

Keskittymisen tiede ja taide: miten saada asioita aikaan jatkuvien häiriöiden maailmassa

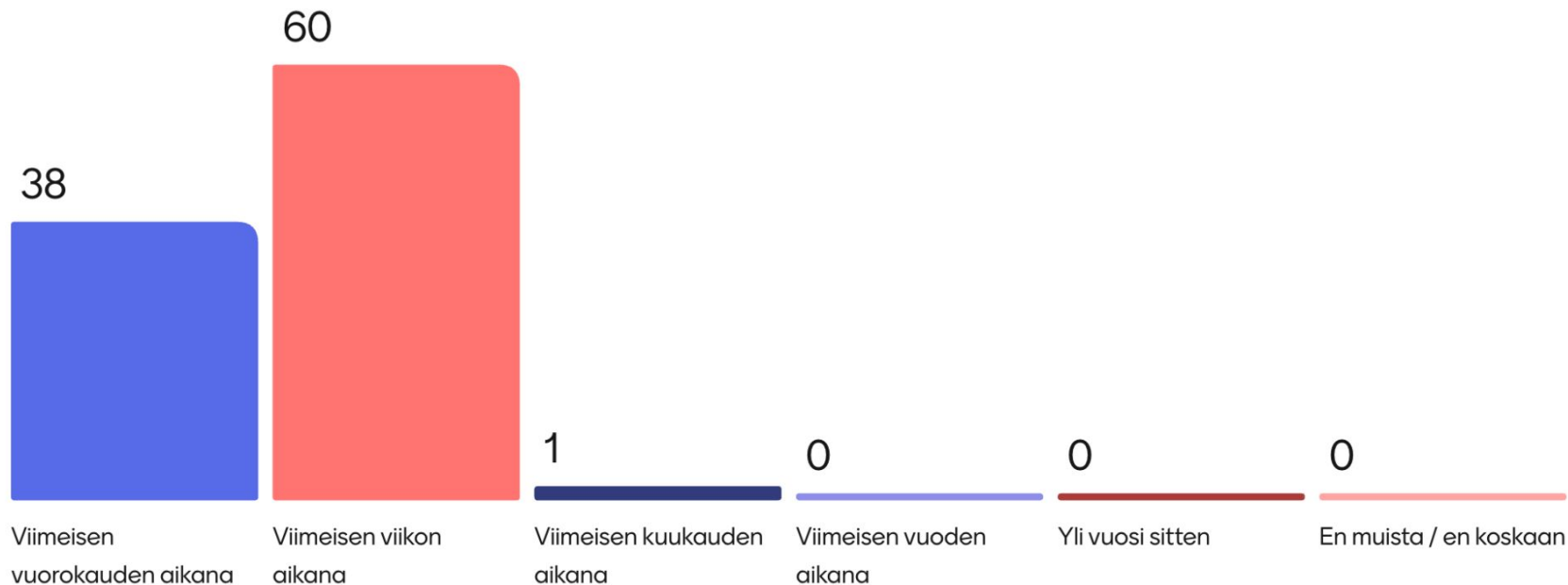
SKO-Päivät 2026
Anssi Rantanen



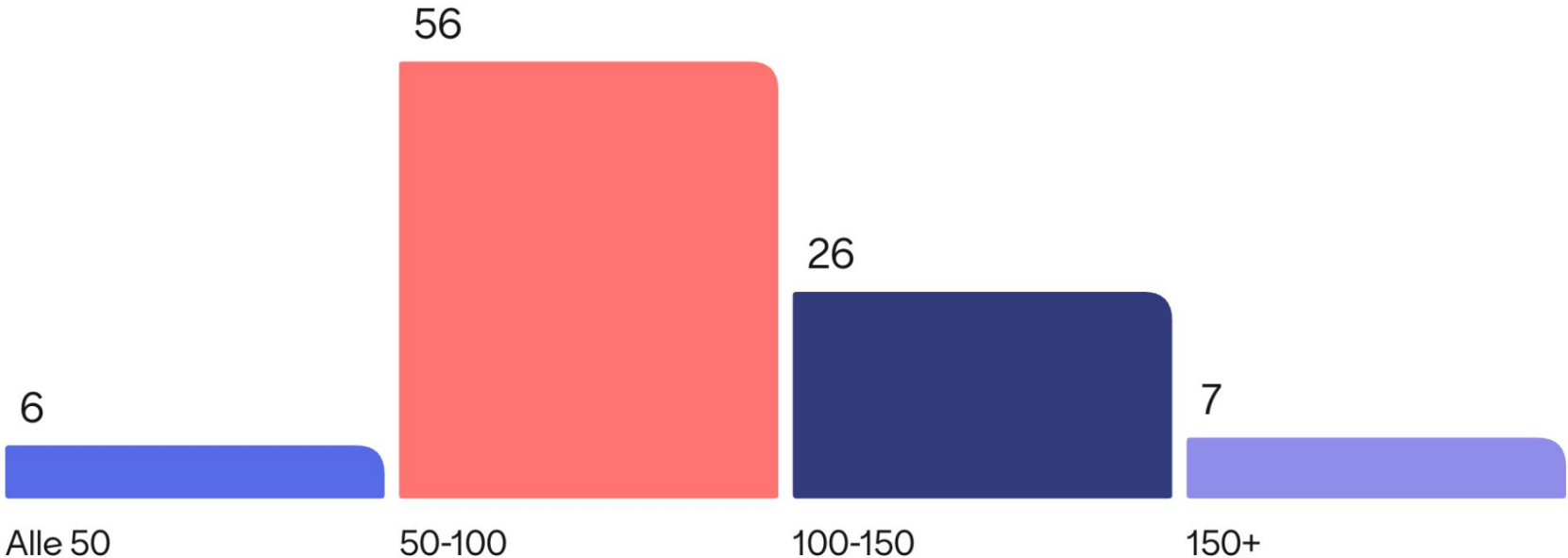




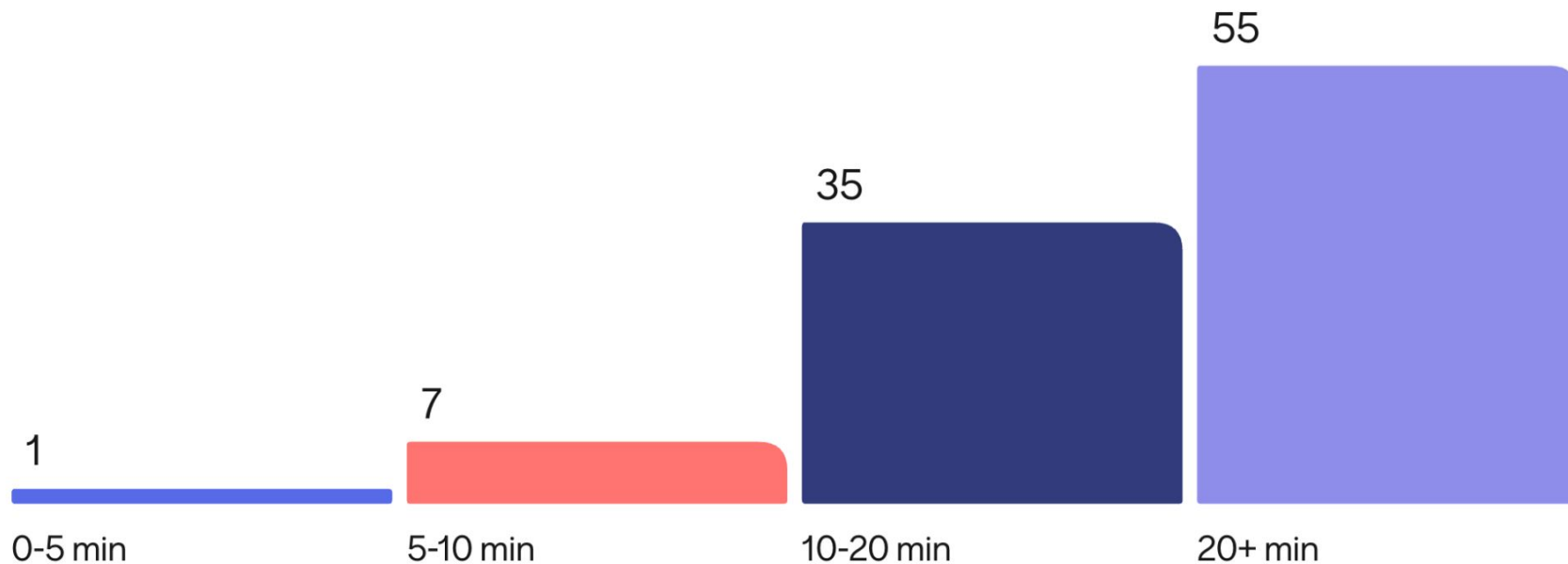
Milloin viimeksi teit yhtä asiaa keskeytyksettä yli 30 minuuttia?



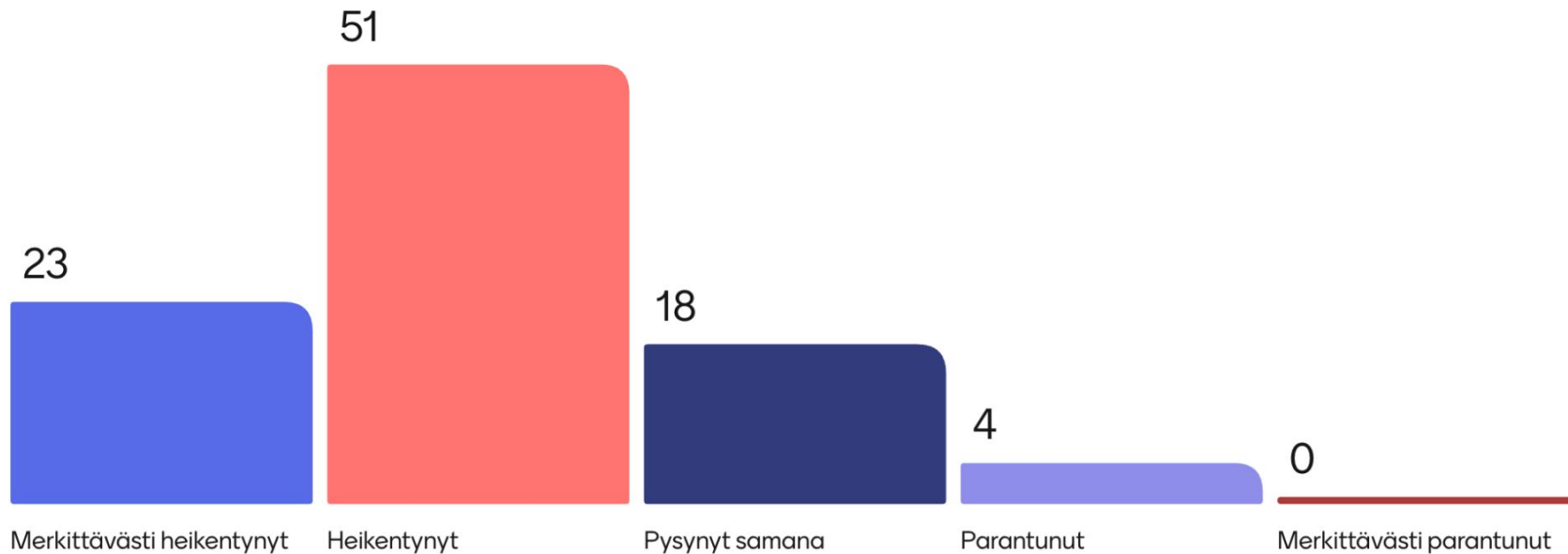
Kuinka monta kertaa keski-ikäinen ihminen avaa puhelimensa päivittäin?



Kuinka pitkään uskot pystyväsi keskittymään yhteen tehtävään yhtäjaksoisesti?



Miten koet oman keskittymisesi kehittyneen viimeisen kolmen vuoden aikana?



