

SAMI NURMINEN |

NUKKUMISEN LYHYT OPPIMÄÄRÄ



OLET VARMAAN KUULLUT sanonnan, jonka mukaan on kuin laittaisi rahaa pankkiin, kun nuori mies nukkuu. Kyllä, mutta nukkumisen positiiviset vaikutukset kohdistuvat ihan kaikkiin – vasta vaariin.

Yllättävää kyllä, unen aivan tarkkaa merkitystä ei tunneta. Ihminen kuitenkin nukkuu elämästään noin kolmasosan, joten kyseessä on ilmeisen elintärkeä ilmiö. Uni on välttämätöntä sekä henkisen että fyysisen palautumisen takia, ja se on ihmisen toimintakyvyn peruspilareita. Jos ihminen ei voi nukkua, hän ei pysy terveenä. Uni ylläpitää aivojen aineenvaihduntaa. Tutkimuksissa on osoitettu, että syvän unen aikana aivoissa muodostuu energiaa hermosoluille, ja toisaalta haitallisia kuona-aineita poistuu. Uni tukee aivojen tiedonkäsittelyä – päivän aikana syntyneet uudet muistijäljet vahvistuvat aivoissa unen aikana. Unen määrä ja laatu vaikuttavat siis muistiin ja oppimiseen. Kun nukut, kovalevyysi huolletaan ja päivitetään. Nukkuminen näyttäisi myös edistävän vastustuskyvyn kehittymistä ja vahvistumista.

Tiede ei oikein ole päässyt yksimielisyyteen aikuisen normaalin yöunen pituudesta. Joillekin meistä riittää 4-6 tunnin yöunet, mutta jotkut vaativat 9-10 tuntia. Ihmisen yöunen tarve on siis yksilöllinen, mutta näyttäisi siltä, että suurin osa aikuisista tarvitsee 7-9 tuntia unta. Kasvuikässä olevan nuoren tulisi nukkua 8-9 tunnin yöunet, jotka varmistavat mm. kasvuhormonin riittävän erityksen. Tätä tietoa kannattaa käyttää omaa teini-ikäistään nukkumaan patistaessaan. Kasvuhormoni vaikuttaa aikuiseenkin. Se korjaa päivän aikana rasittuneita lihassoluja.

Joskus käy niin, että henkilö pidemmän aikaa nukkuu vähemmän kuin hänen unentarpeensa on. Silloin syntyy univelkaa – hän on jatkuvasti väsynyt, tarkkaavuus ja keskittymiskyky vähenevät,

huomiokyky ja reaktiot hidastuvat, yleinen ärtyneisyys lisääntyy ja tiedolliset toiminnot vaikeutuvat. Tutkimuksissa on osoitettu, että jo yhden kokonaan valvotun yön jälkeen tiedostamiseen ja havainnointiin liittyvät toiminnot onnistuvat kuten lievässä humalatilassa. Lisäksi on erittäin tärkeää nukkua riittävästi, sillä pitkään jatkuneesta riittämättömästä unesta suurella todennäköisyydellä seuraa hitaasti ilmeneviä terveysvaaroja. Unenpuute häiritsee elintoimintoja, vastustuskykyä ja keskushermoston toimintaa. Niinpä riittämätön uni on yhdistetty esimerkiksi moniin kansanterveyden ongelmiin kuten lihavuuteen, masennukseen ja diabetekseen.

Tutkijat ovat löytäneet useita erilaisia uni-häiriöitä. Tällaisia ovat esimerkiksi nukahtamisvaikeus, liian varhainen herääminen, katkonainen nukkuminen tai uni-valverytmin häiriöt. Toisinaan viitataan toiminnalliseen unettomuuteen. Tällaista voi syntyä, kun esimerkiksi nukkumisolosuhteissa tapahtuu muutoksia, taustamelu jostain syystä lisääntyy tai elämään tulee stressitekijöitä. Nautintoaineet kuten alkoholi ja kahvi, lääkkeet, sairaudet, aikaero matkustettaessa ja jotkut ruoka-aineet voivat aiheuttaa toiminnallista unettomuutta. Monille kaksi kertaa vuodessa tehtävä kellojen siirtely talvi- ja kesäajan vuoksi aiheuttaa nukkumisessa ongelmia. Kaamosunettomuuttakin on todettu. Toiset tutkijat puhuvat työperäisestä unettomuudesta. Silloin huomio kiinnittyy esimerkiksi työstressiin ja vuorotyön tuomiin haasteisiin.

Milloin pitää olla huolissaan omasta nukkumisestaan? Tilapäinen unettomuus kuuluu ihan tavalliseen elämään eli pienet unettomuusjaksot silloin tällöin eivät vielä ole terveydelle vaarallisia. Tilapäinen unettomuus, jota myös sopeutumisuunettomuudeksi kutsutaan, aiheutuu yleensä stressistä. Unettomuus kestää yleensä vain muutaman

päivän tai alle kuukauden, ja se korjaantuu stressitekijän poistuessa. Unettomuuden ehkäisyyn kannattaa kuitenkin kiinnittää huomiota arjessa päivittäin. Unettomuutta voi ensin hoitaa oma-toimisella unenhuollolla. Keskittyminen riittävään uneen ja unirytmiin, terveellisiin elämäntapoihin ja sopiviin nukkumisolosuhteisiin usein auttaa. Lisätietoa löytyy helposti ja nopeasti, kun laittaa internetin hakusanoiksi unen huolto tai unihygienia. Työterveyslaitoksen tai vaikkapa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuja voidaan pitää luotettavina. Uniliiton sivut löytyvät osoitteesta www.uniliitto.fi.

