

*"Uni eli nukkuminen on sangen hyvä,
kun se on kohtuullinen,
sillä se vaikuttaa terävän ymmärryksen,
hyvän muiston ja keweän työn."*

Wasassa 1876 Prändäty C.W. Loindieriltä.

Yhteistyössä
Helsingin kaupunki
Espoon kaupunki
Vantaan kaupunki



Pääkaupunkiseudun
kouluterveyskyselyn kehittämisryhmä
Teksti: Hanne Kivimäki
Etukannen valokuva:
Fennopress / Photonica / Elinor Carucci
Ulkoasu: Helena Kajander
Painotyö: Käpylä Print Oy, 2003

Lisätietoja unesta ja nukkumisesta

- Hyypä, M. T. & Kronholm, E. 1998. Uni ja vire. Kansaneläkelaitos. Jyväskylä: Gummerus.
- Luopa, P., Rimpelä, M. & Jokela, J. 2003. Nuorten hyvinvointi Etelä-Suomen, Itä-Suomen ja Lapin lääneissä. Kouluterveyskysely 2000 ja 2002. Helsinki: Stakes. Aiheita 7. <http://www.stakes.fi/verkkoulk/pdf/Aiheita7-2003.pdf>
- Stakesin Kouluterveys 2002 -tiedotuslehti n:o 15 <http://www.stakes.fi/kouluterveys/ktlehti/kti1502/index.html>
- Suomen Unitutkimusseuran kotisivut <http://users.utu.fi/~ollipolo>
- Terveiden edistämisen keskuksen Promo-lehti n:o 22, 24 ja 25 <http://www.health.fi/promo/index.html>
- Tynjälä J., Villberg, J. & Kannas, L. 2002. Nuorten nukkumistottumukset ja väsyneisyys vuosina 1984 - 98. Suomen Lääkärilehti 57 (30 - 32), 2993 - 2998.
- Yhdysvaltalaiset, englanninkieliset sivut unesta <http://www.sleepfoundation.org>

*Monen elämänrytmi on kiihtynyt
ja vapaa-ajan harrastukset ovat
siirtyneet myöhemmäksi iltaan.
Unta ja lepoa ei aina ehti saada
tarpeeksi tai sitä ei osata arvostaa.
Elämästä pyritään ottamaan
kaikki irti myös väsyneenä.
Miksi kuitenkin olisi hyvä levätä ja
nukkua? Mitä uni oikeastaan on
ja mihin sitä tarvitaan?*

Uni

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



Uni lataa akkuja tehokkaasti

Uni virkistää! Se on täysin itselle omistettua aikaa eikä se maksaa mitään. Uni saa elämän näyttämään ja tuntumaan hyvältä. Hyvin nukutun yön jälkeen olo on levännyt ja hyväntuulinen. Päivän rauhallistenkin tehtävien aikana pysyy pirteänä, eikä virheitä tai muita vahinkoja tapahdu niin helposti kuin väsyneenä. Nukkuminen on välttämätöntä elimistölle. Ei ihme, että nukumme noin kolmanneksen elinajastamme.

Yöuni on hyvinvoinnin perusta. Uni ei ole pelkkää nukkumista, vaan syvyydeltään vaihtelevaa lepoa. Kunnon yöunet auttavat ajattelemaan selvemmin ja suoriutumaan tehtävistä paremmin. Riittävä unen määrä on tärkeää oppimiselle ja ongelmien ratkaisulle. Unessa ai-vot siirtävät asioita työmuistista käyttö- ja ke-stomuistiin. Menestyminen koulussa liittyy säännölliseen nukkumisrytmiin, riittävään yöuneen ja hyvään unen laatuun. Uni pitää yllä myös terveyttä: unen puute heikentää elimistön puolustuskykyä ja altistaa sekä lyhyt- että pitkäkestoisille sairauksille.

Kannattaa nukkua! Jos sinusta tuntuu, ettet lepää tarpeeksi, laadi itsellesi vuorokausikello

ja uniresepti. Tutki ajankäyttöäsi. Selvitä kuinka paljon unta tarvitset voidaksesi hyvin ja ol-laksesi virkeä. Laske heräämisajan perusteella, milloin Sinun on mentävä nukkumaan saadak-sesi riittävästi unta. Nuoren tulisi nukkua yös-sä ainakin 8,5–9 tuntia. Ennen koulupäiviä tu-lisi mennä nukkumaan viimeistään kello 22.30.

Sosiaalinen elämä vaikuttaa merkittävästi unirytmiiin. Joskus valvotaan myöhään ystä-vien kanssa tai harrastusten takia. Television tai tietokoneen ääressä voi mennä huomaa-matta monta tuntia vapaa-ajasta. Unta voivat haitata ja väsymystä aiheuttaa myös muut te-kijät, kuten vaikea elämäntilanne, kodin me-luisuus tai huono sisäilma sekä sairaudet. Myös eri ihmisten vuorokausirytmit poikkeavat toi-sistaan. Jotkut ovat lapsuudestaan asti iltauni-sia, toiset taas nukkuisivat aamulla pitkään.

