

SANASTO

immuunivaste elimistössä tapahtuva puolustusreaktio, joka käynnistyy taudinaiheuttajamikrobien päästessä elimistöön

itse aiheutettu univaje unettomuus, joka johtuu omista elämäntavoista

jet lag aikaerorasitus, johtuu nopeasta matkustamisesta aikaerovyöhykkeiden yli, ihmisen aivoissa oleva keskuskello ei kykene heti sopeutumaan matkakohteen paikallisaikaan, tyypillisiä oireita ovat väsymys, unettomuus, ärtyneisyys, päänsärky

kasvuhormoni eli somatotropiini, erittyy aivolisäkkeen etulohkosta erityisesti liikunnan ja unen aikana, nopeuttaa lihaskudoksen uusiutumista sekä rakennusta ja edistää rasvanpolttoa

keskuskello eli suprakiasmaattinen tumake, aivojen osa, joka säätelee kehon elintoimintojen vuorokausirytmisiä

kevyt uni lähes puolet unesta on kevyttä unta, lihakset rentoutuvat ja aineenvaihdunta tasaantuu, kevyt uni johdattaa nukahtamisesta syvään uneen tai syvästä unesta REM-uneen

krooninen unettomuus eli pitkittynyt unettomuus, ihminen tuntee nukkuvansa jatkuvasti huonosti

käpylisäke aivojen osa, joka reagoi valon määrän vähenemiseen tuottamalla melatoniinia eli pimeähormonia.

melatoniini eli pimeähormoni, alkaa erittyä aivojen käpylisäkkeestä valon määrän vähentyessä, laskee kehon lämpötilaa ja saa ihmisen tuntemaan itsensä uneliaaksi

NREM-uni unen vaihe, jakautuu kevyeen ja syvään uneen, yksi unisykli koostuu NREM- ja REM-unesta

pitkäkestoinen muisti eli säilömuisti, aivojen muistivarasto jonne tallentuu syvällisesti käsiteltyjä tai usein toistettuja tietoja sekä muistoja, joihin liittyy voimakas tunnekokemus

REM-uni unen vaihe, jonka aikana aivosähkökäyrät muistuttavat valveillaoloa, vaikka ihminen nukkuu, on tärkeää oppimiselle, luovuudelle, henkisen tasapainon säilyttämiselle ja motoristen taitojen kehittymiselle

sinivalo kaikista sähköisistä ruuduista kuten tietokoneesta, tabletista, kännykästä ja TV:stä tuleva valo, estää melatoniinin eritystä ja vaikeuttaa nukahtamista

sirkadiaaninen rytmi eli vuorokausirytmii, tulee sanoista circa dies eli noin vuorokausi, aivoissa oleva keskuskello eli suprakiasmaattinen tumake säätelee kehon vuorokausirytmisiä

somatotropiini eli kasvuhormoni, erittyy aivolisäkkeen etulohkosta erityisesti liikunnan ja unen aikana, nopeuttaa lihaskudoksen uusiutumista sekä rakennusta ja edistää rasvanpolttoa

stressihormoni fyysinen ja henkinen paine vaikuttaa kehon hormonituotantoon lisäämällä erityisesti kortisolin, mutta myös adrenaliinin eritystä, parantaa tilapäisesti suorituskykyä

syvä uni rauhallinen unen vaihe, jonka aikana keho rentoutuu, kudokset rakentuvat ja aivoja huolletaan, kehon ja aivojen elpymisen kannalta tärkein unen vaihe

toiminnallinen unettomuus

unettomuuden yleisin muoto, jonka aiheuttaa hermoston liian korkea vireystaso

työmuisti eli lyhytkestoinen muisti, kyky säilyttää tietoa mielessä lyhyitä ajanjaksoja, työmuistista tieto siirretään joko pitkäkestoiseen muistiin tai unohdetaan, työmuistin kapasiteetti on rajallinen

unen huolto eli unihygienia, toimenpiteet, joiden avulla vähennetään unettomuutta ja parannetaan unen laatua

unentarve unen määrä, jonka ihminen tarvitsee ylläpitääkseen työ- ja toimintakykyä sekä voidakseen hyvin

unettomuus tila, jossa ihmisen on vaikea nukahtaa tai pysyä unessa riittävän pitkään

unihygienia, katso unen huolto

unihäiriö unettomuus ja erilaiset uni-valverytmin häiriöt

unipaine välitön unen tarve eli elimistön kyky vaatia unta, mitä pidempään ihminen on hereillä, sitä suuremmaksi unipaine kasvaa ja todennäköisyys nukahtaa suurenee, yhdessä sirkadiaanisen rytmin kanssa säätelee uni-valverytmiä

unisykli unen jakso, joka aikuisella kestää noin 1,5 tuntia ja toistuu useaan kertaan unen aikana, jaetaan NREM- ja REM-uneen

univaje unen puute, tilanne, jossa ihminen ei saa omaan unentarpeeseensa nähden riittävästi unta

viivästynyt unirytm tilanne, jossa henkilö saa tavallisesti unen vasta puolen yön jälkeen tai aamuyöstä ja vastaavasti herääminen aamulla on todella vaikeaa, nuorilla yleistä, koska melatoniinia erittyy vähemmän ja sen erittymisajankohta on myöhemmin kuin aikuisilla

vuorokausirytmien säätelyongelmat

vaikeus pitää yllä vuorokausirytmia, aivoissa olevan sisäisen keskuskellon toiminta on häiriintynyt esim. vuorotyön, jet lagin tai vähentyneen melatoniinin erityksen vuoksi