3 osiota 🧐

Nykytila

Miten aivomme toimivat

Mitä kehittää keskittymiskykyään

Nykytila 🎯



Elämme keskittymiskriisissä

150 sec



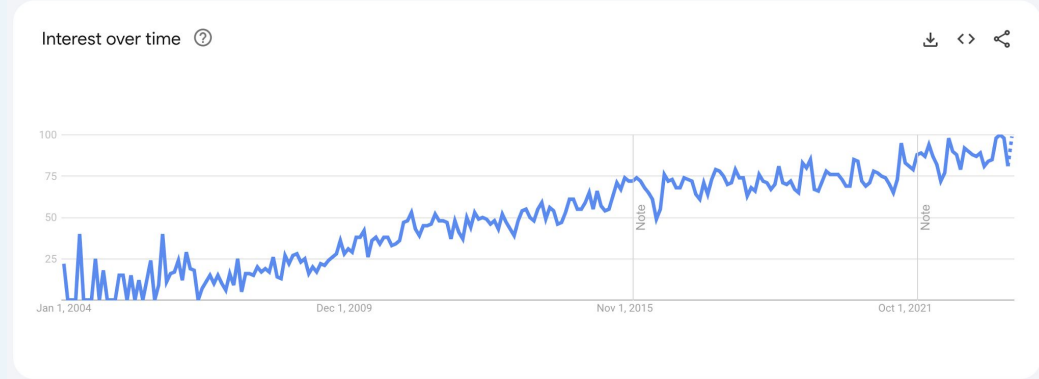
47 sec

Keskimääräinen
keskittymisaika vuonna
2004

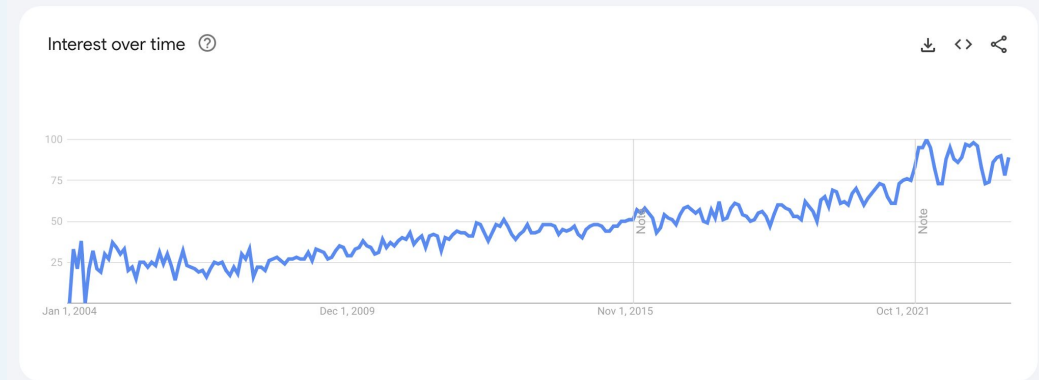
Keskimääräinen
keskittymisaika
vuonna 2024

Google hakutrendit

Hakutrendi "can't focus"



Hakutrendi "too much work"



Keskittyminen toimistoilla

3 min

näin kauan
toimistotyöntekijä pysyy
yhdessä tehtävässä



27 min

näin kauan kestää
palata täyteen
fokukseen
keskeytyksen jälkeen

Keskittyminen yhteiskuntana

17 h

trendi-aihe pysyi
twitterissä relevanttina
vuonna 2013



12 h

trendi-aihe pysyi
twitterissä
relevanttina vuonna
2016

Datan määrä

40

Sanomalehteä - ihmisen
kohtaama tietomäärä
päivittäin vuonna 1986



174

Sanomalehteä -
ihmisen kohtaama
tietomäärä päivittäin
vuonna 2007

Keskivertoihminen nostaa puhelimen käteen

186 kertaa päivässä

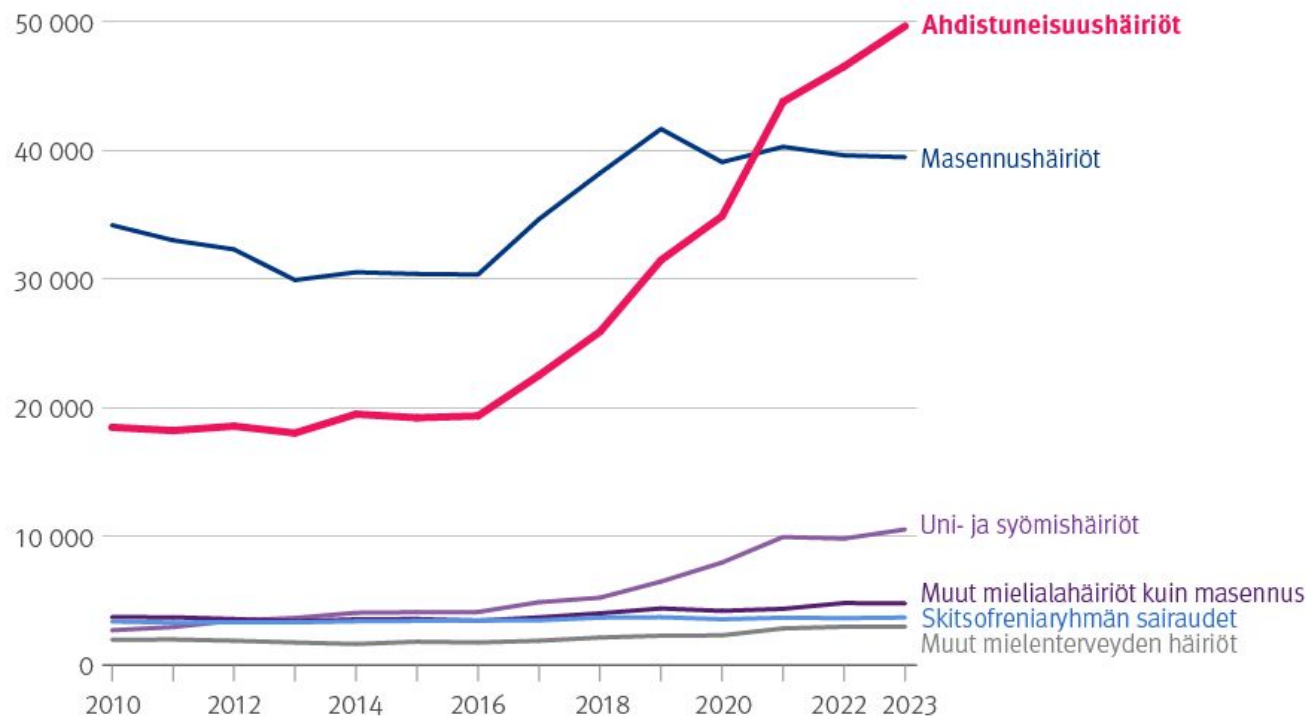
Se on joka viides minuutti!

500 opiskelijan tutkimus:

Ne, joilla puhelin oli toisessa huoneessa, suoriutuivat merkittävästi paremmin muisti- ja keskittymistestissä kuin ne, joilla puhelin oli taskussa äänettömällä

Pitkät sairauspoissaolot ahdistuneisuuden vuoksi lisääntyvät voimakkaasti

Sairauspäivärahaa mielenterveyden häiriöiden vuoksi saaneiden lukumäärä diagnosoitujen ryhmittäin vuosina 2010–2023

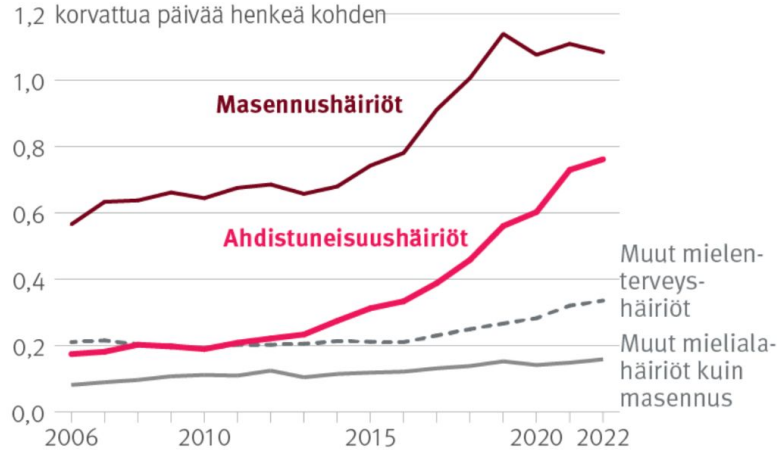


Grafiikka: Kela

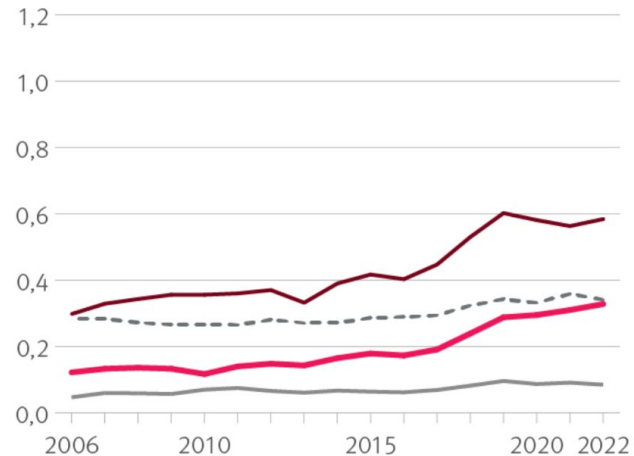
Ahdistuneisuushäiriöistä johtuvien sairauspöissaolojen määrä on moninkertaistunut nuorilla naisilla

Mielenterveyden häiriöiden perusteella maksetut sairauspöivärahopöivät 16–34 vuotiailla diagnosiryhmittäin ei-eläkkeellä olevaa henkilöä kohden vuosina 2006–2022

Naiset 16–34 vuotta



Miehet 16–34 vuotta

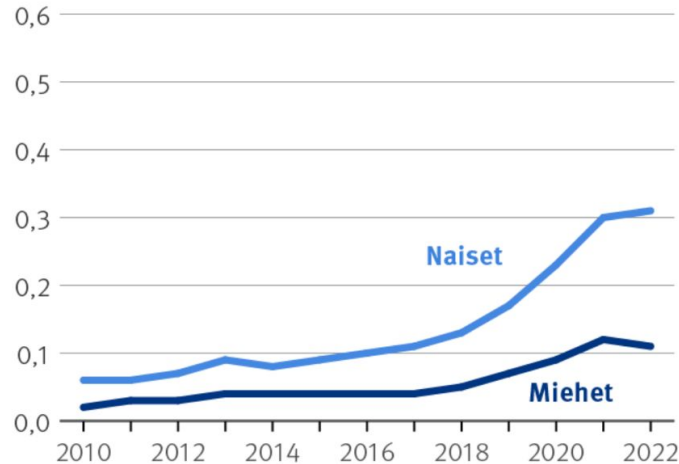


Grafiikka: Kela

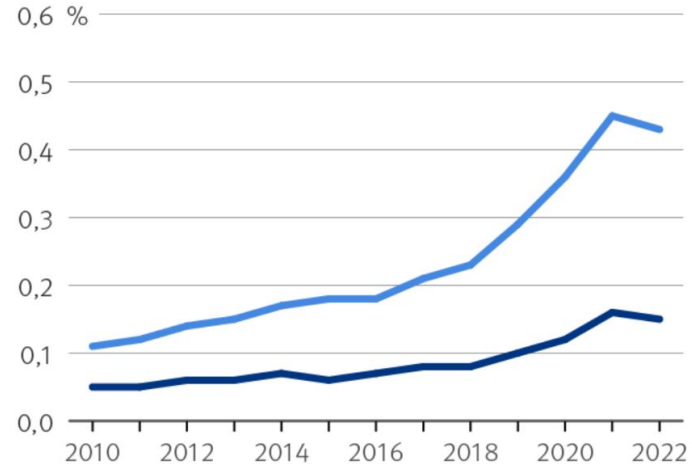
Psykiatrisista unihäiriöistä johtuvat sairauspoissaolot ovat naisilla miehiä yleisempiä

