

Nuoren unen tarve ja merkitys

Teksti: Jenna Isosomppi

*”Nukkumatti, nukkumatti lasten,
illoin kulkee, heittää unihiekkaa,
päivän leikit aika lopettaa on,
kun viimein iltasatu alkaa”*

Oletko huomannut, että kun nukut tarpeeksi, jaksat myös paremmin? Unta ei voida varastoida, ja siksi onkin tärkeää, että nukut tarpeeksi joka yö. On todistettu, että unella on ratkaiseva merkitys yksilön kehitykseen nuoruusiässä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tutkimuksessa on todettu nukahtamisvaikeuksien yli kaksinkertaistuneen 15 vuodessa. Noin 12 prosenttia alle 20-vuotiaista nuorista kärsii unihäiriöistä, kun vuonna 1996 luku oli noin neljä prosenttia.

Uni

Unen merkitys on huomattavampi kuin monet osaavat kuvitellakaan. Unessa aivot ja mieli latautuvat, mikä edesauttaa oppimista ja muistamista. Unen aikana päivällä opitut asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin. Uni poistaa väsymyksen ja mieliala paranee, lisäksi havainnointikyky kasvaa ja on huomattavasti parempi kuin väsyneenä. Uni ehkäisee stressiä, ylläpitää vastustuskykyä ja torjuu sairauksia sekä vaikuttaa kasvuun unessa erittyvän kasvuhormonin myötä.



Riittävä uni on tärkeää pienelle lapselle, mutta myös kasvavalle nuorelle

Unentarve vaihtelee iän mukaan ja on erittäin yksilöllistä. Mitä nuorempi on, sitä enemmän tarvitsee unta. Englantilaisen säätiön (National Sleep Foundation) mukaan unentarve 14-17-vuotiailla on 8-10 tuntia. Toiset tarvitsevat enemmän unta kuin toiset ja unentarve riippuu myös geeneistä.

Rauhallinen uni eli NREM-uni jaetaan neljään vaiheeseen S1, S2, S3, S4 sekä REM-uneen eli vilkeuneen. REM-uni liittyy uuden tiedon käsittelyyn ja muistiin. Tavallisesti nukahtaminen kestää viidestä viiteentoista minuuttiin. Sen jälkeen eri univaiheiden jälkeen ihminen vaipuu syvään uneen. Univaiheiden muodostama unisykli toistuu noin viisi kertaa yön aikana.

Unen puutteen vaikutukset

Unen puute vaikuttaa nuorten toimintaan ja terveydellisiin tekijöihin laaja-alaisesti. Yhden vuorokauden valvottuaan ihmisen tila vastaa yhden promillen humalatilaa, minkä vuoksi unen puute on huomattava vaaratekijä myös liikenteessä.

Unen määrällä on todettu olevan myös selkeästi vaikutusta nuorten ja lasten masennukseen. Nuorten syrjäytymisen ja masennuksen ensioireena saattaa olla unihäiriöt.

Unihäiriö tarkoittaa pitkäaikaista, viikkoja jatkuvaa unettomuutta. Myös liiallinen nukkuminen, joka ei enää virkistä, vaan lisää väsymystä, on unihäiriö. Keskeisin unettomuutta lisäävistä tekijöistä on ylivireystila.

Erään tutkimuksen mukaan yhdeksäsluokkalaisilla peruskoululaisilla on ilmennyt nuorista unihäiriötä eniten. Sen arvellaan johtuvan stressistä ja siitä, että juuri yhdeksännellä luokalla nuoren täytyy tehdä tulevaisuuttaan koskevia päätöksiä. Lukion alussa oireet laskevat hieman, mutta niiden arvellaan palaavan takaisin kolmantena vuotena.

Univaje saattaa altistaa mm. sokeriaineenvaihdunnan häiriöille, verenpainetaudille ja monille muille sairauksille. Myös laihduttaessa unenpuute lisää riskiä menettää lihasmassaa enemmän kuin rasvaa. Vähäisellä unella on siis huomattavia vaikutuksia nuoren terveyteen, mitä ei aina osaa edes ajatella.

Seuraavalla kyselyllä voit kartoittaa oman unesi riittävyyttä.

Unikysely

- ✓ Kuinka kauan nukut yleensä arkipäivisin?
- ✓ Kuinka kauan nukut yleensä viikonloppuisin?
- ✓ Nukutko päiväunia?
- ✓ Tunnetko itsesi aamulla virkeäksi?
- ✓ Onko sinulla nukahtamisvaikeuksia?

Mikä valvottaa?

