisaalta ikääntyneiden eristyneisyys on ollut erityisen huolestuttavaa”, professori Roine toteaa.

### ”AivoterveYden edistäminen ei ole ikävää puuhaa”

AivoterveYdellä tarkoitetaan aivojen hyvinvointia ja aivosairauksien ennaltaehkäisemistä. Jopa 40 prosenttia Alzheimerin taudin tapauksista ja 80 prosenttia aivoverenkierron häiriöistä aiheutuu tekijöistä, joihin jokainen voi vaikuttaa omilla elämäntavoillaan.

”AivoterveYden edistäminen ei ole ikävää puuhaa, vaan useimmat nautinnolliset asiat edistävät aivoterveYttä. Syömällä terveellisesti, nukkumalla riittävästi, vaalimalla ihmissuhteita, liikkumalla monipuolisesti myös luonnossa, olemalla aktiivinen ja välttämällä päihteitä voi vaikuttaa positiivisesti omaan aivoterveYTEensä. Aivot tarvitsevat palkitsemista, positiivisia elämyksiä ja kokemuksia”, kertoo professori Roine.

Suomalaisten aivoterveYden edistämiseksi on tällä viikolla avattu uusi [Rakkaataivot.fi](https://rakkaataivot.fi)-verkkosivusto, joka tarjoaa lisää käytännöllisiä vinkkejä omasta ja läheisten aivoterveYdestä huolehtimiseen. Sivustolta löytyy tietoa myös siitä, miten eri tekijät vaikuttavat aivoterveYTEen eri ikävaiheissa.

*\*Suomalaisten aivoterveyttä selvittäneen kattavan kyselytutkimuksen tilasivat Aivosäätiö sekä tiede- ja teknologiayritys Merck. Kyselytutkimuksen toteutti Taloustutkimus toukokuussa 2021. Siihen osallistui 1365 täysi-ikäistä vastaajaa ja sen tulokset on painotettu edustamaan Suomen väestöä sukupuolen, ikäryhmien ja alueellisuuden mukaisesti.*

**Lisätietoja:**

Noora Valjakka  
Head of External Affairs, Merck Oy  
040 9022 687  
noora.valjakka@merckgroup.com

Johanna Lindberg-Naulapää  
viestintäpäällikkö, Aivosäätiö  
050 5147 425  
johanna.lindberg-naulapaa@aivosaatio.fi

-----  
**Aivosäätiö**

*Aivosäätiö rakentaa tulevaisuuden Suomea, jossa yhä harvempi joutuu kärsimään aivojen ja hermoston sairauksista. Teemme sen edistämällä lahjoitusvaroin tutkimusta sekä lisäämällä yhteistyössä eri alojen tutkijoiden kanssa ymmärrystä aivoterveystä, aivosairauksista ja aivotutkimuksesta.*

[www.aivosaatio.fi](http://www.aivosaatio.fi)

**Merck**

*Merck on elinvoimainen tiede- ja teknologiayritys. Tiede on kaikkien hoitojen ja teknologioiden perusta ja uskomme vahvasti, että se on avainasemassa myös tulevaisuuden haasteiden ratkaisemisessa. Tutkimus ja tuotekehitys ovat toimintamme kulmakiviä. Terveystieteiden tutkimuksessa työmme keskeisimpinä tavoitteina ovat sairastuneiden elämän pidentäminen ja elämänlaadun parantaminen.*

[www.merckgroup.com/fi-fi](http://www.merckgroup.com/fi-fi)

FI-NONNI-00205