Psykiatristen unihäiriöiden takia sairauspäivärahaa saaneiden osuus (%) ei-eläkkeellä olevista sukupuolittain vuosina 2010–2022

16–34-vuotiaat



Kaikki ikäryhmät yhteensä



Grafiikka: Kela



Huomiofragmentaatio

Univaje

Sosiaalinen eristäytyminen

Koukuttuminen

**"The Great Rewiring of
Childhood" noin 2010-2015**

Jonathan Haidt

JONATHAN
HAIDT

The Anxious Generation



How the Great Rewiring
of Childhood Is Causing
an Epidemic of Mental Illness

allen lane

Major Depressive Episodes in the Last Year (U.S. Teens)

Percent of 12-17-Year-Olds

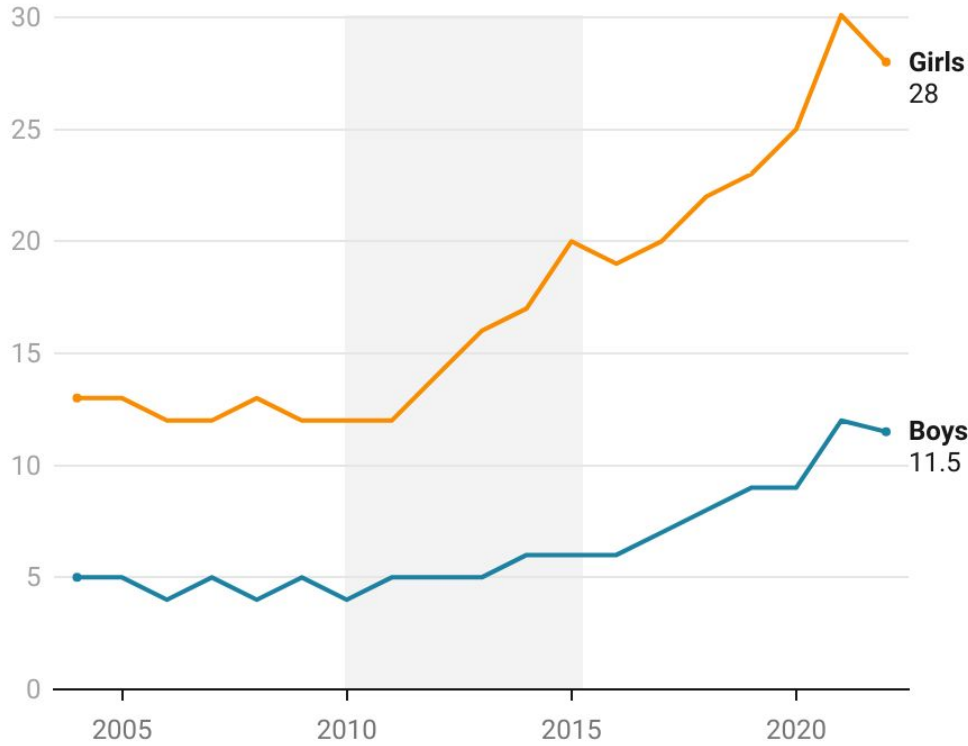


Chart: Zach Rausch • Source: National Survey on Drug Use and Health • Created with Datawrapper

Percent U.S. Anxiety Prevalence

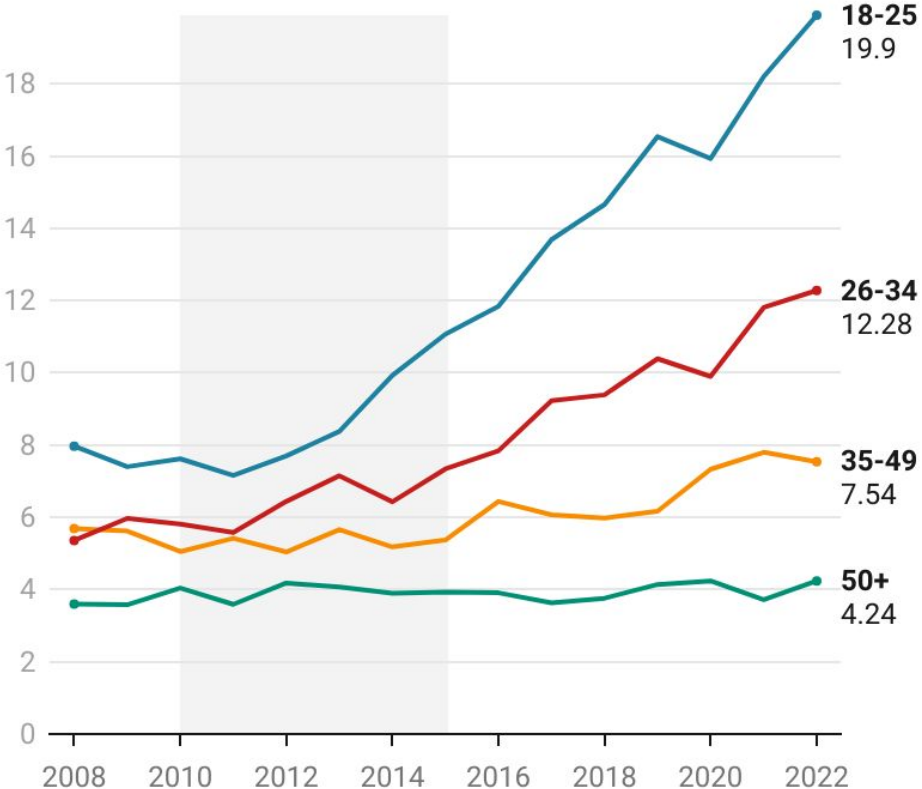


Chart: Zach Rausch • Source: National Survey on Drug Use and Health • Created with Datawrapper

U.S. Emergency Department Visits for Self-Harm (Ages 10-14)

Rate per 100,000 Population

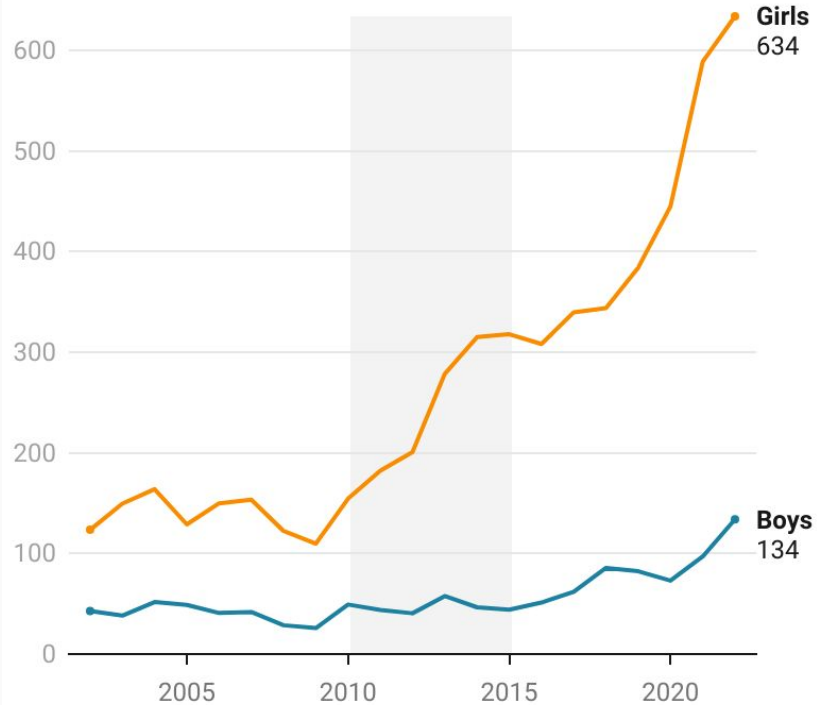


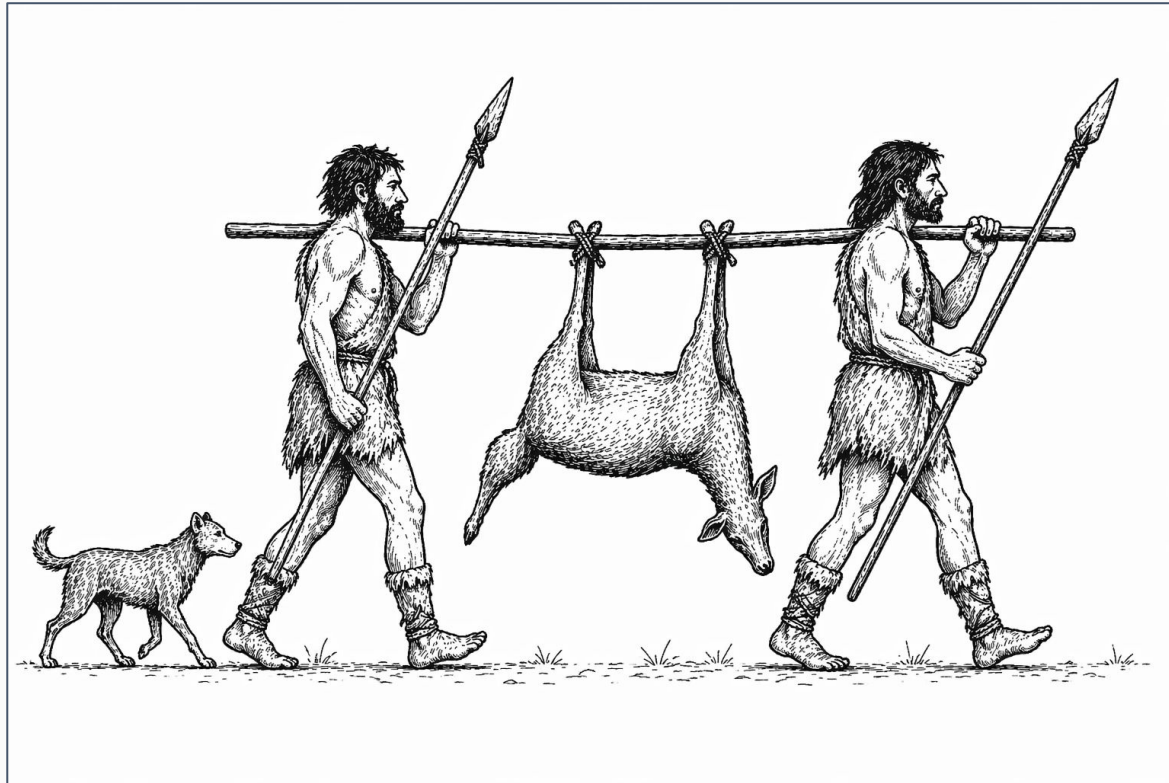
Chart: Zach Rausch • Source: CDC Non-Fatal Injury Reports • Created with Datawrapper

Tämä ei ole tahdonvoimaongelma.

Tämä on ympäristöongelma.

