



Skeema 4

3.10 Fyysinen hyvinvointi edistää mielenterveyttä

Ydinsisältö



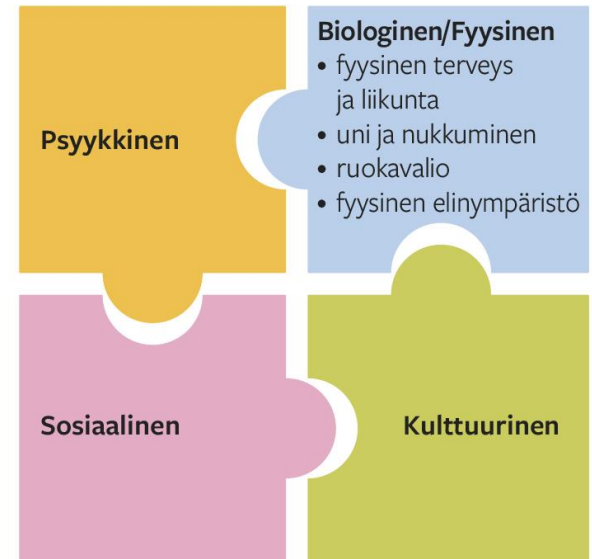
Psyykinen ja fyysinen hyvinvointi kietoutuvat yhteen

- Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat esim. itsesäätely, resilienssi, ajattelutavat, elintavat ja fyysinen ympäristö.
- Unenpuute on esimerkki hyvinvointiin rajusti vaikuttavasta tekijästä.
 - Erityisesti univajeen kasautuminen vaikuttaa merkittävästi vaikeista tehtävistä suoriutumiseen.

