



YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ
OPPAITA 3

2013

HYVÄN UNEN LYHYT OPPIMÄÄRÄ



Terveyden edistämisen keskus ry:n arvioima

Julkaisija: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, YTHS

Tilaukset: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö/julkaisut
Töölönkatu 37 A
00260 Helsinki
julkaisutilaukset@yths.fi

Kirjoittajat: Ritvaliisa Hannula, terveydenhoitaja,
Outi Mikkola, fysioterapeutti, Leena Tikka, psykologi

Taitto: Terttu Vanonen, palvelusihteeri, YTHS
Kuvat: www.Rodeo.fi, kansikuva: Tero Sivula

4. korjattu painos

Paino: Brand ID Oy 2013

ISSN 1796-6884 (painettu)
ISSN 1796-6892 (verkkojulkaisu)
ISBN 978-952-5696-35-6 (painettu)
ISBN 978-952-5696-36-3 (verkkojulkaisu)

Aistiärsyketulva ja paine jatkuvaan oppimiseen asettavat meille suurempia vaatimuksia tänään kuin 20 vuotta sitten. Elämän hektisyyden vastapainoksi tarvitsimme vastaavasti enemmän lepoa ja unta, jotta elimistömme elpyisi ja aivot jaksaisivat toimia hyvin. Tutkimusten mukaan näyttää kuitenkin siltä, että unihäiriöt ovat lisääntyneet ja nukumme entistä vähemmän. On arvioitu, että jopa kolmasosa suomalaisista aikuisista kärsii kroonisesta univajeesta.

Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimuksissa on todettu, että myös opiskelijoiden univaikeudet ovat lisääntymässä. YTHS:n tilastoissa unettomuus on yksi viidestätoista yleisimmästä käyntisyystä hakeutua lääkäriin. Pitkäaikainen kokemuksemme käytännön asiakastyössä vahvistaa tämän.

Hyvä uni on ihmisen perusoikeus ja terveyden perusedellytys. Koska unella on hyvin laaja-alaiset heijastusvaikutukset niin fyysiseen terveyteen, henkisiin voimavaroihin kuin ihmissuhteisiinkin, myös sen arvostusta tulisi lisätä huomattavasti nykyistä enemmän. Ei ole siis yhdentekevää miten ja paljonko nukumme. Voimme tarvittaessa opetella nukkumaan hyvin.

Tämä uniopas on suunnattu jokaiselle, joka arvostaa hyvää unta ja haluaa vaalia sitä – yhtä terveytemme perusedellytystä! Oppaassa keskitytään unettomuuden lievempiin ilmiöihin ja haittoihin.

Toivomme, että oppaastamme on sinulle apua.
Hyviä unia!

Ritva-Liisa Hannula
Outi Mikkola
Leena Tikka



kuva Rodeo, Ossi Lehtonen

"Sa nauti mesikastett unen armaan"
(Shakespeare)

SISÄLLYS



Miksi unta kannattaa vaalia	5
Unen tarve on yksilöllistä	6
Mitä on unettomuus	7
Elämässä kaikella on rytmi	9
Unellakin on rytminsä	10
Hyvän unen edellytykset	14
Nauti liikunnasta ja rentoudu	17
Arvosta nukkumisympäristöäsi	21
Mitä syömme, sitä olemme	23
Piristävät aineet ja päihteet	24
Sairaudet unettomuuden taustalla	26
Suosittelavaa luettavaa	22

MIKSI UNTA KANNATTAA VAALIA?



Syvä, rauhallinen ja virkistävä yöuni on yksi elämän ihanista nautinnoista. Se eheyttää ja antaa energiaa. Unessa mieleemme työstää päivän kokemuksia ja elimistömme elpyy fyysisistä rasituksista.

Unella on tärkeä tehtävä muistin ja oppimisen kannalta. Syvän unen aikana aivojen energiavarastot uusiutuvat. Levänneinä aivot pystyvät toimimaan joustavasti ja luovasti. Tarkkaavaisuus, keskittyminen, looginen ajattelu ja ongelmien ratkaisukyky paranevat, mikä helpottaa myös päätösten tekoa. Muistijäljet lujittuvat ja korjaantuvat unen aikana ja näin opitut tiedot ja taidot tallentuvat työmuistista pitkäkestoiseen muistiin. On myös todettu, että opiskelun jälkeen nukuttu hyvä yöuni auttaa oivaltamaan jotain uutta opetellusta asiasta.