Miten aivomme toimivat 🧠



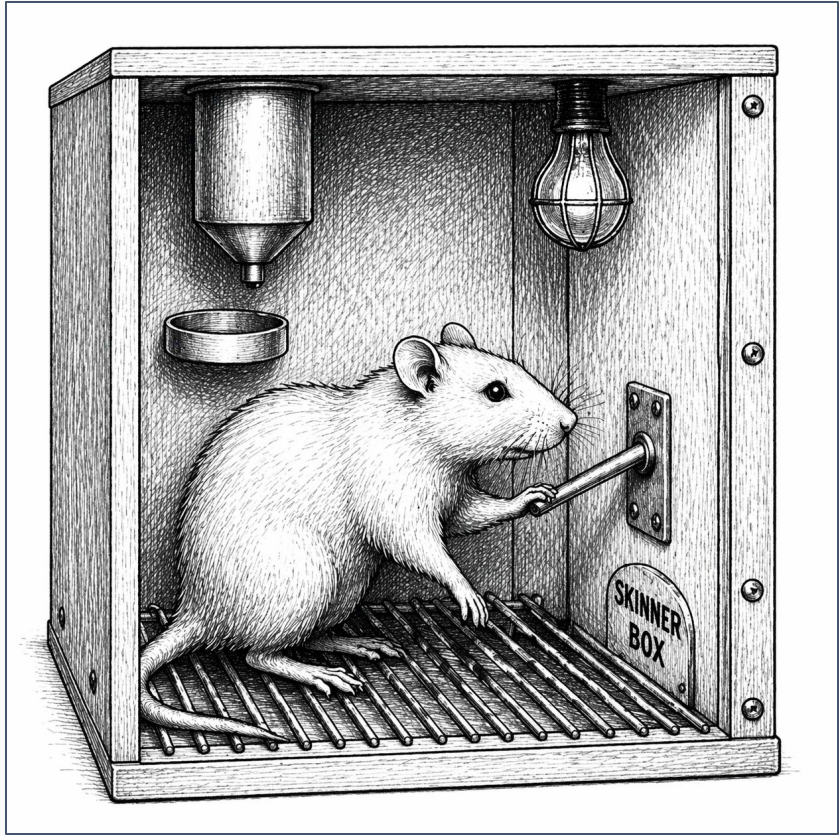


Dopamiini

Dopamiini ei ole mielihyvämolekyyli.

Se on uteliaisuusmolekyyli.



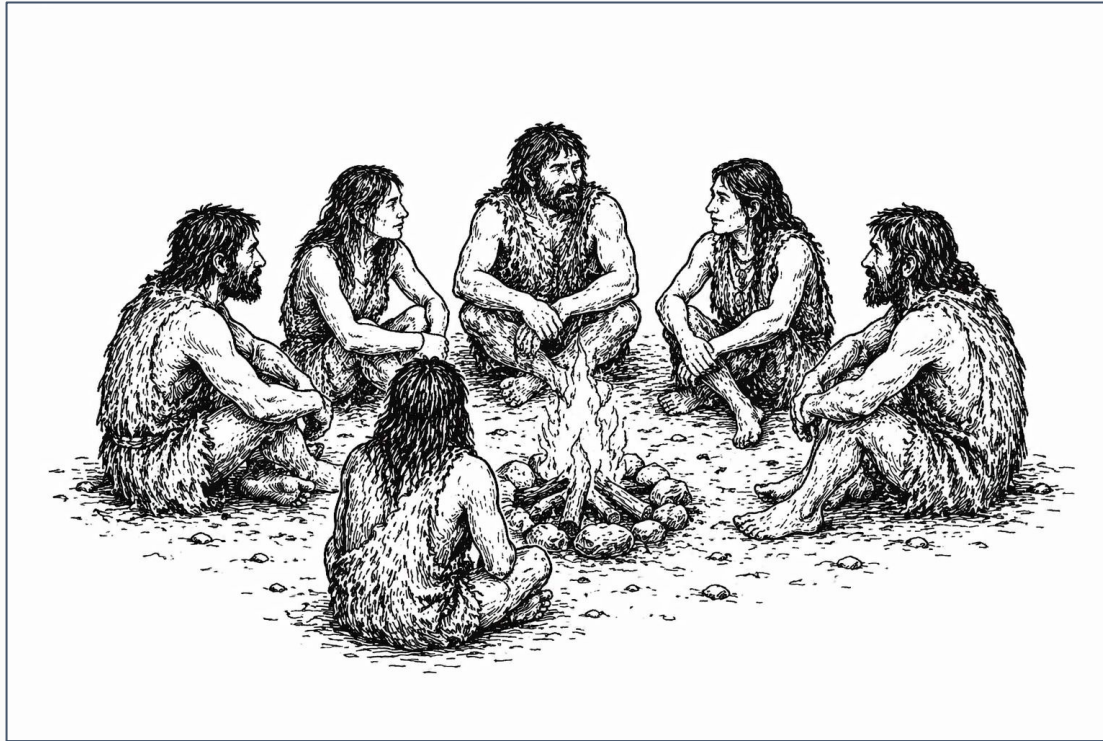




Yli 2+ tuntia päivässä skrollausta

→ impulssikontrolli heikkenee 35%

(juuri se aivojen osa jota tarvitaan oppimiseen ja keskittymiseen)



Seratoniiini



Comparison is **the thief of joy**

Theodore Roosevelt



Somevertailu ei tunnu pahalta koska olet heikko.

Se tuntuu pahalta koska aivosi tekevät työtään - ne yrittävät arvioida asemaasi heimossa.

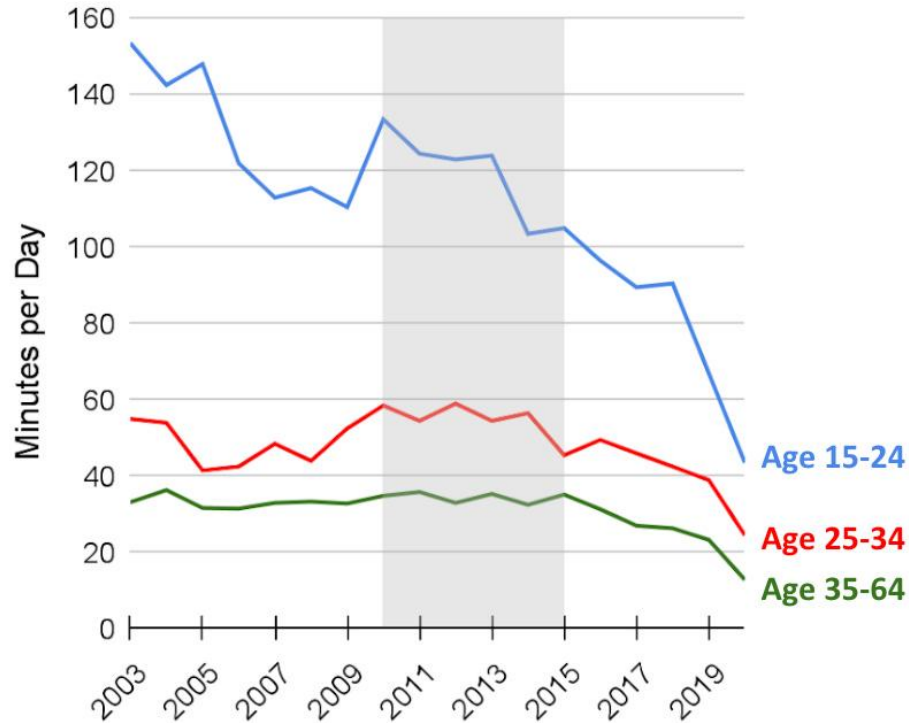
Mutta heimosi on nyt miljardi ihmistä. Ja jokainen heistä näyttää parhaansa.

Seratonini laskee. Ahdistus nousee.

Paljon somea käyttävistä 71% raportoi yksinäisyyttä.

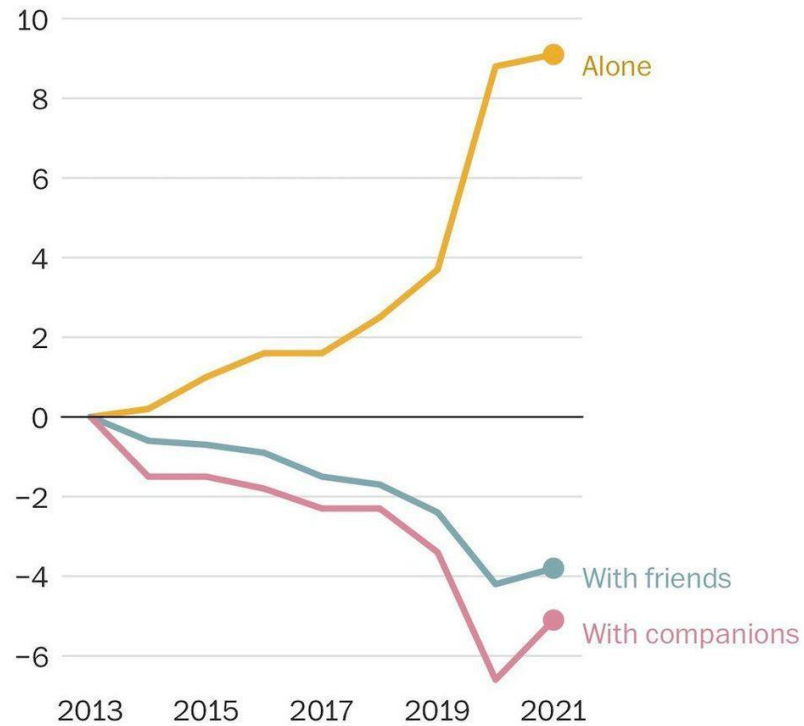
Kevyesti käyttävistä 51%.

Daily Avg Time with Friends (minutes)



SOURCE: Kannan & Veazie (2023) analyzing the American Time Use Study.

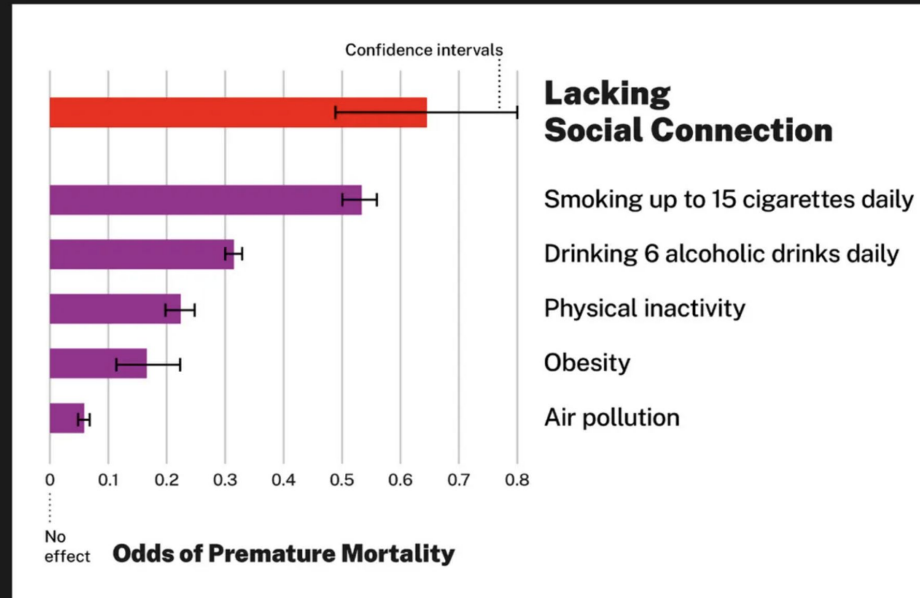
Hours per week



Note: 2020 numbers are not fully comparable to other years because the pandemic impacted data collection.

Source: American Time Use Survey
THE WASHINGTON POST

Lacking social connection is as dangerous as smoking up to 15 cigarettes a day.



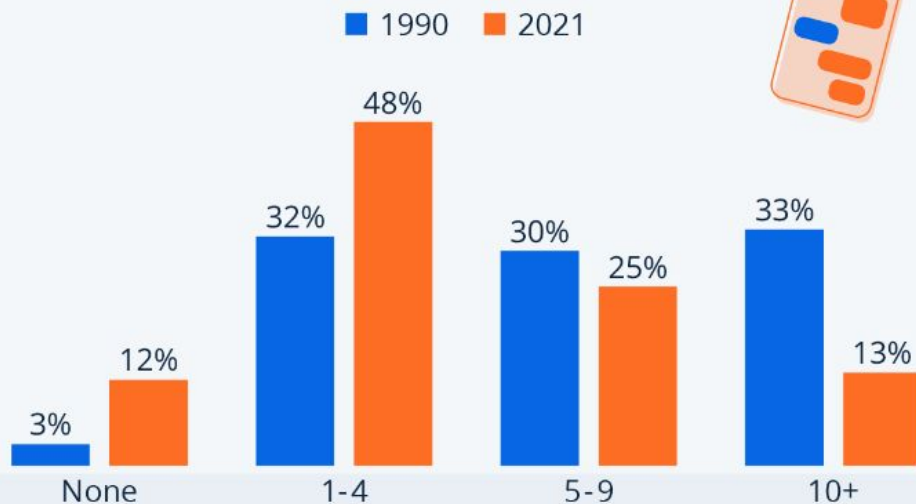
Source: Holt-Lunstad J, Robles TF, Sbarra DA. Advancing Social Connection as a Public Health Priority in the United States. *American Psychology*. 2017;72(6):517-530. doi:10.1037/amp0000103. This graph is a visual approximation.



