



Uni on iso osa elämää

Teksti: Päivi Ukkola, fysioterapeutti, Unikulma Oy
 Kuva: Unikulma Oy

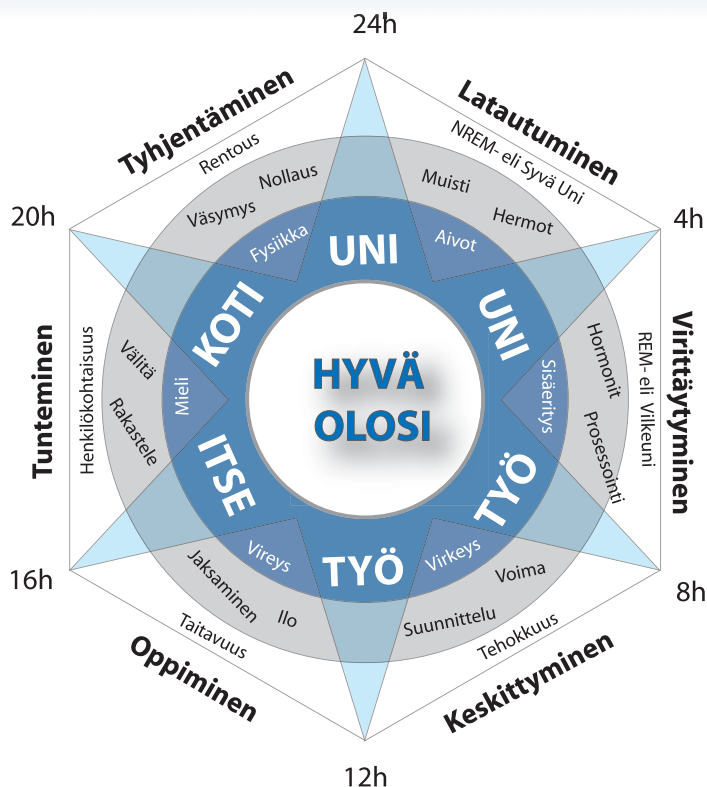
Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat monet eri asiat. Uni, liikunta, ravinto, talous ja ihmissuhteet ovat olennaisimmat kulmakivet hyvinvointia hahmoteltaessa. Nämä kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa niin hyvässä kuin pahassa ja ilman yhtä tasapaino laatu-elämän osalta järkkyy. Esimerkiksi huonosti nukuttu yö vaikuttaa hormonoimintaan, joka taas on yhteydessä ruokahuonon ja näläntunteeseen. Toiselta suunnalta tarkasteltuna raha ei tuo onnea, mutta tasapainoinen omaan elämään sopiva taloudellinen tilanne rauhoittaa mieltä.

Unen rytmi

Ihmisen vuorokausi voidaan jakaa kolmeen jaksoon. Jokainen jakso on kahdeksan tunnin mittainen – yksi unelle, yksi vapaa-ajalle ja yksi työlle.

Unen vaiheet ja vaikutus

Unesta on uutisoitu paljon lehdissä ja televisiossa viime aikoina. On alettu arvostaa unen merkitystä sekä ymmärtää, kuinka suurilla vaikutuksilla unella on. Koko ajan käynnissä olevassa yhteiskunnassa on oltava tehokas ja hereillä. Aiemmin on ajateltu, että jos jostain nipistetään lisää aikaa, niin nukkuminen on hyvä kohde. Eihän ihminen silloin kuitenkaan mitään tee. Onneksi tästä ollaan pääsemässä eroon. Ymmärretään, että ihminen tarvitsee unta ollakseen keskitty-



TERVEELLINEN VUOROKAUSIRYTMII

Työssä | Keskittyminen ja oppiminen (esim. klo 8-16)

Tämä ajanjakso on työskentelyn kannalta tehokkainta, mutta myös voimavaroja kuluttavinta aikaa. Aivosi saavat runsaan määrän erilaisia ärsykejä. Oppiminen ja muistin käyttö ovat tehokkaimmillaan.

