

A vertical image of a night sky. The top half is a dark blue sky with a white crescent moon and several small, bright stars. The bottom half is filled with large, white, fluffy clouds. The text 'EMMI OLIN' is centered in the middle of the image, and 'ILTAVIRKKUUS' is centered below it.

EMMI OLIN

ILTAVIRKKUUS

Iltavirkkuus

Emmi Olin

Iltavirkkuus

Teoksen jakelu ja osittainenkin kopiointi millä tahansa laitteella tai menetelmällä muuhun kuin lain sallimaan yksityiseen käyttöön ilman tekijänoikeuden haltijan lupaa on korvaus- ja rangaistusvastuun uhall kielletty tekijänoikeussuojalain mukaisesti. Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© 2025 Emmi Olin

7. painos

Kustannustoimitus: Emmi Olin

Kannen suunnittelu: 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: 978-952-80-5364-4

Aamuvirkku saa kaksi kertaa enemmän
aikaa kuin iltavirkku.

Iltavirkku saa kaksi kertaa enemmän il-
taa kuin aamuvirkku.

- Napoleon Bonaparte

Sisällys

Johdanto.....	9
1 Miksi iltavirkkuus ansaitsee tulla kuulluksi?.....	11
2 Oma matkani iltavirkkuna.....	17
Iltavirkkuuden biologia ja psykologia	21
3 Sirkadiaaninen rytmi ja sosiaalinen jet lag.....	23
4 Kronotyypit, geenit ja hormonit. .	27
5 Iltavirkkuuden evoluutio ja historia.....	37
6 Myyttejä.....	45
7 Haasteet ja vahvuudet.....	53

Selviytymisstrategiat.....	65
8 Sosiaaliset suhteet.....	67
9 Työssä, opinnoissa ja sairaalassa	85
10 Oman kronotyypin muuttaminen	
.....	101
11 Stressinhallinta.....	105
12 Liikunta.....	109
13 Teknologia.....	117
Iltavirkkuna yhteiskunnassa.....	119
14 Aamuvirkkujen maailma.....	121
15 Kulttuurierot.....	125
Loppusanat.....	133
16 Oma rytmin hyväksyminen....	135
Kirjan ja kirjailijan esittely.....	137
Lähteet.....	139

JOHDANTO

“Vau – teknologia on niin pitkälle edistynyt, että voin chattailla ystäväni kanssa PopGripin avulla vielä sängyssä! Tai katsoa webinaaria, vodcastia ja vlogia – yhtä aikaa! Ja jos nämäkin alkavat puuduttaa, voin laittaa VR-lasit päähän ja kadota psykedeeliseen universumiin. Mikä muka voisikaan mennä pieleen?”

No, ehkä seuraava aamu.

Miksi jotkut heräävät jo kukonlaulun aikaan – ja toiset vasta kun kukko on mennyt nukkumaan?

Voiko omaa rytmiään edes muuttaa, vai onko biologia jo päättänyt puolestasi, että olet ikuinen yökukkuja?

Tiesitkö, että geenit voivat muuttua?

Tai että iltavirkut saattavat olla aamuvirkkuja älykkäämpiä, koska yötoiminta kehittyi evoluutiossa vasta myöhemmin?

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

Emmi Olin, 43, on monigenrekirjailija, joka tutkii tässä teoksessa iltavirkkuutta. Olin on erittäin nuorekas, poikkitieteellinen psykologi – biokemiallisesti, neurotieteellisesti ja lääketieteellisesti orientoitunut (harrastusmielessä) – sekä entinen iltavirkku. Hänen harrastuksiinsa kuuluvat myös muun muassa karate, uinti + saunominen ja mentalismi.