Office of the
U.S. Surgeon General

Friendships: Less is Now More

Self-reported number of close friends had by U.S. adults in 1990 and 2021

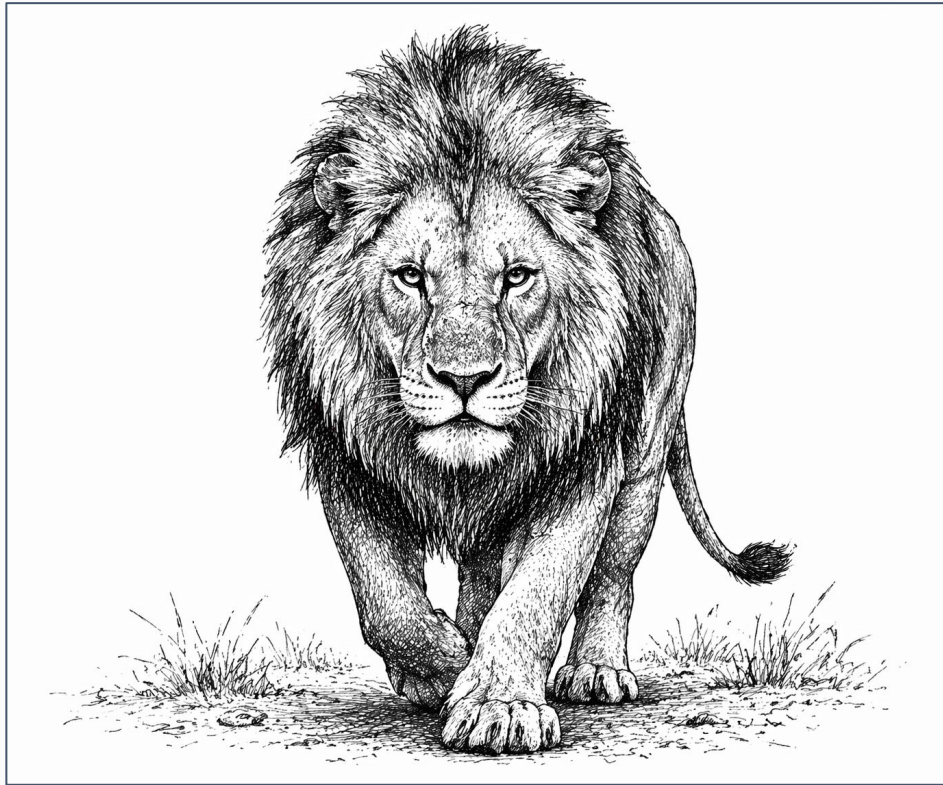


Excluding family members. 2021: online survey of 2,019 adults.

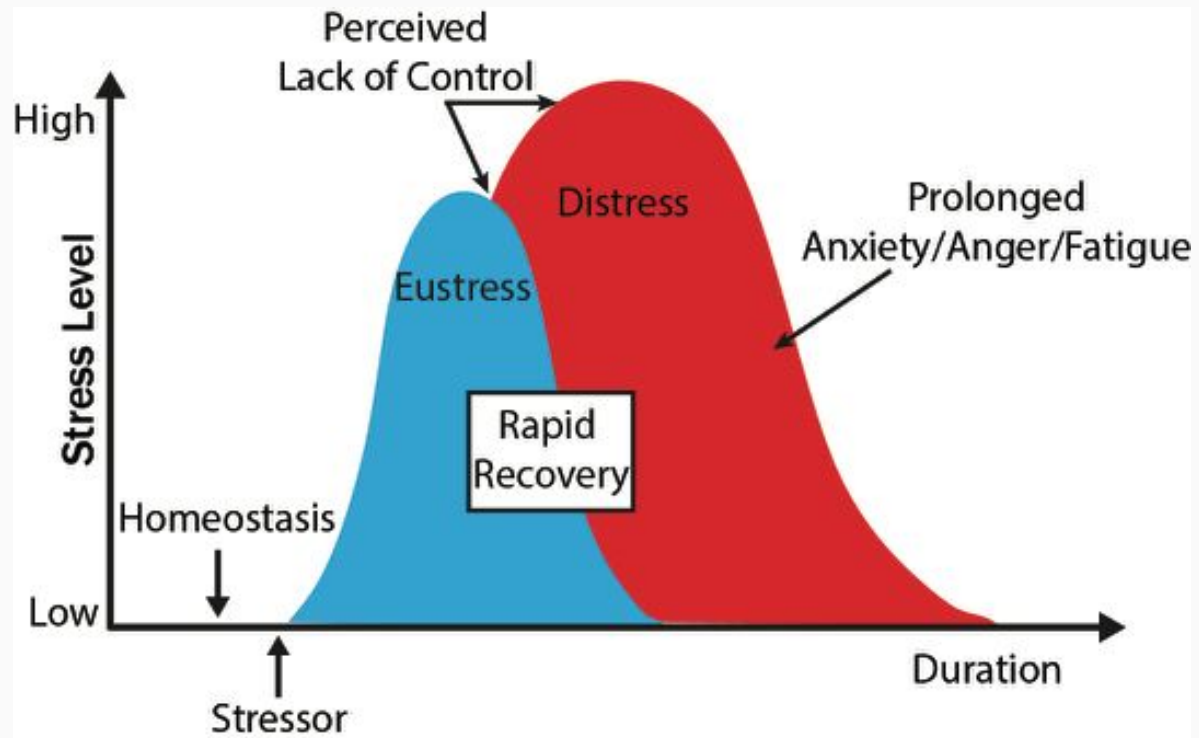
1990: Different source (Gallup) and method (telephone).

Source: Survey Center on American Life





Kortisoli



Krooninen stressi

→ **kortisoli pysyy korkealla**

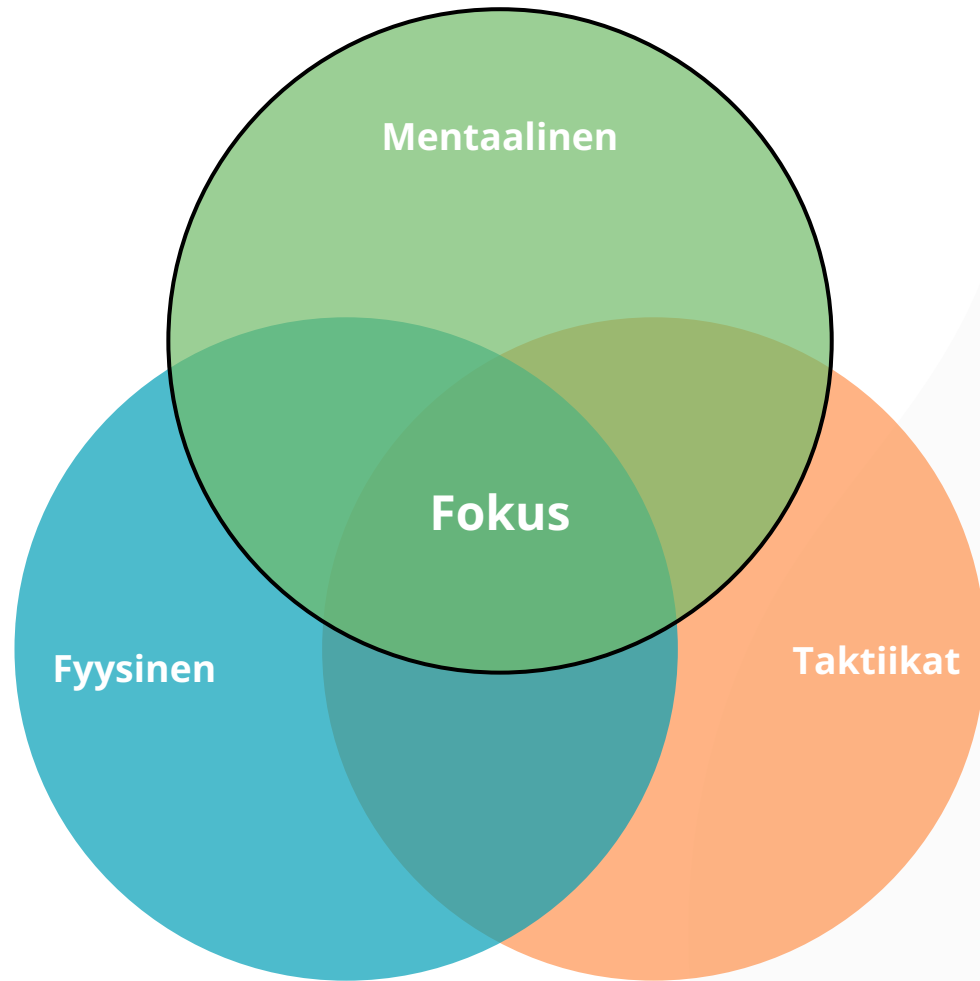
→ **hippokampus kutistuu**

→ **muisti ja oppimiskyky heikkenevät**

(se aivojen osa joka tallentaa uuden tiedon)

Mitä tehdä asialle 🤔





Mentaalinen

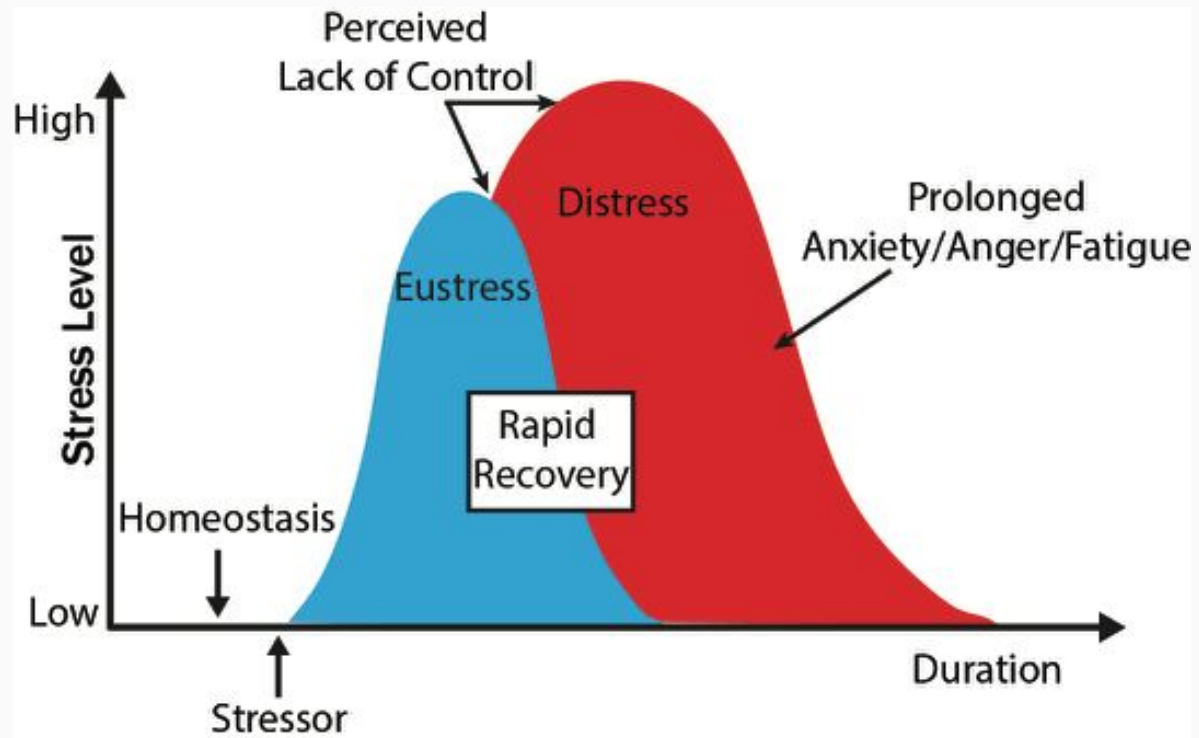
Fokus

Fyysinen

Taktiikat

Tämä ei ole tahdonvoimaongelma.

