

# STRESSIVAPAA KOTI

*Aistien rauhoittaminen kodin avulla*



*Sini Haverinen*

# **Stressivapaa koti – Aistien rauhoittaminen kodin avulla**

Copyright © 2025 Sini Haverinen

All rights reserved.

ISBN: 978-952-80-9699-3

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B,  
00100 Helsinki, [bod@bod.fi](mailto:bod@bod.fi)

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763  
Hampuri, Saksa

# Sisällysluettelo

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Alkusanat .....                                                                         | 5  |
| Johdanto: Stressi, aivot ja koti .....                                                  | 11 |
| Mitä stressi on ja miten se vaikuttaa aivoihin .....                                    | 17 |
| Koti – turvapaikka vai stressitekijä? .....                                             | 22 |
| Osa 1: Perusteet – miten aivot reagoivat ympäristöön? .....                             | 27 |
| Luku 1: Aistien vaikutus aivoihin – näkö, kuulo, haju, tunto .....                      | 27 |
| Harjoitus: "Silmäsi puhuvat" .....                                                      | 32 |
| Miten melu kuormittaa hermostoasi – ja mitä voit<br>tehdä asunnon akustiikalle .....    | 34 |
| Harjoitus: "Kuuntele kotiasi" .....                                                     | 42 |
| Näin tuoksut "puhuvat" hermostollesi .....                                              | 44 |
| Harjoitus: "Tuoksujen matka aivoihin" .....                                             | 52 |
| Miten eri materiaalien tunto vaikuttaa mielialaan<br>ja turvallisuuden tunteeseen. .... | 54 |
| Harjoitus: "Tunnustele kotiasi" .....                                                   | 58 |
| Luku 2: Värit, valo ja biophilia – luonnon viesti aivoille .....                        | 63 |
| Värien fysiologiset profiilit .....                                                     | 68 |
| Huonekohtaiset suositukset<br>– miten väri tukee huoneen funktiota? .....               | 70 |
| Valon voima: Luonnonvalon merkitys unirytmille ja mielialalle. ....                     | 74 |
| Valoa kerroksittain – kuinka valaistus rytmittää kehoa .....                            | 80 |
| Harjoitus: "koko kodin valokoreografia" .....                                           | 86 |
| Miksi luonto ympärillämme rauhoittaa. ....                                              | 88 |
| Harjoitus: "Valitse oikeat kasvit ja sijoita ne optimaalisesti" .....                   | 96 |

|                                                                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Osa 2: Stressiä vähentävän kodin rakentaminen – huone huoneelta .....                                             | 101 |
| Luku 3: Rauhan tyyssija – makuuhuone .....                                                                        | 101 |
| Digitaalinen detox makuuhuoneessa .....                                                                           | 108 |
| Luku 4: Keittiö ja ruokailutila – hyvinvoinnin keskus .....                                                       | 113 |
| Miten ruokailutila voi tukea sosiaalista vuorovaikutusta<br>ja palautumista. ....                                 | 122 |
| Luku 5: Työskentely- ja luovuustilat – keskittymistä ja flow-tilaa .....                                          | 127 |
| Miten minimoida häiriötekijät ja optimoida ympäristö<br>työntekoon. ....                                          | 134 |
| Digitaalisen sotkun hallinta työtilassa: Johdot, laitteet, paperit<br>– ratkaisuja. ....                          | 138 |
| Luku 6: Olohuone ja sosiaaliset tilat - palautumisen ja yhteyden<br>alueet.....                                   | 141 |
| Miten suunnitella tiloja, jotka vaativat vähän ylläpitoa ja tarjoavat<br>helpon palautumisen mahdollisuuden. .... | 148 |
| Askel askeleelta: stressiä vähentävän korin rakentaminen<br>– huone huoneelta .....                               | 150 |
| Osa 3: Pitkäjänteinen hyvinvointi – ylläpito ja uudet tavat .....                                                 | 153 |
| Luku 7: Pienet askeleet, suuret muutokset – aloita nyt! .....                                                     | 153 |
| Harjoitus: "Yksi asia kerrallaan" .....                                                                           | 158 |
| Vinkkejä stressin uhatessa ja miten palata takaisin raiteille. ....                                               | 160 |
| Askel askeleelta: Pienet askeleet, suuret muutokset<br>– aloita nyt! .....                                        | 164 |
| Luku 8: Koti ja mielenterveys .....                                                                               | 167 |
| Ympäristöneurotieteen tulevaisuus:<br>Lyhyt katsaus alan kehitykseen ja sen potentiaaliin. ....                   | 170 |
| Askel askeleelta: Koti ja mielenterveys .....                                                                     | 172 |
| Kirjoittajasta.....                                                                                               | 175 |
| Sanasto .....                                                                                                     | 176 |
| Lähteet .....                                                                                                     | 178 |





