Uni ja lepo

Uni ja lepo

- 1/3 ajasta menee nukkumiseen
- kehittyminen, kasvaminen ja liikunnasta palautuminen edellyttävät riittävää nukkumista

Univaje:

- huonontaa muistamista, tietojen ja taitojen oppimista
- lisää tapaturmien ja onnettomuuksien määrää (keskittymiskyky)

Unen tarve

- Yksilöllistä s. 155
- Suomalaiset nuoret ovat tutkimusten mukaan Euroopan väsyneimpiä
- n. 50% nukkuu alle 8,5 tuntia yössä
- n. 50% menee koulupäivinä nukkumaan klo 22.30 mennessä

Unen puutteen vaikutukset

- Keskittymiskyky heikkenee
- Tapaturmien ja onnettomuuksien riski kasvaa
- Luovuus vähenee
- Muisti huononee
- Päättelykyky puuroutuu
- Oppiminen vaikeutuu
- Paino nousee ruokahalun kasvaessa
- Turhaantuu ja tulee helposti pahantuuliseksi
- Uupuu helposti
- Vastustuskyky heikkenee (flunssaherkkyys)
- Alttius sairauksille kasvaa (esim. masennus)

Unen vaiheet

- **Vaiheet 1-2**: pinnallista ja kevyttä unta, alkaa elimistön toimintakyvyn palautuminen.
- **Vaiheet 3-4**: syvintä unta, alkaa yleensä 1–3h nukahtamisen jälkeen. Tällöin tapahtuu suurin osa oppimisesta ja aivojen elpymisestä.
- **Vaihe 5**: vilke- eli REM-uni, sekä pinnallisen että syvän unen ominaisuuksia. REM tulee sanoista rapid eye movements (nukkuja vilkuttelee ajoittain silmiään luomien alla). REM-unen aikana aivot järjestävät päivän tapahtumia ja tallentavat harjoiteltuja taitoja ja opiskeltuja tietoa. REM-unen aikana esiintyy mielikuvia ja nähdään unia, mikä on mielenterveyden kannalta tärkeää työtä. Liian vähäinen REM-uni häiritsee mielialan säätelyä ja aiheuttaa väsymystä, ärtyisyyttä, masennusta ja muistivaikeuksia.

Vuorokausirytmi

Yksi hyvän unen mittareista on sen **säännöllisyys**

- valo-pimeärytmi ja melatoniinihormoni, jota erittyy pimeän aikaan.
- valveaikaan kehon lämpötila on korkea, se laskee hieman nukkumaan mennessä ja edelleen yön aikana. Kehon lämpötilan lasku edistää nukkumista. Aamuyöllä kehon lämpötila ja sen myötä vireystaso nousevat ja herääminen on helpompaa.
- unirytmi siirtyy murrosiässä 1-2 tunnilla eteenpäin (melatoniinihormoni). Sukupuolihormonierityksen vuoksi melatoniinin eritys iltaisin siirtyy murrosiässä myöhäisemmäksi.

Oletko aamun- vai illanvirkku?

Tuntuuko sinusta tältä?

- Aamulla on vaikea herätä
- Koulussa väsyttää
- Päätä särkee
- Muistat asioita huonommin
- Olet pahantuulinen
- Olet kärsimätön
- Hermostut helposti
- Olet apea tai surullinen
- Olosi tuntuu huonovointiselta
- Mikään ei tunnu miltään
- Sinulla on huimauksen tunnetta
- Sinulla on vatsavaivoja tai -kipuja

- Miten rentoudut?