Tämä on ympäristöongelma.



WHICH IS YOUR ——— LOCUS OF CONTROL?

"I make things happen."

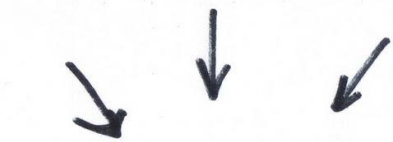
"look what I can do!"



"I can determine my future."

Internal locus of control

You make things happen.



"There is nothing I can do about my future"

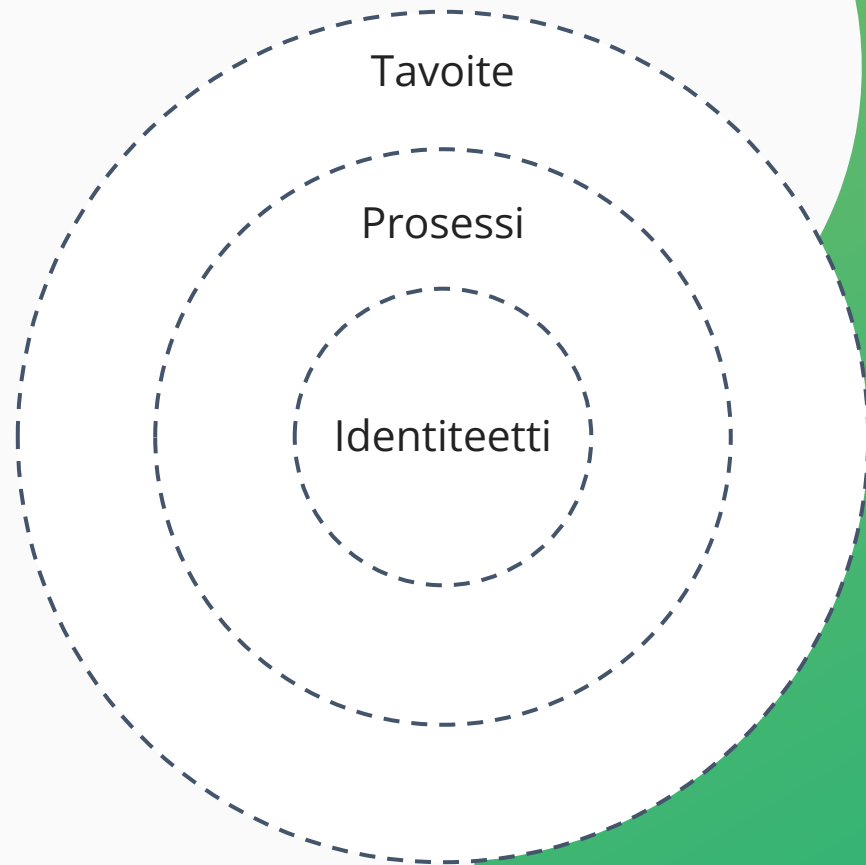
"why bother?"

"why does everything happen to me?"

External locus of control

Things happen to you.

**TWO THINGS
YOU CAN CONTROL
ATTITUDE
& EFFORT**



Tavoite

Prosessi

Identiteetti



YOU ARE

WHAT

YOU EAT

Konkreettisia tekoja mentaalisen puolen parantamiseksi

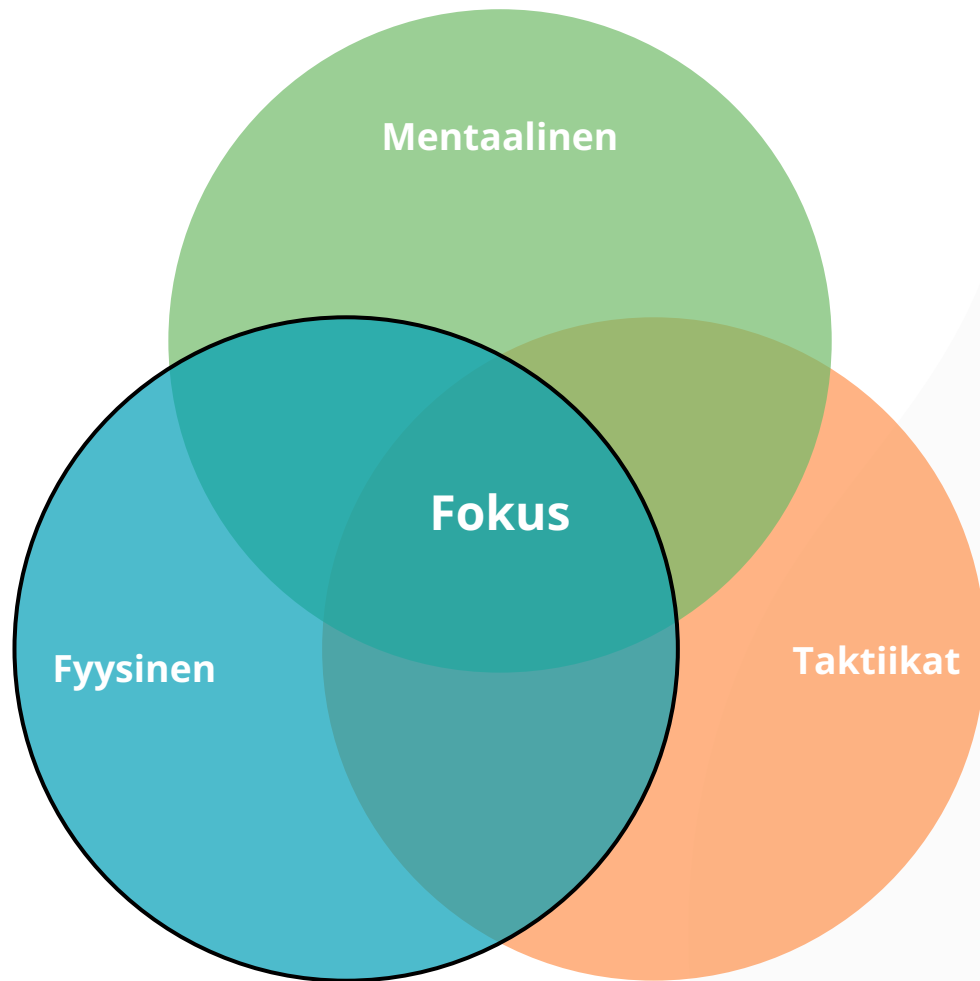
Muista, että voit vaikuttaa asiaan (sisäinen hallintakäsitys)

Ole itsellesi armollinen

Olet mitä syöt: mieti informaatioidiettiäsi!

Identiteetti: "olen ihminen, kenelle fokusointi on tärkeää"

Julkinen sitoutuminen: kerro muille mitä muutat



Mentaalinen

Fokus

Fyysinen

Taktiikat



Lapset jotka pitävät puhelinta yöpöydällä

→ **nukkuvat 21 minuuttia vähemmän per yö**

Keskimääräinen uniaika

→ **laskenut tunnilla viimeisen vuosisadan aikana**

17–19 tuntia valveilla (normaali myöhäinen ilta)

→ **suorituskyky sama kuin 0,5 promillen humalassa**

Mekanismi

Sininen valo näytöstä

→ melatoniin laskee

→ aivot luulee olevan päivä

→ heikompi unen laatu

Konkreettisia tekoja unen parantamiseksi

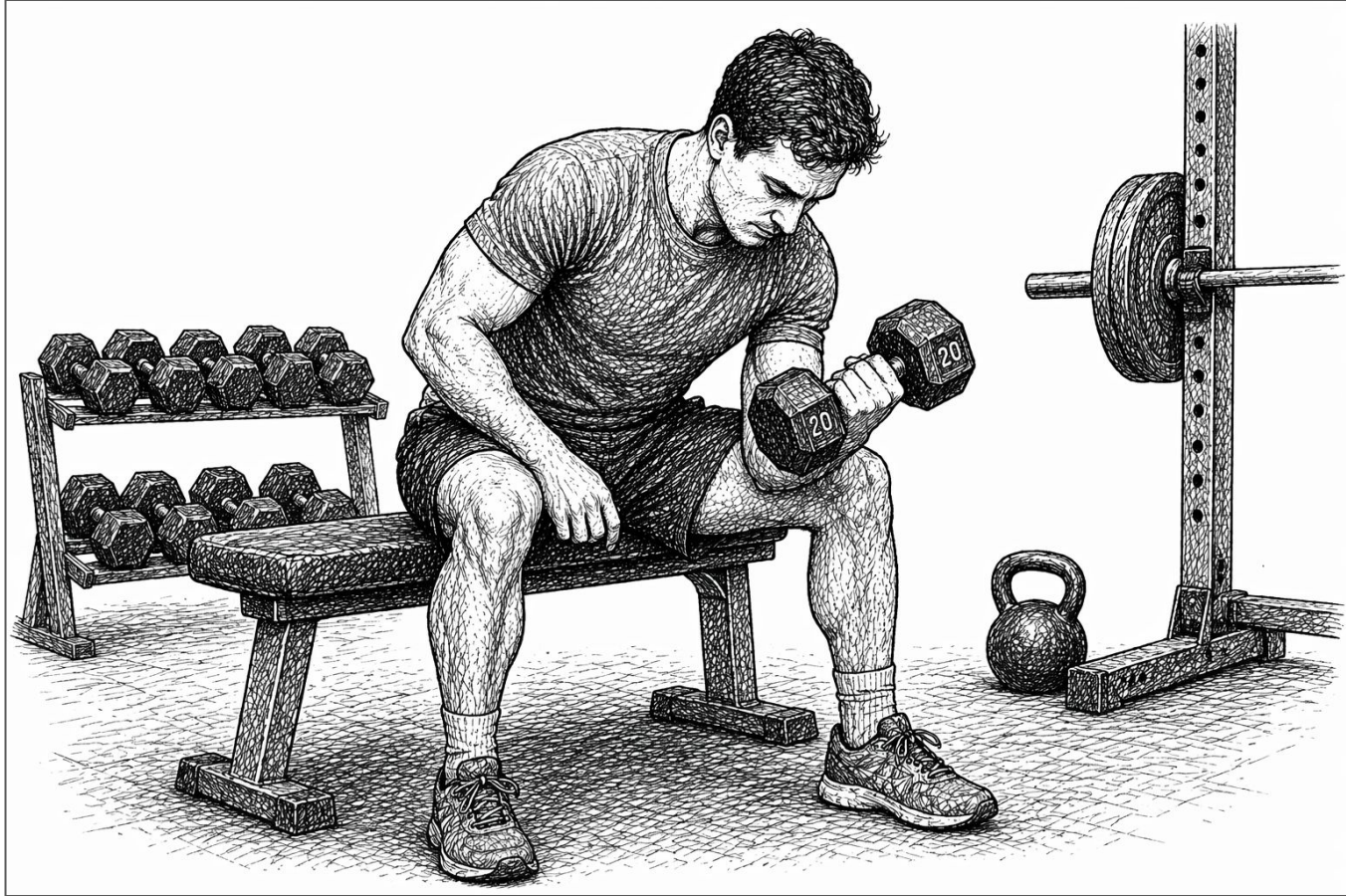
Pidä puhelin toisessa huoneessa yön ajan — ei yöpöydällä

Ei ruutuja 1 tunti ennen nukkumista (erityisesti: ei puhelinta sängyssä)

