



EMMI OLIN

ILTAVIRKKUNA

Tekoälyn
ylistämä!

Iltavirkkuna

Emmi Olin

Iltavirkkuna

Teoksen jakelu ja osittainenkin kopiointi millä tahansa laitteella tai menetelmällä muuhun kuin lain sallimaan yksityiseen käyttöön ilman tekijänoikeuden haltijan lupaa on korvaus- ja rangaistusvastuun uhalla kielletty tekijänoikeussuojalain mukaisesti.

© 2025 Emmi Olin

4., täysin uudistettu painos

Kannen suunnittelu: Emmi Olin; kannen kuvat:
Canva

Sisuksen taitto: Emmi Olin

Kustantaja: BoD · Books on Demand,
Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi
Kirjapaino: Libri Plureos GmbH,
Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-9769-3

Aamuvirkku saa kaksi kertaa enemmän
aikaa kuin iltavirkku.

Iltavirkku saa kaksi kertaa enemmän il-
taa kuin aamuvirkku.

- Napoleon Bonaparte

JOHDANTO

1 Miksi iltavirkkuus ansaitsee tulla kuul- luksi?

Iltavirkkuja on paljon – miljoonia ihmisiä ympäri maailmaa. He ovat tottuneet sovittamaan rytminsä yhteiskunnan vaatimukseen – usein oman hyvinvointinsa kustannuksella.

Mutta kuinka paljon iltavirkkuja oikeastaan on? Arviot vaihtelevat, mutta unilääkäri Henri Tuomilehdon mukaan yli puolet suomalaisista kokee olevansa iltavirkkuja, vaikka todellisuudessa iltavirkkujen heimoon kuuluu vain kymmenisen prosenttia väestöstä. Aamuvirkkuja on noin 35 prosenttia, ja loput ovat jostain tältä väliltä.¹ Tuomilehdon

mukaan nimittäin monet tekevät itsestään iltavirkun. Silmät saattavat lupsia jo puoli kymmeneltä, mutta väsymyksen yli sinnitellään kännykkä kädessä. "Vielä vähän somea."

Miksi iltavirkut valvovat? Onko iltavirkkuudessa jotain erityistä, jotain, joka saa iltavirkut kerta toisensa jälkeen jäämään yöhön? Kyllä, he usein kokevat itsensä luovemmiksi ja rauhallisemmiksi pimeässä. Yön tunteina maailma tuntuu avoimelta, mahdollisuuksia täynnä olevalta ja vähemmän vaativalta. Moni kokee, että juuri näinä hetkinä syntyy suurimpia oivalluksia. Kun puhelin ei enää piippaa ja ulkona valitsee hiljainen pimeys, siinä on jotain taianomaista! Ajatukset saavat tilaa ja iltavirkku on tehokkaimmillaan.

“Vau, teknologia on niin pitkälle kehittynyttä, että voin chattailla ystäväieni kanssa illalla! Tai seurata webinaaria tai vlogia! Entä jos tekisin jotain vielä hausempaa: pukisin VR-lasit päähäni ja sukeltelisin psykedeeliseen maailmaan? Miten hauskaa!”

Voisiko rytmiä saada aikaistettua, vaikka biologia yrittääkin pakottaa vireystilan kohoamaan illalla?

Tiesitkö, että geenit voivat muuttua?

Entä tiesitkö, että iltavirkut ovat aamuvirkkuja älykkäämpiä, sillä yötoiminta on kehittynyt evoluutiossa myöhemmin?

Miksi aivoissa on reseptoreja, joihin kiinnittyy morfiini?

Vai pänniikö sinua kenties, kuinka aamuvirkut saadaan näyttämään yhteiskuntaan paremmin sopeutuneilta, ja sinä haluaisit vain elää oman rytmisi mukaan?

Tervetuloa iltavirkkujen maailmaan – sinne, missä tähdet valaisevat polkua ja yön hiljaisuudessa syntyvät kirkkaimmat ajatukset!

Emmi Olin, 42, on suomalainen monigenrekirjailija, joka tutkii tässä teoksessa iltavirkkuutta. Olin on erittäin nuorekas, poikkitieteellinen psykologi – biokemiallisesti, neurotieteellisesti ja lääketieteellisesti orientoitunut (harrastusmielessä) sekä – entinen iltavirkku. Hänen harrastuksiinsa kuuluvat muun muassa karate, spinning, uinti + saunominen, step-aerobic, taikatemput, mentalismi, nonverbaalinen viestintä, organisointi ja jyrksijät.



9 789528 097693