# Alkusanat



Kirjassani puhun stressivapaasta kodista, termistä, jonka olen valinnut tarkoin. Vastaavasta lähestymistavasta sisustukseen käytetään usein nimitystä aistiystävällinen sisustus. Molempien tavoite on kuitenkin sama. Luoda tila, joka tukee asukkaiden hyvinvointia, rauhoittaa mieltä ja edistää palautumista.

Olen kuitenkin huomannut, että stressivapaa koti on ihmisille mielenrauhaa selkeämpi ja helpommin lähestyttävä. Stressi on monille arjessa tuttu ja usein negatiivinen kokemus, joten ajatus ympäristöstä, joka on siitä vapaa, resonoi ihmisiin syvästi. Se herättää mielikuvan turvapaikasta, jossa voi hengähtää, rentoutua ja kerätä voimia. Aistiystävällinen puolestaan saattaa vaatia hieman enemmän selitystä.

Siksi käytän läpi kirjan termiä stressivapaa koti. Haluan, että sanoa tavoittaa mahdollisimman laajan lukijakunnan ja että kirjan ydin, mielenrauhan ja hyvinvoinnin edistäminen kodin avulla, on heti ymmärrettävä ja kutsuva.

Oma matkani kohti stressivapaan kodin ymmärtämistä alkoi henkilökohtaisesta kokemuksestani. Vuonna 2018 ajoin itseni loppuun. Työpäivät venyivät, kalenteri täyttyi kovaa vauhtia ja neljän tunnin yöunista tuli arkea. Aamuisin luovuus, joka oli aiemmin tuntunut ehtymättömältä, oli kutistunut kuivan kaivon pohjamutiin. Tajusin, että jos en ryhdy tekemään jotakin radikaalia, en saisi palautettua jaksamisen enkä mielikuvituksen juoksua, molemmat kun ovat ammattisani elinehto.

Päädyin yllättävään tutkimuspolkuun. Aloin lukea neurotieteen artikkeleita, jotka selittivät yksityiskohtaisesti, miten valo, äänimaailma, lämpötila, värit ja jopa materiaalien tuntuma vaikuttavat aivojen stressikeskuksiin, hormonikiertoon ja unen laatuun. Samalla selasin sisustuskirjoja ja blogeja yrittäen etsiä käytännön ideoita. Huomasin nopeasti, että näissä kahdessa aihepiirissä käytiin keskusteluja samoista ilmiöistä eri nimillä, mutta harva lähde toi ne yhteen.

Neurotieteen huomioiminen sisustamisessa on tärkeää, koska se ratkoo ongelmia, joihin muuten tarjotaan vain pinnallista apua. Moni meistä kärsii kroonisista unihäiriöistä, keskittymisvaikeuksista tai selittämättömästä uupumuksesta ja etsii ratkaisua uudesta tyynyistä, vitamiineista tai tehokkaammasta ajanhallintakalenterista. Harvemmin pysähdymme kysymään, millaisia signaaleja kotimme lähettää hermostollemme vuorokauden ympäri. Kun kirkas sinertävä näyttö hohtaa makuuhuoneessa vielä iltayhdeksältä, se blokkaa melatoniniin ja viivästyttää nukahtamista, vaikka kuinka joogaisimme tai joisimme kamomillateetä. Jos keittiössä kaiku tyhjästä seinistä kylmä kalsea kaiunta, mantelitulon make pysyy valppaana ja verenpaine nousee, oli ruokavalio miten tarkka tahansa. Toisin sanoen sisustusratkaisut voivat joko tukea tai sabotoida niitä terveyspyrkimyksiä, joita muilla elintavoilla yritämme rakentaa.