Unirythmi häiriintyy helpommin unen puut-teesta kuin liiallisesta nukkumisesta. Säännöl-linen unirythmi olisi hyvä säilyttää arjen lisäksi myös viikonloppuisin ja loma-aikoina. Jos rep-sahduksia sattuu, yritä palata takaisin entiseen rytmiin hyvissä ajoin esimerkiksi lomien lopulla.

*Hyvin nukutun yön jälkeen
olo on levännyt ja hyväntuulinen.*



Unen päästä kiinni

- Rentoudu iltaisin. Tee kotitehtävät ajoissa, väl-tä television katselua tai tietokonepelejä juuri ennen nukkumaanmenoa. Television äärellä nuokkuessa ei tule kunnolla nukuksi eikä seu-ratuksi ohjelmaa.

- Kevyt liikunta lisää unentarvetta, mutta ras-kas liikunta alle pari tuntia ennen nukkumaan-menoa voi häiritä nukahtamista ja unta.

- Mielessä pyörivät asiat voivat valvottaa. Puhu tarvittaessa huolistasi jonkun sinulle läheisen ihmisen kanssa.

- Rauhalliset rutiinit iltapesuineen auttavat unen saannissa.

- Pieni iltapala on hyväksi. Nälkäisenä on vai-kea saada unen päästä kiinni, toisaalta raskas ateria voi häiritä unta.

- Tuuleta makuuhuone ennen nukkumaanme-noa. Makuuhuoneen sopiva lämpötila on noin 18°C.

- Vuoteen tulisi olla turvallinen, rauhallinen ja hiljainen paikka unelle. Huolla vuodevaatteet säännöllisesti. Mene sänkyyn väsyneenä.

- Yliväsyneenä ei välttämättä saa helposti illal-la unta. Tällöin päiväunet saattavat auttaa. Ly-hyet, 15–20 minuutin torkut rentouttavat ja vir-kistävät. Silloin et vielä ehdi vaipua syvään uneen, josta herättyä olo tuntuu tokkuraiselle.

*Unen puutteen merkit eivät aina ole selviä
– väsyneenä voi olla myös ylivilkas.*



kiolaiset menevät nukkumaan muita suoma-laisnuoria myöhemmin (Luopa ym. 2003).

Murrosiässä kasvun ja kehityksen vuoksi unella on suuri merkitys. Uni on tärkeää kas-vulle ja aivojen kypsymiselle. Unen aikana kas-vuhormonin erityis on huipussaan, joten var-haisnuoruuden nopean kasvun aikaan riittä-vä unen saanti on välttämätöntä. Yöunen ly-hentymiselle ei siten ole biologista perustet-ta. Moni nuori on unelias, vaikka yöunen mää-rä olisikin pysynyt samana kuin aikaisemmin.

Väsymystä voi aiheuttaa myös verenso-kerin lasku. Säännölliset ruokailut pitävät ve-rensokerin tasapainossa ja auttavat jaks-maan päivän tehtävien aikana. Ravinto tur-vaa myös tasaisen kasvun.

Koti, koulu ja uni

On kiva olla terve! Jokaisella meistä on vas-tuu oman terveyden ylläpidosta: itsestä vä-littämiseen kuuluu olennaisesti tarvittavan le-von hankkiminen. Tärkeä rooli on myös ko-dilla. Miten perheessä nukutaan ja millaista esimerkkiä vanhemmat näyttävät lapsille? Vanhempien tavat ja tottumukset siirtyvät herkästi lapsille ja ohjaavat heitä tulevaisuu-

dessä. Unen laatuun vaikuttavat haitallisesti esimerkiksi kofeiinin, nikotiinin ja alkoholin käyttö. Perheen kesken kannattaa keskustella nukkumisesta ja unen hyvistä vaikutuksista.

Koulu on hyvä paikka saada perustietoa unesta ja sen merkityksestä arkielämälle ja hy-vinvoinnille. Uni ja lepo ovat terveystiedon keskeisiä teemoja. Vanhempainilloissa voidaan keskustella levosta ja harrastusten ajankoh-dasta sekä sopia yhdessä kotiintuloajoista. Koulussa voidaan pohtia myös oppilaiden työ-määrää suhteessa unen tarpeeseen. Ehtiikö nuori sekä tehdä läksynsä että nukkua riittä-västi? Yhteistyö kodin ja koulun välillä tuo tär-keää tietoa unesta ja levosta molemmille osa-puolille.

Koulussa on tärkeää keskustella nukkumi-sesta ja lepäämisestä. Erityisen tärkeää on sel-vittää myöhään valvovien oppilaiden tervey-dentila. Jos oppilas menee tavallisesti nukku-maan klo 23 tai myöhemmin, hänen vointi-aan olisi selvitettävä tarkemmin ja tutkittava hyvinvointia vaarantavia tekijöitä. Kouluter-veydenhuollosta saa neuvoja sekä hyvän unen saamiseksi että apua varsinaisten unihäiriöi-den hoitoon.

Ihminen elää sirkadiaanisen rytmien mukaan. Näköhermassa sijaitseva sirkadiaanisen rytmien säätelijä ohjaa hormonieritystä ja vireystilaa. Valo on siksi tärkeä vireystilan säätelijä.