Vapaalla | Tunteminen ja tyhjentäminen (esim. klo 16-24)

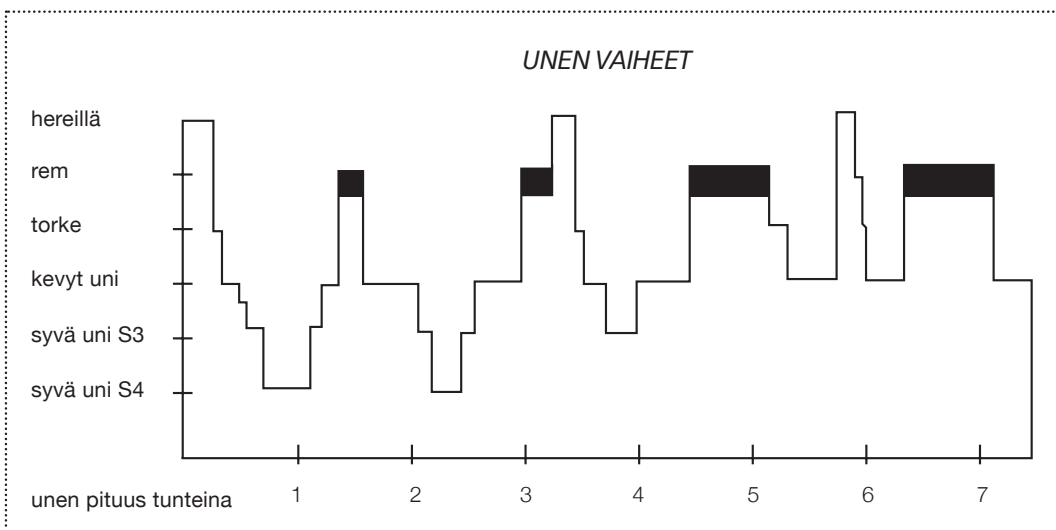
Työskentelyn jälkeen aivosi alkavat saada toisenlaisia virikkeitä. Keskittämiskyky ei enää iltapäivällä ja illalla ole parhaimmillaan ja vireystilasi alkaa laskea.

Levossa | Latautuminen ja virtittäytyminen (esim. klo 24-8)

Yöunesi tehtävänä on palauttaa mielesi ja kehosi tasapaino ja antaa uutta energiaa seuraavalle päivälle.

miskykyinen, oppiakseen uutta ja muistaakseen asioita. Lisäksi unella – ja sen puutteella – on todettu olevan yhteyttä vastustuskykyyn, stressinsietokykyyn ja moniin sairauksiin. Tietenkin myös fyysiset ominaisuudet kehittyvät unen aikana. Kehon palautuminen fyysisestä rasituksesta, kasvaminen ja uusien taidollisten asioiden oppiminen tapahtuu unessa.

Uni voidaan karkeasti jakaa kahteen osaan: syvään eli NREM-uneen sekä vilkeuneen eli REM-uneen. Unen eri vaiheet vaihtelevat nukkumisen aikana ja ne etenevät aikuisella kevyestä unesta syvään uneen ja sieltä takaisin vilkeuneen noin puolentoista tunnin sykleissä. Ihminen tarvitsee kaikkia unenvaiheita oikeassa järjestyksessä ollakseen aamulla virkeä ja levännyt niin fyysisesti kuin psyykkisesti.



UNEN VAIHEET

Alkuyöstä syvää unta on määrällisesti enemmän kuin aamuyöstä, jolloin taas vilkeunen määrä lisääntyy ja ihminen valmistautuu myös tulevaan päivään. Vilkeunen aikana etenkin aamuyöstä kevyt heräily on tavallista ja kuuluu asiaan. Unen laatu laskee, jos sen vaiheet häiriintyvät turhaan esimerkiksi jonkin ulkoisen häiriön vuoksi (äänet, valot, epäsopiva patja tai stressi).

Syvä uni on fyysisen levon kannalta tärkeää. Silloin täytetään solujen energiavarastoja ja korjataan valveen aikaisen rasituksen vaurioita. REM-unen aikana (vilkeuni) elimistö aktivoituu: aivojen toiminta on vilkasta ja hengitys, sydämen rytmi ja hormonitasapaino vaihtelevat. Tällöin päivän kokemukset ja tunteet järjestyvät ja saatavat kertaantua. REM-unessa tapahtuu oppimista, mieleen painamista ja sitä voidaan sanoa myös psyyken lepovaiheeksi. Suurin osa unista nähdään myös tällöin. Syvä uni ja vilkeuni vuorottelevat. Syvässä unessa opitaan tietoja sekä uusia asioita ja REM-unella on suurin vaikutus taitojen oppimiseen sekä tunnemuistiin.

Unen aikana asioiden mieleen painaminen tehostuu. Unen merkitys korostuu nimenomaan uusien asioiden oppimisessa: opittu aineisto vahvistuu ja painuu mieleen.

Unen aikana aivot siirtävät asioita työmuistista käyttö- ja kestonmuistiin.

Aivojen lisäksi koko keho tarvitsee unta, sillä unella on hyvin tärkeä merkitys terveydelle ja yleiskunnolle.

Syvä uni on ihmiselämän kannalta kaikkein välttämättömin univaihe, sillä sen aikana aivojen energiavarastot uusiutuvat: syvä uni lataa akkuja. Syvän unen aikana myös ihmisen immunologiset toiminnot elpyvät.