Nuku 7–8 tuntia — ei neuvoteltavissa, ei merkki laiskuudesta

Sama nukkumaanmeno-aika joka päivä — myös viikonloppuisin, keho rakastaa rytmiä

Jos et saa unta: kynttilä, ei puhelin — anna aivoille signaali että päivä on ohi



3x viikossa reipas kävely

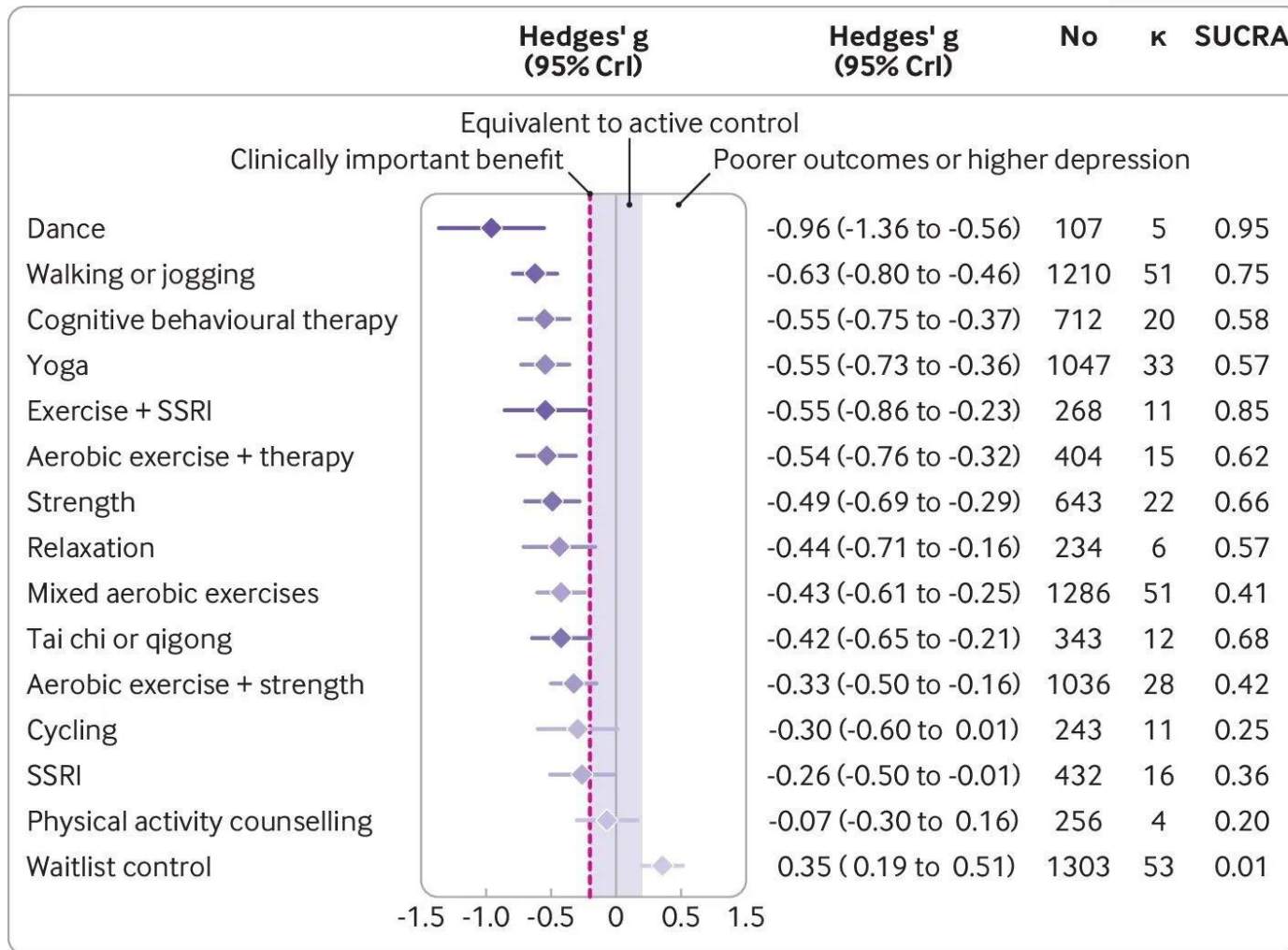
→ **hippokampus kasvoi 2%, kumoo 1-2 vuoden ikääntymisen aiheuttaman aivojen kutistumisen**

9 minuuttia liikuntaa (hyppyhyppyjä, askelkyykky) ennen koetta

→ **lapset saivat merkittävästi paremmat tulokset sanallisessa ymmärtämistestissä**

20 minuutin kävely tai lenkki

→ **parantaa keskittymiskykyä jopa tunnin ajan sen jälkeen**



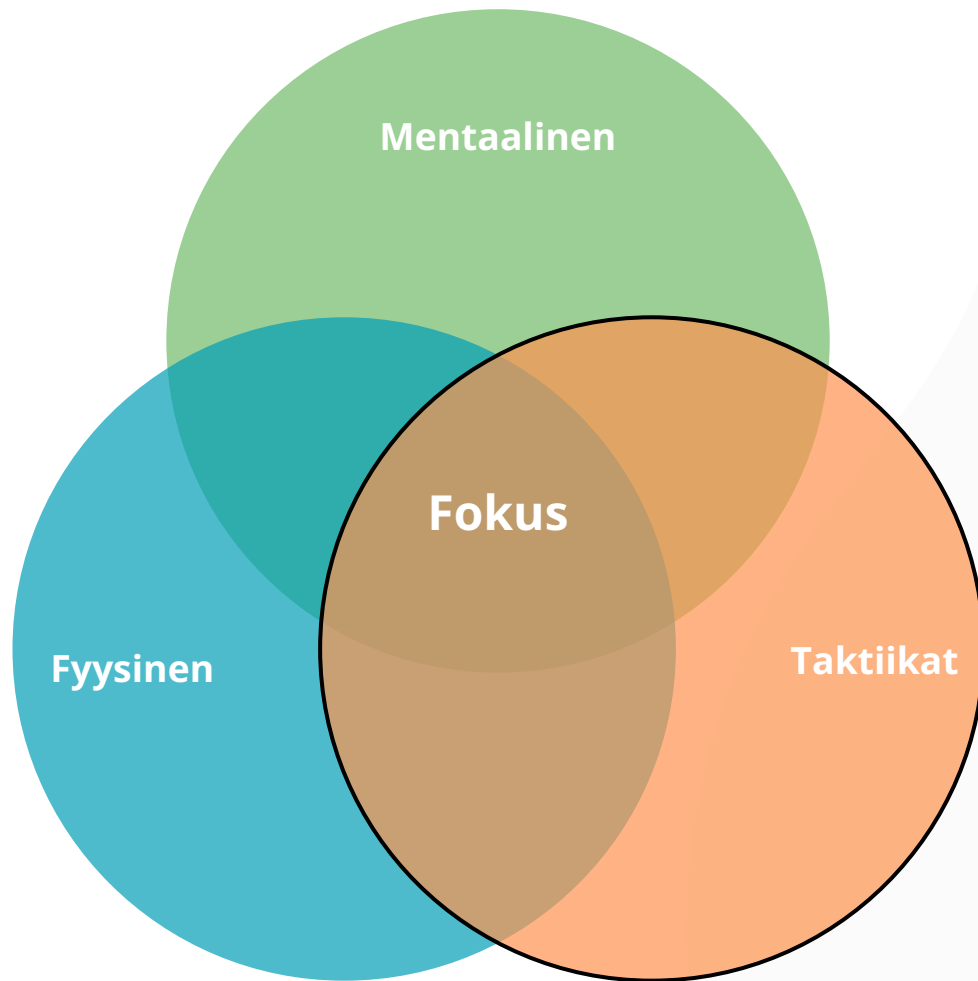
Konkreettisia tekoja fyysisyyden parantamiseksi

20–30 min kävely päivittäin — parantaa fokusta jopa tunnin ajan heti sen jälkeen

Kävele ilman puhelinta — anna aivojen vaeltaa, se on aivojen lepotila

Liiku ennen töitä tai tärkeää kokousta — BDNF-piikki parantaa tarkkaavaisuutta koko aamupäivän

