

VÄSYMYS JA UNIVAJE

Pitkäaikainen unen puute vaikuttaa moniin perustoimintoihin:

- Keskittymiskyky heikkenee.
- Tapaturmien ja onnettomuuksien riski kasvaa.
- Luovuus vähenee.
- Muisti huononee.
- Päättelykyky heikkenee.
- Oppiminen vaikeutuu.
- Paino nousee ruokahalun kasvaessa (tekee mieli rasvaa ja hiilihydraatteja sisältäviä herkkuja ja välipaloja).
- Turhaantuu ja tulee helposti pahantuuliseksi.
- Uupuu helposti.
- Vastustuskyky heikkenee (flunssaherkkyys).
- Voi esiintyä päänsärkyä ja huimausta.
- Alttius sairauksille kasvaa (esim. masennus).

Lähde: [TEKO Terve koululainen - Unen tarve](#)

