

UNI JA NUKKUMISEN TÄRKEYS

Opettaja Kirsi Ruuskanen 2021-22

Nukkuminen on tärkeää

- ▶ Uni on elimistölle välttämätöntä lepoaikaa.
- ▶ Sinä aikana aivojen nestekierto aivosolujen välissä tehostuu ja haitallisia aineita poistuu.
- ▶ Aivot siis puhdistuvat kuona-aineista kun nukumme.



Unen tehtävänä on...

- ▶ Fyysinen lepo ja elimistön voimien palautuminen
- ▶ Muistin ja oppisen tukeminen
- ▶ Tulehdussairauksien torjunta ja vastustuskyvyn ylläpitäminen
- ▶ Haitallisten aineenvaihduntatuotteiden ja kuona-aineiden poistuminen aivoista.
- ▶ Muutokset hormonitoiminnassa syvän unen aikana

Tarvitsemme unta

- ▶ Unen aikana aivot tankkaavat energiaa ja lajittelevat tietoa edellisen päivän asioista
- ▶ Levänneenä havaintokyky paranee, mieli on vireämpi ja parempi kuin huonosti nukutun yön jälkeen.
- ▶ Nukkuminen vähentää stressiä
- ▶ Hyvä uni on myös painonhallintaa vaikeuttava tekijä. Stressin tiedetään lisäävän nälän tunnetta ja heikentävän itsesäätelykykyä

Voit tinkiä kaikesta muusta, muttet
unesta!



Unentarve vaihtelee elämän aikana

- ▶ Ihmisen uni muuttuu luonnostaan iän myötä.
- ▶ Paitsi yöunen pituus myös yöunen sisältämät univaiheet muuttuvat.
- ▶ Teini-ikäisillä unen tarpeen täyttämiseksi yöunien pituudeksi suositellaan nukuttavaksi 8-10 tuntia
- ▶ Nuorilla aikuisilla suositus on 7-9 tuntia unta joka yö.

Nukkumista haittaavia asioita

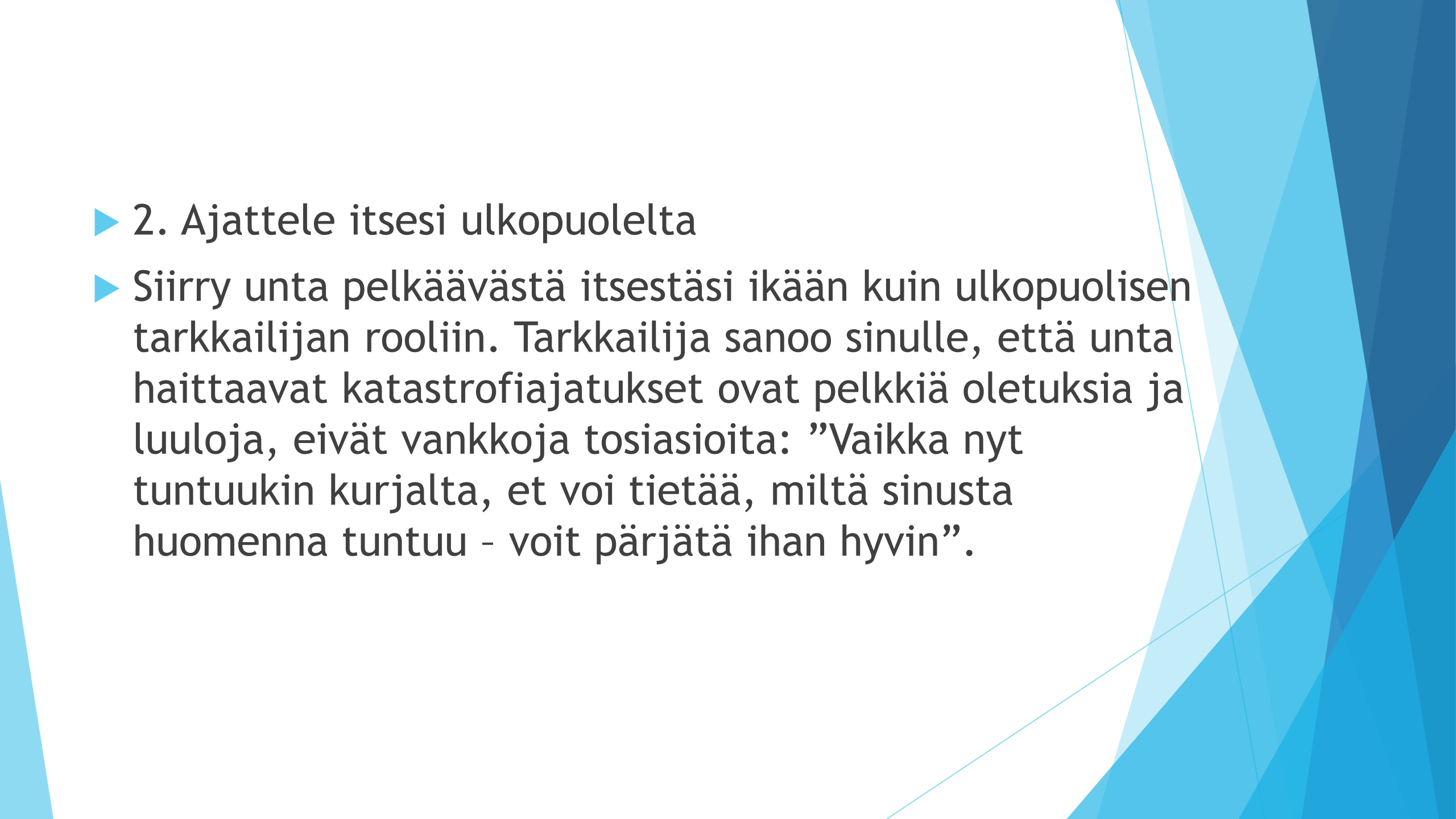
- ▶ Elintavat vaikuttavat unen laatuun
- ▶ Epäsäännöllinen nukkumisrytmi ja liiallinen kofeiinin tai alkoholin nauttiminen sekoittavat elimistön sisäistä kelloa
- ▶ Epäsäännöllisiä työaikoja tekevillä on todettu enemmän stressiä, hermostuneisuutta ja kroonista väsymystä kuin päivätyöntekijöillä
- ▶ Liiallinen liikunnan määrä ja aktiivisuus myöhään illalla saattaavat häiritä nukahtamista