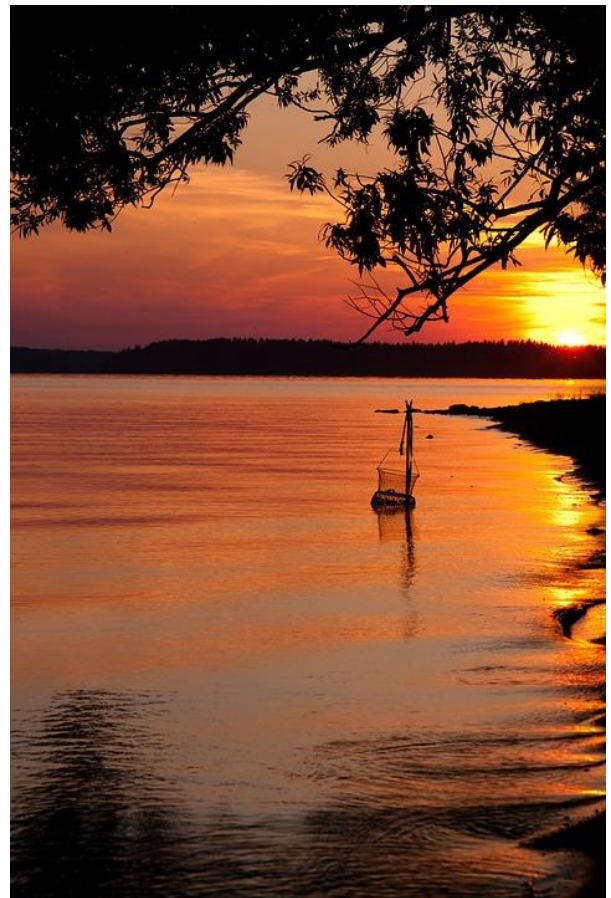
Tutkimuksen mukaan tärkein tekijä nuorten unenlaatuun on koti-ilmapiiiri: vanhempien kanssa avoimesti keskustelun mahdollisuus sekä kannustus koulussa ja harrastuksissa edistää henkistä tasapainoa.

Internet, puhelimet, tietokoneet ja pelit ovat yleistyneet ja se on yksi suurimmista valvottavista tekijöistä. Ne houkuttelevat valvomaan pidempään ja vaikuttavat siten unen määrään ja rytmiin. Fyysinen ja psyykinen aktiivisuus eli ylivireystila on keskeisin tekijä, joka vaikeuttaa unen saamista. Siihen liittyvät muun muassa elektroniikkalaitteiden käyttö, kofeiinipitoiset juomat ja piristeet sekä myöhäinen rankka liikunta.

Unenlaadun parantaminen

Unenlaatua voi parantaa laittamalla elektroniikkalaitteet pois viimeistään kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa. Myös rankkaa liikuntaa kannattaa välttää. Pieni kävelylenkki ulkona raittiissa ilmassa auttaa rentoutumaan. Kofeiinipitoisia juomia tai piristeitä ei kannata juoda iltapäivällä ja illalla. Oikeanlainen ravinto ja säännölliset nukkumaan meno- ja

heräämisajat helpottavat arkea. Stressin vähentäminen helpottaa nukkumista, esim. koulujuttuja ei kannata jättää viime tippaan ja jos on huolia, ne kannattaa ratkaista mitä pikimmiten. Sopiva ja puhdas tyyny, peitto, sänky ja huoneilma ovat tärkeitä.



Lähteet:

1. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys> luettu 22.1.2017
2. <https://www.edu.helsinki.fi/tt/koulutus/liikunta/LO/LIIKUNTA&TERVEYS/Lepo&uni.htm> luettu 22.1.2017
3. <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need> luettu 22.1.2017
4. <http://www.voihyvin.fi/artikkeli/hyva-uni-hoittaa-terveyttasi> luettu 22.1.2017
5. <http://www.hs.fi/elama/art-2000002927277.html> luettu 22.1.2017
6. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00122 luettu 22.1.2017
7. http://www.yths.fi/filebank/1946-Uniipas_2013.pdf luettu 22.1.2017
8. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00122#s4 luettu 22.1.2017
9. <https://askelterveyteen.com/10-asiaa-nukkumisesta/> luettu 22.1.2017
10. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/nuoren-uni-avainterveyteen-ja-sairauteen> luettu 22.1.2017
11. <https://www.jyu.fi/ajankohtais/arkisto/1999/06/tiedote-2007-09-18-14-38-53-250387> luettu 22.1.2017
12. <http://yle.fi/uutiset/3-6267017> luettu 22.1.2017
13. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/nuoren-uni-avainterveyteen-ja-sairauteen> luettu 22.1.2017
14. <http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/senioreille/uni-seniori> luettu 22.1.2017

Kuvat:

1. <https://pixabay.com/fi/kuivikk eet-nukkuva-verkko-k%C3%A4si-1717583/> katsottu 27.1.2017
2. <https://pixabay.com/fi/auring onlasku-kalastus-lake-1879969/> katsottu 27.1.2017