Univajeen vaikutukset

On todettu, että kahden tunnin univaje viiden päivän ajan tai yksi valvottu yö vastaa toisiaan ja toisaalta promillien humalatilaa. 36 tunnin valvomisen taas vastaa 1,5 promillien humalatilaa.

Unen puute häiritsee erityisesti pitkäkestoista tarkkaavaisuuden ylläpitoa. Valvo-

misen myötä kyky havainnoida ympäristöä heikkenee, reaktiot hidastuvat ja virheiden määrä kasvaa. Myös ihmisen kyky vastaanottaa, käsitellä ja tuottaa tietoa heikkenee. Pitkän valvomisen ja univajeen vuoksi kyky erottaa merkitykselliset tapahtumat merkityksettömistä heikkenee sekä motivaatio esimerkiksi työntekoon laskee.

Muistitoimintoja univaje heikentää niin, että asioiden lyhytkestoinen ylläpito muistissa heikkenee, uusien asioiden oppiminen häiriintyy ja tiedon haku pitkäkestoisesta muistista vaikeutuu. Oman toiminnan suunnittelu huononee ja kynnsy ottaa riskejä laskee. Onnettomuuksien ja tapaturmien riski kasvaa. Univajeen myötä mielialassa voi tapahtua muutoksia sekä ärtyneisyys lisääntyy. Unen puute vähentää psyykkistä hyvinvointia ja elämänlaatua.

Univaje vaikuttaa myös fyysisen terveyteen. Univaje aiheuttaa hormonaalisia ja hermostollisia stressireaktioita, muuttaa hiilihydraattineenvaihduntaa ja alkaa heikentää ihmisen kykyä vastustaa esimerkiksi viruksista johtuvia tulehduksia. Monimutkaiset muutokset elimistön aineenvaihdunnassa voivat liittyä ylipainon kehittymiseen ja riskiin saada verenpainetauti, aikuisiän diabetes tai sepelvaltimotauti. Näyttöä on jo siitä, että esimerkiksi vuorotyö ja univajetta aiheuttavat sairaudet lisäävät sepelvaltimotaudin esiintymistä.

Miten unen laatua voi parantaa?

Ihmiset voivat vaikuttaa uneen tekemällä ulkoiset puitteet mahdollisimman hyväiksi ja huolehtimalla omasta terveydestään monipuolisesti.

Makuuhuoneen on oltava miellyttävä ja rauhallinen. Ilmanvaihdon on oltava hyvä, jotta happea on riittävästi koko yön ajaksi. Lisäksi makuuhuone olisi ainakin kesäaikaan hyvä saada pimennetyksi, jotta nukkuminen olisi häiriötöntä. Kalustuksen ja väriytyksen on oltava nukkkujalle mieluinen ja tavaran liiallista määrää kannattaa välttää. Ympäristön on oltava helppohoitoinen, jottei pölyä pääse kertymään hankaliin paikkoihin. Makuuhuoneen tärkeimmän kalusteen, vuoteen, tulee olla käyttäjälleen hankittu. Vuoteen hankinnassa olisi hyvä huomioida kehon rakenne sekä mahdolliset erityisvaatimukset (sairaudet, vammat ym.). Sopivalla vuoteella voidaan vaikuttaa unen laatuun ja tätä kautta kehon palautumiseen.

Säännöllisellä, monipuolisella ja riittävällä ravinnolla ja liikunnalla jokainen voi vaikuttaa omaan terveyteensä ja tätä kautta myös nukkumiseen. Yksittäisillä pienillä muutoksilla saa laadukkaan unen lähtökohdat kuntoon.

Unessa on valtava voima, josta kannattaa ottaa kaikki hyöty irti joka yö. ■

Lähteet:

- Unikulma Oy, Uniopas
- Mikko Härmä ja Mikael Sallinen: Hyvä uni – hyvä työ. Työterveyslaitos Suomen Unitutkimusseura ry, <http://sus.fi>
- Kansanterveyslaitos, <http://ktl.fi>
- Markku Partinen, LKT, neurologian dosentti, ylilääkäri: Unen monipuoliset tehtävät
- Suomen Unitutkimusseura ry, <http://sus.fi>
- Paula Alhola PSM, Turun yliopisto: Univajeen vaikutus tiedonkäsittelykykyyn
- Työterveyslaitos, www.ttl.fi
- Uniliitto ry, www.uniliitto.fi
- www.terveysuomi.fi, portaali auttaa suomalaisia pysymään terveisinä. Keräämme yhteen julkishallinnon, tutkimus- ja asiantuntijalaitosten ja terveysjärjestöjen tuottamia sisältöjä