Kirjoja, jotka paneutuvat vain sisustukseen, on hyllymetreittäin, ja stressiä käsitteleviä opuksia on vähintään yhtä paljon. Teoksia, joissa nämä näkökulmat yhdistetään, on sen sijaan hämmästyttävän vähän. Siksi päätin koota lukemieni tutkimusten ja omien kokeilujeni tulokset yhteen. Mitä tapahtuu sydämelle, aivoille ja hormonitasoille, kun muutat sohvan paikkaa, vaimennat kaiun tai lasket makuuhuoneen lämpötilaa kaksi astetta? Kirja tai opas, joka selittäisi tämän selkokielellä, auttaisi meitä kaikkia muuttamaan kotimme hiljaiseksi terapeutiksi – sellaiseksi, joka hoitaa hermostoa taustalla, ilman että täytyy joka kerta muistaa ”rentoutua”. Burnoutin jälkeen olen oppinut, että aivoystävällinen ympäristö ei ole luksusta eikä mikään trendi tai tarkoitettu ainoastaan erikoisryhmille, vaan välttämättömyys, jonka avulla luovuus ja elinvoima voivat palata pysyvästi arkeen.

Meillä kaikilla on erilaisia herkkyyksiä, jotka vaikuttavat siihen, miten koemme tilat. Saatamme tuntea olomme epämukavaksi viihtyisänkin näköisessä sisustuksessa, tunnistamatta välttämättä syytä. Maailma kuormittaa meitä paljon, ja on ihanaa päästä pakoon ärsyketulvaa tilaan, joka ottaa meidät hellästi vastaan. Itse olen jo urani alusta asti luonut intuitiivisesti aistiesteettömiä sisustuksia, ennen kuin edes täysin ymmärsin mistä on kyse. Olen aina pitänyt tärkeimpänä, että kodin tulee tarjota asukkailleen puitteet, joissa aistit saavat tarpeen mukaan levätä. Samalla sisustuksen tulisi tarjota oikeanlaisia aistiärsyksiä, jotka stimuloivat mieltä ärsyttämättä negatiivisella tavalla.





Millainen koti saa hermoston huokaisemaan? Tämä kirja yhdistää neurotieteen ja sisustamisen käytännöksi, joka auttaa sinua rakentamaan tilan, jossa on helpompi levätä, keskittyä ja palautua. Käyt läpi kodin aistitason – näön, kuulon, hajun ja tunnon – ja opit, miten valo, äänimaisema, materiaalit ja tuoksut vaikuttavat suoraan hermoston säätelyyn. Mukana on selkeitä harjoituksia, kuten Silmäsi puhuvat, Kuuntele kotiasi, Tuoksujen matka aivoihin ja Tunnustele kotiasi, jotka auttavat kääntämään ymmärryksen teoiksi omassa kodissasi.

Kirja etenee huone huoneelta: makuuhuoneen unesta ja digitaalisesta detoxista keittiön sujuvuuteen ja ruokailutilan vuorovaikutukseen, työtilojen keskittymisen tukemiseen sekä olohuoneen palauttavaan tunnelmaan. Jokaisessa luvussa saat konkreettisia ratkaisuja ilman remonttia – pieniä muutoksia, joilla on suuri vaikutus.

Selkeät harjoitukset ja Askel askeleelta -osiot sekä Yksi asia kerrallaan -haaste tekevät muutoksesta pysyvän. Käännä koti stressiä vaimentavaksi ympäristöksi – askel kerrallaan.

