



8. UNI JA HYVINVOINTI

VIREYSTILA JA VUOROKAUSIRYTMİ

- **Vireystila:** toimintakyvyn ja tietoisuuden aste
 - vaihtelee päivän aikana luontaisesti
- Merkittävä tekijä **vuorokausirytmī** (sirkadinen rytmi)
 - aivojen **hypotalamuksen** ylläpitämä rytmi, jonka mukaan vireys ja elimistön toiminta vaihtelevat
- **Kronotyyppi** (vuorokausirytmīn tahti) voi painottaa vireyttä aamulla (aamuvirkku), myöhemmin päivällä (iltavirkku) tai jotakin näiden väliltä
 - yksilölliset erot monelta osin geneettisiä
 - ikä vaikuttaa; esim. nuoruudessa vuorokausirytmī siirtyy myöhäisemmäksi
 - tahdistuu myös valon mukaan



HOMEOSTAASI JA VIREYS



- **Homeostaasi:** kehon tasapainotila, vaikuttaa väsymyksen tunteeseen
→ mitä kauemmin ihminen valvoo, sitä suuremmaksi väsymys käy
- Aivojen hypotalamus säätelee homeostaasin tilaa
- Oma toiminta vaikuttaa vireyden tilaan
 - aktiivinen toiminta, valoisuus, ruoka, sosiaalinen vuorovaikutus tai stressi voivat estää nukahtamista, vaikka väsymys olisi suuri ja vuorokausirytmä otollisessa kohdassa unelle

UNIRYTMİ JA UNEN VAIHEET

- Unessa keskushermoston toiminta muuttuu ja erityisesti **GABA-**välittäjäaineen toiminta lisääntyy
- **Unirytm:** säännönmukaisuus nukkumaan menossa ja heräämisessä
 - tasainen unirytm parantaa usein unta ja unen laatua
 - epätasaisuudet unirytmissä yhdistetty esim. toiminnanohjauksen ongelmiin
- **Unen vaiheet:**
 - nukahtamisvaihe ja kevyt uni
 - syvä uni: tärkeää kasvulle, muistoille, aivojen puhdistautumiselle ja plastisuudelle
 - REM-uni: tärkeää muistojen vahvistumiselle, REM-unen aikana elävimmät unet, aivoaktiivisuus lähellä valvetilaa



UNEN ONGELMIA



- **Univaje:** unimäärä, joka jää puuttumaan riittävästä määrästä unta
- **Korvausuni:** univajeen jälkeistä unta, jossa painottuvat syvä uni ja REM-uni
- **Unettomuus:** vaikeus saada unta tai pysyä unessa
 - krooninen unettomuus merkittävä uhka psyykkiselle hyvinvoinnille

UNI JA KOGNITIIVINEN TOIMINTA

- Erityisesti syvä uni ja REM-uni tärkeitä muistojen vahvistumiselle
 - karsitaan ja vahvistetaan päivän aikana syntyneitä hermosoluyhteyksiä
 - univaje yhdistetty **valemuistojen** lisääntymiseen
- Uni tukee **tarkkaavaisuuden** toimintaa
 - univajeessa vaikeampi ylläpitää huomioita
- Univajeen kognitiivisia vaikutuksia esim. tarkkaavaisuuteen ja muistiin on vaikea havaita itse
- Aivojen puhdistuminen unen aikana näyttäisi suojaavan myös osittain hermorappeumasairauksilta



UNI JA PSYKKINEN HYVINVOINTI

- Uni tukee **tunteiden säätelyä**
 - univajeessa tunteiden käsittely heikentyy
- Univaje vaikuttaa **mielialaan ja tunteisiin**
 - univajeen aikana yleistä kokea madaltuneempaa mielialaa ja kielteisiä tunteita
- Vähäinen uni yhteydessä **mielenterveyden häiriöihin**
 - esim. yhteys vähäisen unen ja masennusoireiden välillä
 - toisaalta mielenterveyshäiriöt altistavat uneen liittyville ongelmille
- Pitkäaikainen univaje yhteydessä myös immuunijärjestelmän heikentyneeseen toimintaan
- Iltavirkkuilla usein suurempi riski kokea univajetta ja uneen liittyviä ongelmia
 - yhteiskunnan rytmi suosii aamuvirkkuja



UNEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

- **Unenhuolto (unihygienia):** tietoista unen laadun parantamista ja unta häiritsevien tekijöiden poistamista
- **Keskeisiä keinoja:** säännöllisen unirytmien ylläpitäminen, rentoutusharjoitukset, unen aikatauluttaminen ja huolien käsittely
- Kognitiivinen unihygienian keino: tarkkaavaisuuden kiinnittäminen miellyttäviin ja unta edistäviin asioihin
 - **kognitiivinen uudelleenarviointi:** stressaaville ja huolestuttaville asioille keksitään vaihtoehtoisia ja rauhoittavia tulkintoja

UNIEN NÄKEMINEN



- Unet kiinnostaneet psykologeja jo Sigmund Freudista lähtien
- Unien merkityksestä erilaisia teorioita:
 1. **Aktivaatio-synteesiteoria:** unilla ei ole satunnaisuutta suurempaa merkitystä; ovat vain aivojen luoma tarina unen aikaisesta hermosolujen aktiivisuudesta
 2. Unet tukevat **muistojen vahvistumista**
 3. Unet tukevat **psykkistä hyvinvointia:** mahdollisuus käsitellä vaikeita tunteita ja toimia eri tavoin kuin hereillä
 4. **Uhasimulaatioteoria:** unet evolutiivisesti tärkeitä; valmistavat ihmistä kohtaamaan vaaroja ja uhkia.
 - tästä syystä vaaratilanteet ovat yleisiä unissa