Voi kuitenkin käydä niin, että oma-apu ei riitä ja unettomuus ei vain taltu. Silloin kun nukahtamisvaikeudet, heräily ja väsymys toistuvat useita kertoja viikossa pidemmän ajan, on syytä lähteä hakemaan ulkopuolista apua. Tässä vaiheessa on usein tilanteesta noussut jo huoli ja stressiä, jotka usein vain pahentavat tilannetta entisestään. Nukkumiseen ja uneen liittyvää apua saa ihan perusterveyden- tai työterveyshuollosta. Myös yksityisten terveyspalveluiden puoleen voi kääntyä. Psykologit, lääkärit ja terveydenhoitajat ovat yleisimpiä ongelmiä ratkovia ammattiryhmiä. Vastaanottoaikaa tilatessaan voi rohkeasti kysyä, onko saatavilla unettomuuden specialistia. Heillä on mahdollisuus tutkia ja hoitaa unettomuutta myös modernein lääketieteellisin menetelmin. Näistä esimerkkeinä mainittakoon pimeähormonin eli melatoniinin määrän selvittäminen, aivojen sähköisen toiminnan mittaaminen, unen yörekisteröinti unettomuudesta kärsivän kotona ja unilaboration tutkimukset.

Usein kuulee, että unettomuuteen reagoidaan lääkärin vastaanotolla vain pikaisella unilääkereseptin kirjoittamisella. Jos terveyspalveluiden yleiset resurssit ovat puutteelliset, näin voi helposti käydä. Olisi kuitenkin aivan olennaista selvittää asiantuntijan kanssa unettomuuden syy. Johtuuko tilanne stressistä, työstä, puutteellisesta unenhuollosta, päihteistä tai vaikkapa jostain häiriöstä tai sairaudesta? Tämä ei käy ihan hetkessä – se vaatii aikaa terveyspalvelulta ja myös asiakkaalta. Jos unettomuuden perimmäistä syytä tai syitä ei selvitetä kunnolla, määrätään herkästi lääkitys. Se on joskus paikallaan, mutta jatkuva unilääkkeiden käyttö ei ole suositeltavaa ja harvoin aiheellistaakaan. On myös muistettava, että unilääkkeillä voi olla haittavaikutuksia. Asiantuntijoiden mukaan pitkäaikaistakin unettomuutta kannattaa ensin hoitaa ilman unilääkkeitä. Ensisijaisesti suositellaan menetelmää, jossa pyritään henkisen kuormituksen ja ylivireyden hallitsemiseen.

Unirutiinit ovat tärkeitä. Joku kuuntelee ennen nukahtamista rauhoittavaa musiikkia tai lukee muutaman sivun kirjaa. Jollekin auttaa lapsuuden tai oman lapsen nukuttamisessa käytetyn unilaulun tai -runon mielessä toistaminen. Kokeillaanpa.

**Tiitiäinen metsäläinen, pieni menninkäinen,
posket tehty puolukasta,
tukka naavatuppurasta,
silmät on siniset tähdet.**

**Tiitiäinen metsäläinen, pieni menninkäinen,
keinu kuusen kainalossa,
tuutu tuulen kartanossa,
sammuta siniset tähdet!**



LÄHTEET:

AHL N-M. PSYKONEUROIMMUNOLOGIAN PERUSTEITA JA ESIMERKKEJÄ. LUENTOMATERIAALI. ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO 2021.

FILPPULA P. HYVÄN UNEN RESEPTI. UNIIKKI 2021:14-19, 14, 18.

KUNNAS K. TIITIÄISEN SATUPUU: TIITIÄISEN TUUTULAULU. HELSINKI: WSOY 1982, 30.

MERIKANTO I, PARTONEN T, LAHTI T. EVOLUUTION SÄILYTTÄMÄ UNI. DUODECIM 2011;127:57-64, 57.

PARTONEN T. LISÄÄ UNTA. KIIREEN LYHYT HISTORIA. HELSINKI: KUSTANNUS OY DUODECIM 2014, 41.

SAARENPÄÄ-HEIKKILÄ O. MIKSI LAPSENI EI NUKU? UNIHÄIRIÖT JA UNEN PUUTE VAUVASTA MURKKUUN. HELSINKI: MINERVA KUSTANNUS OY 2007, 22.

SALLINEN M. UNI, MUISTI JA OPPIMINEN. DUODECIM 2013;129:2253-9, 57.

SUNDQVIST C. KOKO KANSAN UNIKOULU. SELÄTÄ UNIVAIKEUDET. HELSINKI: FITRA OY 2014, 8 -10, 12.

UNETTOMUUS. KÄYPÄ HOITO-SUOSITUS. SUOMALAISEN LÄÄKÄRISEURA DUODECIMIN JA SUOMEN UNITUTKIMUSSEURA RY:N ASETTAMA TYÖRYHMÄ. HELSINKI: SUOMALAINEN LÄÄKÄRISEURA DUODECIM 2022 (JULKAISTU 16.12.2015). WWW.KAYPAHOITO.FI/KHT00087

UNETTOMUUS. KÄYPÄ HOITO-SUOSITUS. SUOMALAISEN LÄÄKÄRISEURAN DUODECIMIN JA SUOMEN UNITUTKIMUSSEURA RY:N ASETTAMA TYÖRYHMÄ. HELSINKI: SUOMALAINEN LÄÄKÄRISEURA DUODECIM 2022 (JULKAISTU 26.6.2020). WWW.KAYPAHOITO.FI/HOI50067



KIRJOITTAJA

SAMI NURMINEN

SAIRANHOITAJA
LUOKANOPETTAJA,
TERVEYSTIEDON
AINEENOPETTAJA
LUOKAN- JA
ERITYISOPETUKSEN
VARAPÄÄLUOTTAMUSMIES
JUKO