Väsymyksestä on haittaa

- ▶ Väsyneenä tarkkaavaisuutemme ja keskittymiskykymme on heikompi
- ▶ Muisti toimii huonommin, huomiokyky ja reaktiot ovat hitaammat
- ▶ Mieliala on ärtyneempi, jolloin riitaannumme herkemmin
- ▶ Väsymyksen takia ei pysty realistisesti arvioimaan omaa ja toisten toimintaa
- ▶ tarkkaavaisuus herpaantuu ja riskinoton kynnyks laskee -> altistaa meidät tekemään virheitä

Hyvää unta! Viisi konstia unettomuuden omahoitoon (A-M.Aronen, Hki Uniklinikka)

- ▶ 1. Huolihetki
- ▶ Huolet ja ratkaisemattomat asiat on hyvä kirjata ennen vuoteeseen menoa paperille. Mieti samalla, mitä voisit näille asioille tehdä - ja kirjaa ratkaisuehdotukset ylös. On mahdollista, että jokailtainen huolihetki ennen nukkumaan menoa rauhoittaa mieltäsi, ja saat unen päästä paremmin kiinni.

- 
- The background of the slide features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. These shapes create a dynamic, modern look on the right side of the slide.
- ▶ 2. Ajattele itsesi ulkopuolelta
 - ▶ Siirry unta pelkäävästä itsestäsi ikään kuin ulkopuolisen tarkkailijan rooliin. Tarkkailija sanoo sinulle, että unta haittaavat katastrofiajatuksukset ovat pelkkiä oletuksia ja luuloja, eivät vankkoja tosiasioita: ”Vaikka nyt tuntuukin kurjalta, et voi tietää, miltä sinusta huomenna tuntuu - voit pärjätä ihan hyvin”.

- ▶ 3. Eri rentoutumiskeinot
- ▶ Testaa vaikkapa harjoitusta, jossa jännität ensin jotakin lihasryhmää, kuten pohkeitasi, ja sen jälkeen rentoutat ne. Käy lihakset läpi kehonosa kerrallaan
- ▶ Kokeile lämpötyynyä, jota käytät minuutin verran mikrossa ja jonka sijoitat vuoteessa hartioillesi tai vatsasi päälle. Lämpö auttaa rentoutumaan ja nukahtamaan. Lämpötyynyjä saa ainakin isoimmista marketeista ja luontaistuotekaupoista
- ▶ Yksi tapa rentoutua on kuunnella luonnonääniä, kuten veden liplatusta tai metsän huminaa, yöpuulle mentäessä

4. Valvo suunnitellusti

- ▶ Tässä konstissa kyse on siitä, että valvot harkitusti 30 minuuttia kerrallaan. Ensimmäiset 5 minuuttia lasket aikaa taaksepäin: minuutti mennyt, pitää vielä valvoa 4 minuuttia, sitten 3, 2 ja 1.
- ▶ Seuraavien viiden minuutin ajaksi otat makuuhuoneesta katseesi kohteeksi suorakaiteen, kuten ikkunan tai taulun ja alat hengittelemään sen kanssa: pitkällä sivulla hengität sisään, lyhyellä sivulla pidät tauon, toisella pitkällä hengität ulos ja taas lyhyellä sivulla pidät tauon. Näitä kahta harjoitusta vuorottelemalla valvot puoli tuntia - ja on mahdollista, että uni harjoituksen loputtua tulee paremmin

- ▶ 5. Unilelu kainaloon!
- ▶ Muistatko lapsuutesi rakkaimman unilelun, jota ilman et suostunut menemään nukkumaan? Se antoi sinulle turvaa ja rauhoitti mielesi. Hanki itsellesi mieleisesi pehmolelu, jonka ympärille kiedot kätesi tai jota hellit ja halit vuoteeseen mentyäsi. Unilelun avulla annat itsellesi sitä myötätuntoa, jota uneton minäsi juuri sillä hetkellä kaipaa.

Unen häiriöihin voi itse vaikuttaa

► <https://www.uniliitto.fi/auta-unta/>

Lähteet

- ▶ www.terveyskylä.fi
- ▶ www.uniliitto.fi
- ▶ www.terveyskirjasto.fi
- ▶ www.aivoliitto.fi