

UNI

zzzzzz

*Väsyttääkö? Nukuitko viime yönä tarpeeksi?
Pysytkö virkeänä koko päivän?*

MITÄ UNI ON?

Uni koostuu syvyydeltään vaihtelevasta levosta, joka auttaa ajattelemaan selvemmin ja suoriutumaan päivän tehtävistä paremmin. Uni on tärkeää aivojen kehittymiselle, oppimiselle ja ongelmien ratkaisulle. Nukkuessa aivot käsittelevät opittua tietoa ja päivän tapahtumia. Lepääminen vaikuttaa terveyteen: unen puute heikentää elimistön vastustuskykyä ja altistaa sairauksille. Riittävä uni myös vähentää onnettomuus-riskiä.

Murrosiässä unen merkitys on suuri kasvun ja kehityksen vuoksi, sillä unessa erittyy eniten kasvuhormonia. Nuoren tulisi nukkua yössä keskimäärin 9 tuntia. Unen tarve on kuitenkin yksilöllinen ja jotkut ovat luonnostaan iltanuolaisia ja toiset aamu-unisia.

Jokaisella meistä on vastuu omasta terveydestään. Nukkumalla riittävästi pidät itsestäsi huolta. Uni virkistää! Se on täysin itselle omistettua aikaa eikä se maksa mitään. Hyvin nukutun yön jälkeen olo on levännyt ja hyväntuulinen.

UNEN PUUTE

Unen puute ja väsymys eivät ole vain pienen joukon ongelma. Tuoreen tutkimuksen mukaan jopa 29 % pääkaupunkiseudun peruskoulun 8.- ja 9.- luokkalaisista menee nukkumaan kello 23 jälkeen, lukiolaisista 43 %. Päivittäin väsyneeksi olonsa tuntee noin joka kuudes.

Unen puutteen seuraukset eivät aina ole selviä – väsyneenä voi olla myös ylivilkas. Yleensä myöhäisen nukkumaanmenon tai huonosti nukutun yön jälkeen oppiminen ja päättelykyky heikkenevät. Olo voi olla alakuloinen ja ärtynyt, päätä särkee ja keskittyminen on vaikeaa.

Valvomiseen voi olla syynä myöhään jatkunut vapaa-ajanvietto ystävien kanssa, television katselu tai tietokoneen käyttö. Myös kahvi, tee, kola- ja energijuomat, alkoholi tai tupakka voivat valvottaa, samoin stressi ja huono sisäilma. Uniryhti häiriintyy helpommin unen puutteesta kuin liiallisesta nukkumisesta.

Joskus koulutehtävien tekeminen ja kokeisiin valmistautuminen voivat viivästyttää nukkumaanmenoa. Tehtävistä kannattaa kuitenkin huolehtia päivällä, sillä valvominen vaikeuttaa asioiden muistamista. Koulutyöt sujuvat parhaiten, kun nukkuu hyvin.



KEINOT HYVÄÄN UNEEN

Hyvän unen ja levon saamiseksi on monia keinoja:

- » Selvitä, paljonko tarvitset unta ollaksesi virkeä. Laske heräämisajan perusteella, milloin sinun tulisi mennä nukkumaan.
- » Luo säännöllinen unirytmä ja pyri säilyttämään se myös viikonloppuisin ja loma-aikoina.
- » Rentoudu iltaisin. Tee kotitehtävät ajoissa, vältä television katselua tai tietokonepelejä juuri ennen nukkumaanmenoa.
- » Kevyt ulkoilu ja liikunta lisäävät unentarvetta, mutta raskas liikunta alle pari tuntia ennen nukkumaanmenoa voi häiritä nukahtamista ja unta.
- » Rauhalliset rutiinit iltapesuineen auttavat unen saannissa.
- » Vältä iltaisin piristäviä ja elimistöä rasittavia aineita, esimerkiksi kahvia sekä energia- ja kolajuomia.
- » Pieni iltapala on hyväksi. Nälkäisenä on vaikea saada unen päästä kiinni, toisaalta raskas ateria voi häiritä unta. Säännölliset ruokailut pitävät verensokerin tasapainossa ja auttavat jaksamaan päivän tehtävien aikana.
- » Tuuleta makuuhuone ennen nukkumaanmenoa. Makuuhuoneen sopiva lämpötila on noin 18 °C.
- » Tuuleta vuodevaatteet säännöllisesti ja vaihda tarvittaessa patja tai tyyny uuteen.

- » Vuoteen tulisi olla turvallinen, rauhallinen ja hiljainen paikka unelle. Mene sänkyyn väsyneenä.
- » Anna itsellesi ja ystäville aikaa levätä. Sulje kännykkä tai pidä sitä äänettömällä öisin.
- » Mielessä pyörivät asiat voivat valvottaa. Puhu tarvittaessa huolistasi jonkun sinulle läheisen ihmisen kanssa.
- » Aamulla heräämistä edistää kirkas valo ja raitis ilma. Valon määrä vaikuttaa vireystilaan. Auringonvalo pirittää ja hämärä tekee olon väsyneeksi.
- » Jos olet väsynyt päivällä, lyhyet (15–20 minuutin) torkut rentouttavat ja virkistävät. Jos nukut pidempään, ehdit vaipua syvään uneen, josta on vaikea herätä. Tuolloin olo voi tuntua tokkuraiselle ja illalla voi olla vaikea saada unta.

Jos kotikonstit unen saamiseksi eivät auta tai sinua vaivaa unen puute, keskustele asiasta esimerkiksi terveydenhoitajan, koulupsykologin tai koulukuraattorin kanssa. Unihäiriön taustalla voi olla huolia tai pelkoja, mutta myös mahdollinen elimistön toimintahäiriö. Usein unihäiriö laantuu itsestään, kun sitä aiheuttava syy poistuu.

LISÄTIETOA

TIETOA UNESTA JA NUKKUMISESTA INTERNETISSÄ:

- Kansanterveyslaitos: www.ktl.fi > Tietoa terveydestä > Elintavat > uni
http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/uni/
- Opiskelijoiden tukikeskus: www.nyyti.fi > Apua ja tietoa > Artikkeleihin > Lepo ja uni
http://www.nyyti.fi/linkit_ja_artikkelit/artikkelit/lepo-ja-uni.htm
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö: www.yths.fi > Terveystietoa A-Ö > (Valitse U-kirjain >) Unettomuus
<http://www.shvs.fi/netcomm/viewarticle.asp?path=8,2476,2516>

NUORTEN NUKKUMISTOTTUMUKSET:

- Luopa P., Sinkkonen A., Jokela J., Puusniekka R. & Pietikäinen, M. 2006. Kouluterveys 2006: Pääkaupunkiseudun raportti. Stakes. Helsinki. Internetissä: www.helsinginseutu.fi > Nuorisot > Kouluterveyskysely pääkaupunkiseudulla
http://www.hel.fi/wps/wcm/resources/file/eb17b04-f367a99e/pkseutu2006_raportti.pdf
- Tynjälä J. & Kannas L. 2004. Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys vuosina 1984–2002. Teoksessa Kannas L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisuja 2, s. 141–178.

Pääkaupunkiseudun kouluterveyskyselytyöryhmä

Teksti: Hanne Kivimäki

Kuvat ja ulkoasu: Annukka Saikkonen

YHTEISTYÖSSÄ

Helsingin kaupunki
Espoon kaupunki
Vantaan kaupunki