Video: toimittaja kokeili univajetta

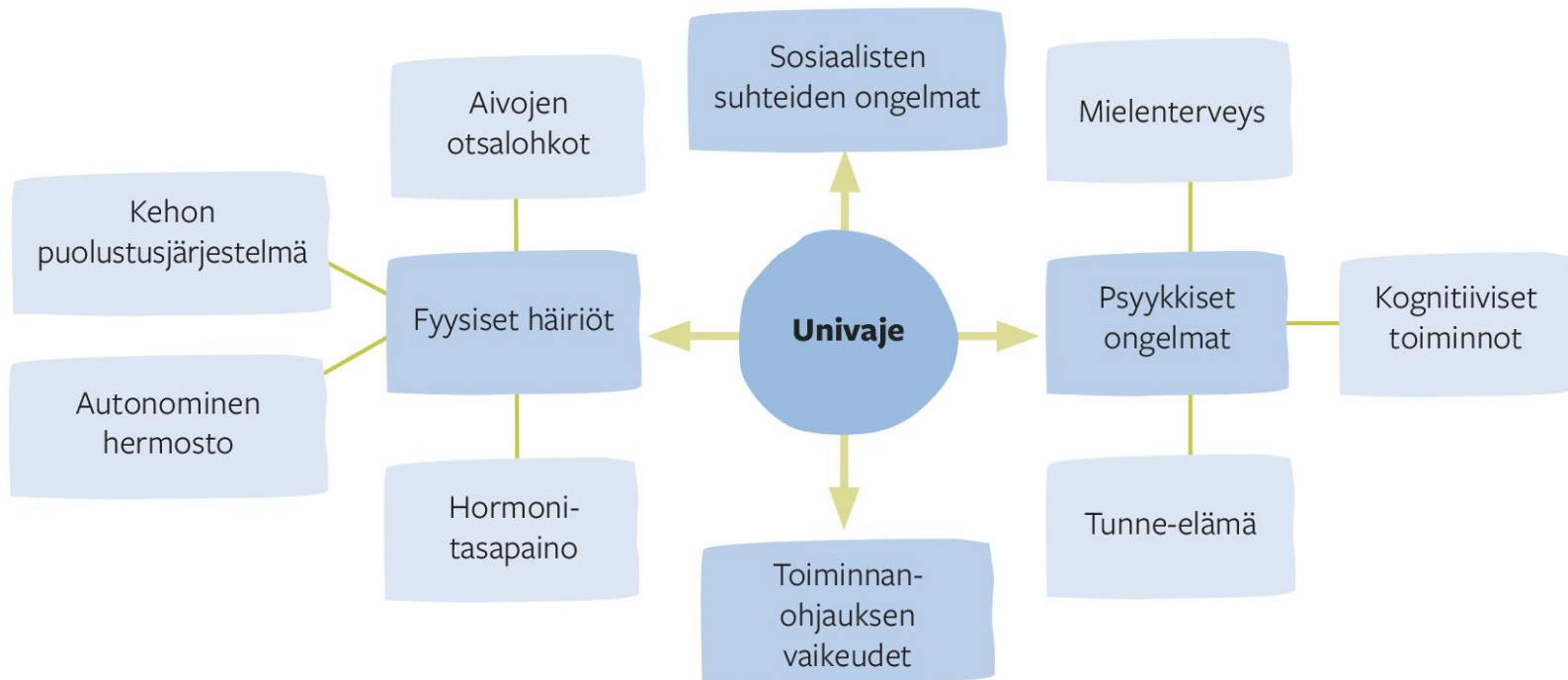
<https://areena.yle.fi/1-3966039>

HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT BIOLOGISET JA FYYSISET TEKIJÄT





UNIVAJE AIHEUTTAA MONENLAISIA HÄIRIÖITÄ





Unen vaiheet

- Univaiheita tutkitaan aivosähkökäyrää eli EEG:tä mittaamalla.
- Eri univaiheissa aivoaaltojen suuruus ja värähtelytaajuus vaihtelevat.
- Univaiheita ovat mm. kevyen unen vaiheet, syvän unen vaihe ja REM-uni.

Hereillä

Aivot käsittelevät aistien kautta saapuvaa informaatiota.



alfa-aaltoja

1-vaihe: kevyt uni

Rentoutuminen; nukkuja kokee usein olevansa hereillä.



2-vaihe: kevyt uni

Ruumiinlämpö laskee, sydämensyke rauhoittuu. Kevyelle unelle ovat tyypillisiä K-kompleksit eli lyhytkestoiset, suuret jänniteheilahdukset aivosähkökäyrässä.



3-vaihe: syvä uni

Täydellinen rentoutuminen, elintoimintojen hidastuminen. Syvä uni eli hidasaaltouni on elvyttävien tehtäviensä takia tärkeintä. Syvää unta on noin neljäsosa aikuisen yönestä.



delta-aaltoja

REM-uni

REM-unelle ovat tyypillisiä nopeat silmänliikkeet. Aivosähkökäyrä muistuttaa hereillä oloa. Lihasjännitys on kuitenkin kadonnut.