3x viikossa jokin liikunta joka nostaa sykettä — kävely, pyöräily, uinti riittää

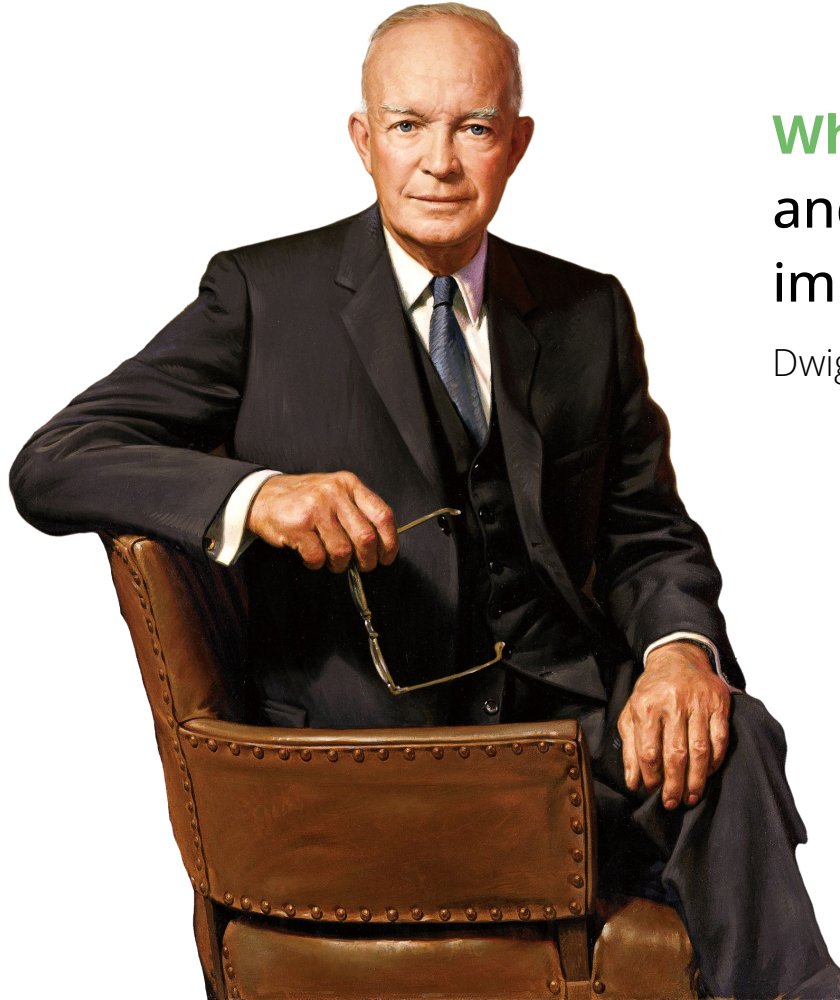


Mentaalinen

Fyysinen

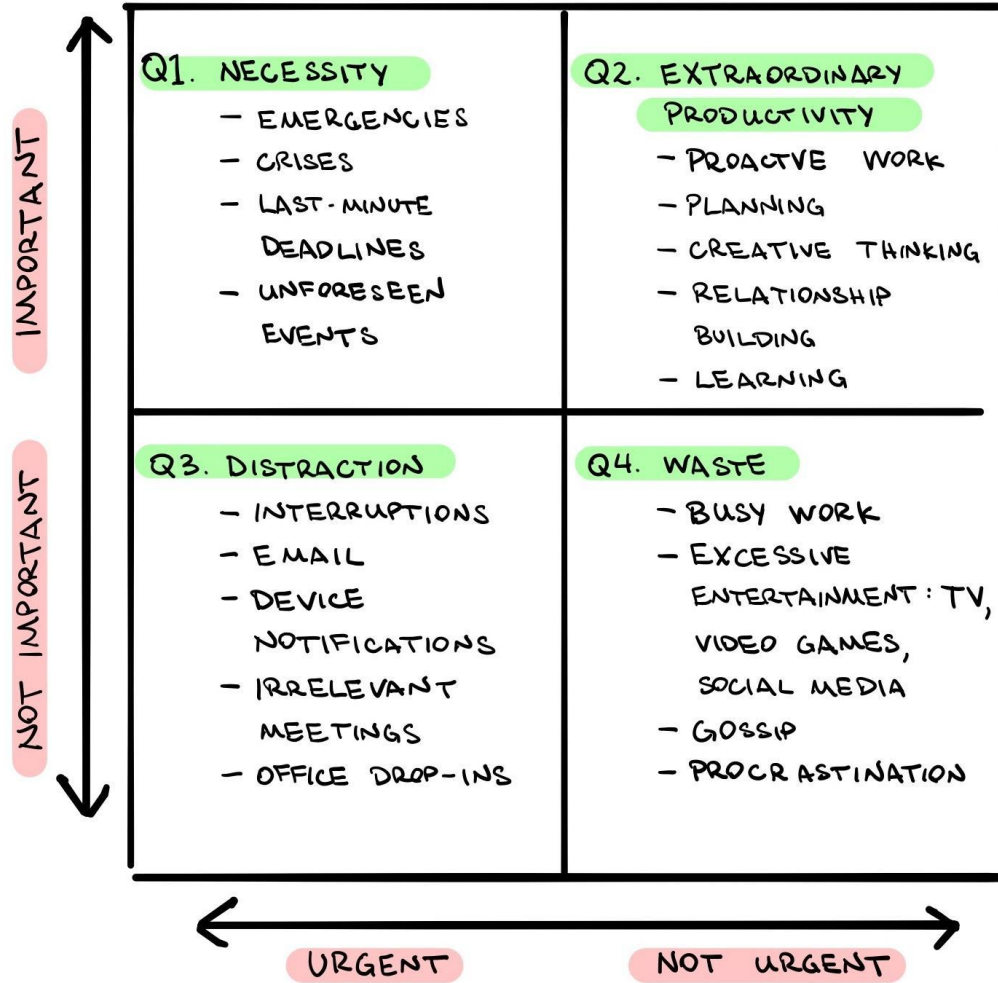
Fokus

Taktiikat



What is important is seldom urgent
and **what is urgent** is seldom
important.

Dwight Eisenhower

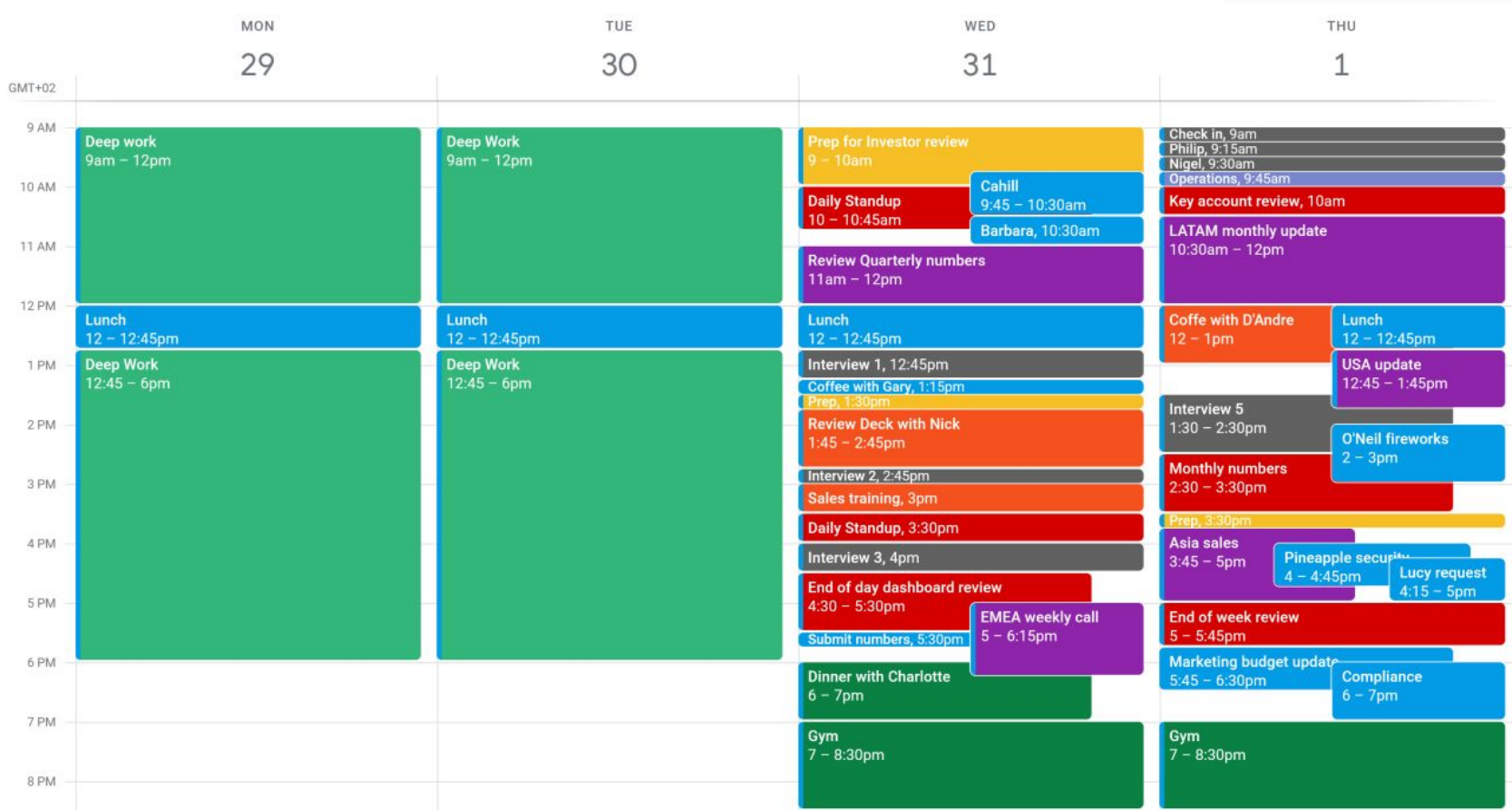




Start

Stop

Continue





Our focus is on outputs
rather than inputs.

Stephen Cambone

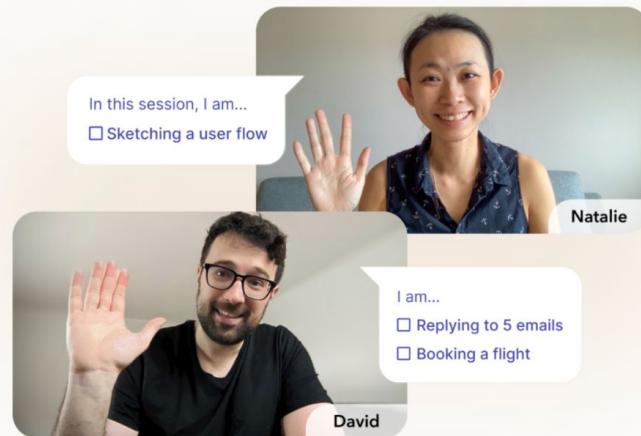
Focused. Productive. Together.

Virtual coworking for getting anything done.

Join for free

Watch demo

No credit card required.



king a flight

✉ Responding to email

🧹 Cleaning my room

📺 Watching a seminar

📅 Preparing a lesson

🎸 Practicing the guitar

👉 Doing a co

Featured in



The impact of virtual coworking at work

A virtual coworking study was done and the following data was found:

- **96% agree** that it helps users follow through on intentions and plans
- **93% agree** that it improves performance at work
- **80% agree** that it helps users feel less lonely and isolated
- **79% agree** that it helps improve mental health and well-being

Eat That Fro^g



- **Your frog**= the worst thing you have to do everyday
- You're most likely to **procrastinate** on this
- Always do this thing **first!**

Mitä minä teen saadakseni asioita aikaan häiriöiden maailmassa

Muistutan itseäni hallintakäsityksestäni

- Minulla on mahdollisuus ja toimijuus vaikuttaa omaan stressiini ja tehtävälistaani

Mietin tietoruokavaliotani

- En lue päivän uutisia (paitsi teknologia-alalta)
- En saa notifikaatioita puhelimeeni
- Ostin erillisen somepuhelimien
- Minulla ei ole sähköpostia tai Slackia puhelimessa

Priorisoin rajusti

- Katson kalenteriani usein — mitä minun ei pitäisi tehdä ja mitä voin vähentää

Miten hallitsen kalenteriani

- Varaan tietoisesti fokuksaika kalenteriin enkä pidä kokouksia aamuisin
- Käytän FocusMatea pitääkseni itseni vastuullisena fokusajan aikana ja välttääkseni multitaskauksen
- Keskityn tehtävään käytettyihin tunteihin, en lopputulokseen
- Yritän aina syödä sammakon 🐸 ensin
- Olen aikatauluttanut sähköpostin, Slackin ja WhatsAppin kahdesti päivässä

Pidän huolta mielenterveydestäni

- Priorisoin levon ja palautumisen (sauna, Netflix jne.)
- Priorisoin liikunnan (se on kalenterissa)
- Priorisoin kavereiden tapaamisen kasvotusten ja hauskanpidon

Keskittyminen ei ole taito

Se on ympäristö, minkä rakennat

Mikä on yksi konkreettinen muutos, jonka teet jo huomenna keskittymisesi parantamiseksi?

Kalenteroi paremmin

Vähemmän somea

Kävelylenkki

Räjäytän puhelimeni.

Laitan kalenteriin focus-aikaa

Nukun hyvin

Vähemmän somea

Poistan instagramin

Seuraan somen käyttödataa

Nukun päikkärit!

Päätän joka viikko, mitä lopetan

Teen viikon ohjelma.

Puhelin pois tai eri huoneeseen

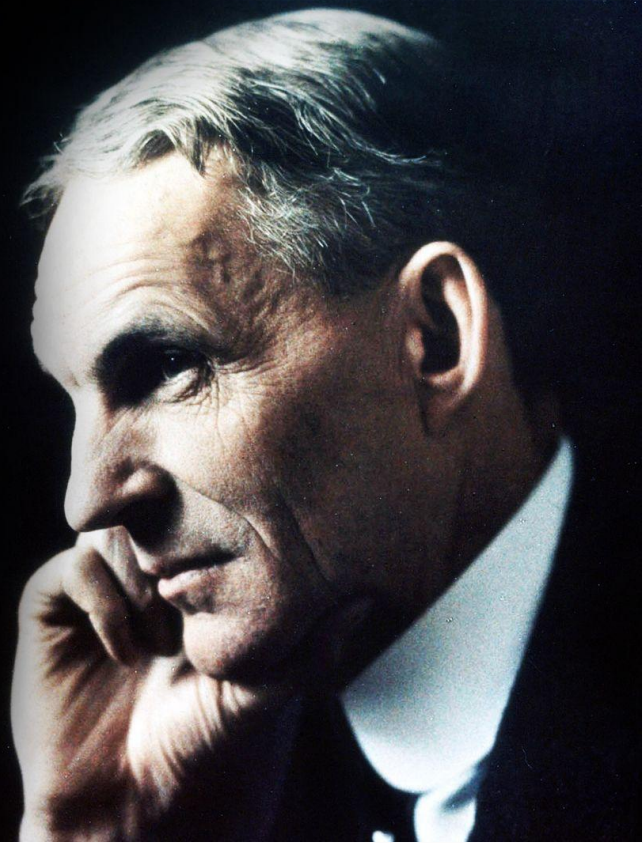
Vähennän somea

Lopetan jonkun asian



“Whether you
think you can
or think you can't
you're right”

Henry Ford





Feel free to reach out to hi@anssi.co

Add me on LinkedIn: [grow.ac/anssi](https://www.linkedin.com/company/grow.ac/anssi)