UNEN RYTMI

UNIVAIHEET

valveilla

REM

1

2

3

1

2

3

TUNNIT UNESSA

4

5

6

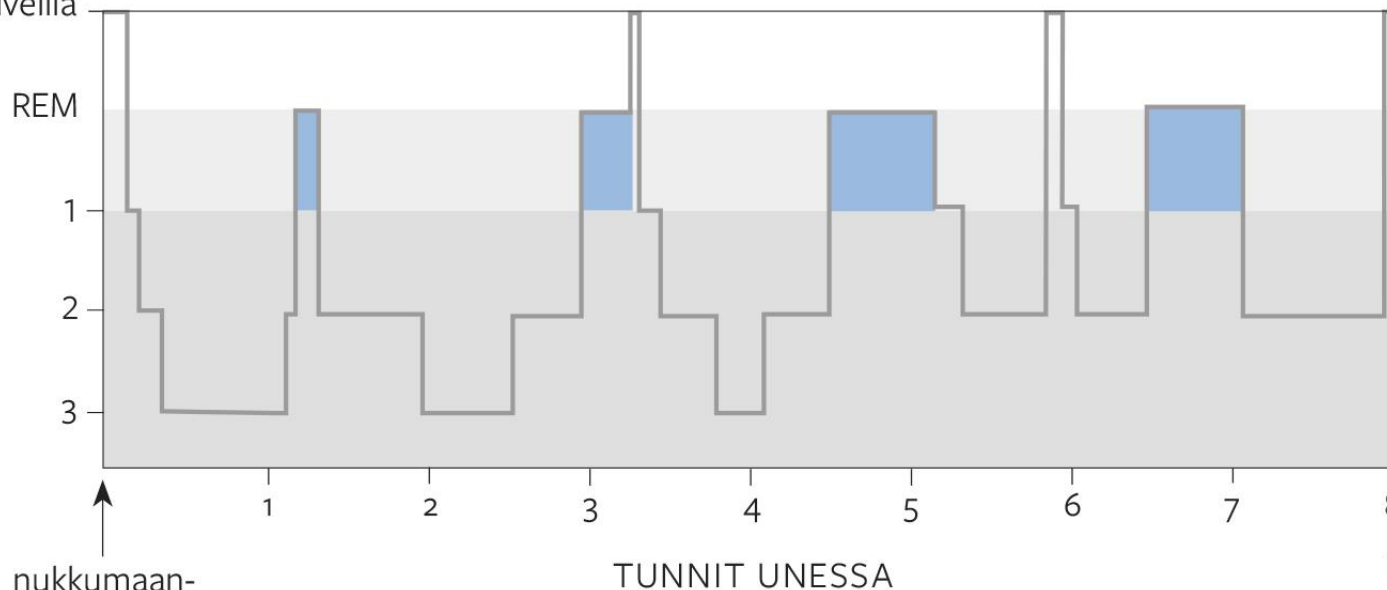
7

8

nukkumaan-
meno

herääminen

REM-uni





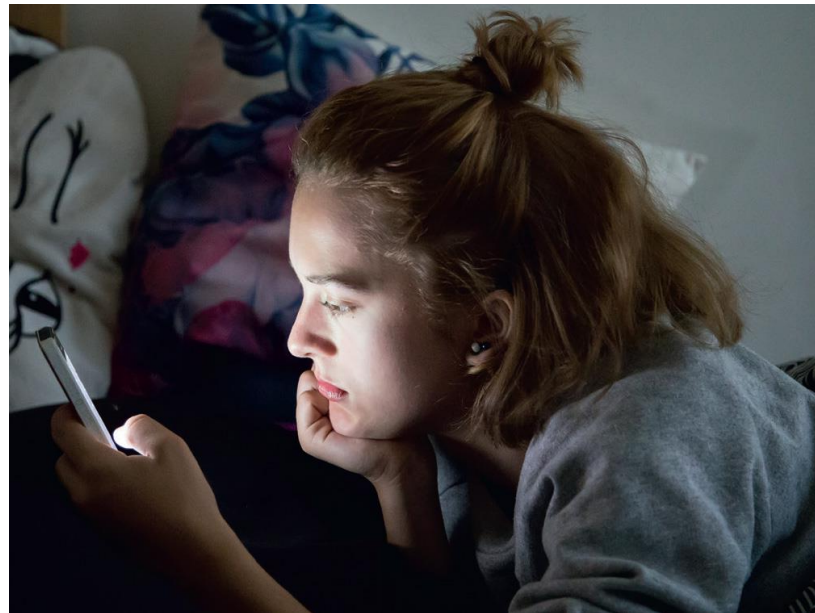
Oletko itse kärsinyt
unettomuudesta? Mikä
siihen auttoi?





Uni ja hyvinvointi

- Tärkeää hyvinvoinnille on unen laatu ja säännöllinen unirytm.
- Ihmisten välillä on eroja elimistön vuorokausirytmissä.
- Unenhuolto tarkoittaa unen tuloa edistäviä toimia kuten mobiililaitteiden käytön, kofeiinipitoisten juomien, raskaan liikunnan tai tukevien aterioiden välttämistä ennen nukkumaan menoa.
- Unen saantia edistävät päivänvalossa ulkoilu, aiemmin päivällä tehty urheilu ja kevyt liikunta illalla.





Unettomuus on esimerkki unihäiriöstä

- Unihäiriöissä unen laatu tai määrä jää puutteelliseksi.
- Unettomuus on yleisin unihäiriö: kyvyttömyys nukkua riittävästi, ilmenee esim. vaikeutena nukahtaa tai pysyä unessa.
- Unettomuuden syitä ovat esim. stressi, alkoholin käyttö ennen nukkumaanmenoa, epäsäännöllinen nukkumisrytmi, mielenterveyden häiriöt kuten masennus tai fyysinen sairaus ja siihen liittyvät kivut.
- Pitkäkestoiseen univajeeseen hoitona voi olla esim. psykoterapia tai lääkärin määräämä lääkehoito.



Miksi nukumme?

Erilaisia teorioita unen tarkoituksesta, esim.:

- kehon toipuminen rasituksesta
- vastustuskyvyn ylläpitäminen
- kasvuikäisen fyysinen kehitys ja vauvojen hermoston kehitys
- aivojen huoltaminen unessa ja aivojen energiavarastojen täydentäminen
- oppimisen tehostuminen ja tiedon pysyvä tallentuminen muistiin

NUKKUMINEN EDISTÄÄ PSYKKISTÄ TOIMINTAA





Lisätietoa: teorioita unen merkityksestä



Psykodynaaminen teoria

Psykodynaamisen teorian kehittäjä **Sigmund Freud** esitti 1900-luvun alussa kuuluisassa mutta kiistellyssä uniteoriassaan, että unet ovat symboliseen muotoon puettuja tiedostamattomien toiveiden toteumia ja että ne ovat ”valtatie tiedostamattomaan”. Potilaan unien tulkintaa käytetään monissa psykodynaamisissa terapioiden lisäksi itsetuntemuksen lisäämisen keinona.



Aktivaatio–synteesi-teoria

- Neurotieteissä unet on usein nähty jonkinlaisina aivotoiminnan sivutuotteina.
- **Aktivaatio–synteesi-teorian** mukaan unet ovat seurausta hermoimpulsseista, joita aivorunko nukkumisen aikana lähettää sattumanvaraisesti aivokuorelle.
- Aivokuoren eri osien aktivoituminen koetaan unien ainesosina: mielikuvina, ajatuksina, tunteina ja tekoina.
- Koska impulssit kuitenkin ovat satunnaisia ja aistiyhteydet ulkomaailmaan katkenneet, ainesosat ovat outoja, epäloogisia ja hajanaisia.
- Nukkuja koostaa nämä alun perin merkityksettömät hermoston toiminnan sivutuotteet jonkinlaiseksi tarinaksi.



Uneksi unohtaaksesi -teoria

- Niin sanotun ”uneksi unohtaaksesi” -teorian mukaan nukuttaessa taas puretaan päivän aikana kertyneitä turhia muistitietoja ja järjestellään tarpeellisia siten, että ne ovat myöhemmin tehokkaasti löydettävissä.
- Muistitietojen järjestelyyn liittyvä aivoalueiden aktivoituminen koetaan unina.
- Teoria sopii yhteen sen kanssa, että REM-unen tiedetään edistävän oppimista.



Uhkasimulaattori-teoria

- Unet eivät kuitenkaan tunnu olevan sisällöltään aivan sattumanvaraisia, vaan samat merkitykselliset teemat toistuvat niissä usein. Aivotutkija **Antti Revonsuo** on esittänyt evoluutiopsykologisen selityksen unille. Hänen mukaansa unet ovat jo varhain evoluution aikana kehittyneet **uhkasimulaattori**, jossa eläimet harjoittelevat kohtaamaan valvetilan aikana uhkaavia vaaroja ja kehittävät keinoja niistä selviytymiseen.
- Teorian mukaan unien sisällöt ovat jäänne ajasta, jolloin esi-isiamme elämä oli jokapäiväistä taistelua luonnossa uhkaavia vaaroja vastaan. Unissa toistuvat usein samat teemat, kuten takaa-ajo ja pakeneminen, putoaminen, jonkin asian toistuva tekeminen ja pelosta jähmettyminen. Unet siis toimisivat vähän samaan tapaan kuin urheilijoiden käyttämä mielikuvaharjoittelu, jossa urheilusuoritusta, kuten mäkihyppyä, treenataan käymällä suorituksen vaiheita mielessä läpi yhä uudelleen.



Kognitiiviset teoriat unesta

- Uudempien, kognitiivisten teorioiden mukaan voimme unissa jatkaa meitä kulloinkin askarruttavien elämänongelmien työstämistä.
- Unissa esiintyvät usein samat teemat, joita olemme päivällä pohtineet, mutta ongelmanratkaisu on luovempaa, koska ne ovat vaille valvetilan loogisen ajattelun asettamia rajoituksia. Näin unet ovat hyödyllisiä mielenterveyden kannalta.