Riittävä uni tukee psyykkistä palautumista ja tunnepohjaista hyvinvointia. Se auttaa meitä selviytymään stressistä ja arjen haasteista. Vaikeassa elämänvaiheessa on luonnollista, että ahdistavat tuntemukset aiheuttavat häiriöitä unen laatuun ja määrään. Univajeen vaikutus saattaa ilmetä lisääntyneenä ärtyisyytenä ja alakuloisuutena, joskus taas yliaktiivisuutena. REM- eli vilkeunenvaihe on unennäkemisen aikaa, jolloin aivot käsittelevät päivän aikana koettuja asioita ja tunteita.

Unella on merkittäviä vaikutuksia myös fyysiseen terveyteemme. Syvä uni korjaa hormoni- ja aineenvaihdunnan tasapainoa, edistää solujen uusiutumista ja parantaa vastustuskykyä. Pitkäaikainen univaje sen sijaan lisää muun muassa verenpaine- ja sepelvaltimotaudin sekä liikalihavuuden ja aikuisiän dia-

beteksen riskiä. Univajeesta johtuva huomio- ja reaktiokyvyn heikentyminen lisää merkittäväällä tavalla onnettomuus- ja tapaturmariskiä. Lisäksi unettomuudesta aiheutuu monille sosiaalisia haittoja.

UNENTARVE ON YKSILÖLLISTÄ



Unitila on ihmisen toinen olomuoto, joka käsittää kolmanneksen koko elämästä. Normaali unentarve aikuisella on keskimäärin 7-8 tuntia yössä. Toisilla riittää viisikin tuntia, mutta jotkut saattavat tarvita 10 tuntia. Kuusi tuntia hyvälaatuista yöunta saattaa olla terveyden kannalta parempi kuin 8-9 tuntia huonolaatuista unta.

Unen tarve vaihtelee eri elämäntilanteissa; rasittava työ- ja opiskeluvaihe, toipilas- tai raskausaika ja muun muassa runsas fyysinen harjoittelu voivat lisätä unen tarvetta, kun taas iloisen asian odotus, rakastuminen tai innostus pitää virkeänä vähästäkin unesta huolimatta!

Unen tehtävä on toteutunut,
jos tunnet olevasi
riittävän virkeä selvitäksesi
päivän haasteista!

MITÄ ON UNETTOMUUS?



Unettomuus on hyvin tavallinen vaiva. Yleensä se ymmärretään kokemukseksi siitä, että uni on laadultaan tai pituudeltaan epätydyttävää. Se voi tarkoittaa huonoa ja katkonaista unta, vaikeutta nukahtaa tai liian varhaista heräämistä aamulla.

Jokaisella ihmisellä on elämässään vaihteita, jolloin uni häiriytyy. Usein kyseessä on normaali reaktio johonkin muutokseen elämässä.

Unettomuutta poteva saattaa herkästi korostaa yöunen ja hyvän nukkumisen merkitystä liiallisesti. Toisinaan jo sänkyyn meno laukaisee ahdistuksen ja pelon tunteen. Siten ahdistus ja unettomuus ruokkivat toinen toistaan. Tämän toiminnallisen unettomuuden taustalla olevat luonteenominaisuudet, kuten ylitunnollisuus, velvollisuudentunto ja liiallinen vaativuus saattavat kääntyä itseään vastaan, kun aletaan kantaa huolta suorituskyvystä huonosti nukutun yön jälkeen.

Vuorokauden yhtäjaksoisen valvomisen jälkeen suorituskyky vastaa yhden promillen humalatilaa. Tuolloin ei kannata ajaa autoa, mutta esitelmän pitämiseen tai tenttiin osallistumiseen sillä ei välttämättä ole suurta merkitystä.



kuva Rodeo, Yuri Arcurs

Yhden yöunen vaje ei ole haitaksi. Univajeesta voimme puhua, jos yli viikon ajan nukumme yössä yli kaksi tuntia vähemmän kuin

normaalisti. Univaje korjaantuu yleensä viikonlopun aikana muutamalla ylimääräisellä nukutulla tunnilla. Unihäiriöstä on kyse silloin, jos unettomuus on pitkäaikaista, viikkoja jatkuvaa. Yksi unihäiriön muoto on myös liiallinen nukkuminen (yli 15h/yö), joka ei virkistä vaan lisää väsymyksen tunnetta.

Unettomuutta ylläpitävistä tekijöistä keskeisin on ylivireystila. Vireyttä lisäävät liiallinen psyykinen ja fyysinen aktiivisuus, ongelmien huomiotta jättäminen päivällä, huoli unesta ja univalverytmin rikkoutuminen. Muun muassa internetin runsas käyttö ja jatkuvasti sähköpostin tai kännykän saatavilla oleminen ylläpitävät liiallista vireystilaa. Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimuksen mukaan internetin käyttö aiheutti ongelmia vuorokausirytmissä joka neljännelle opiskelijalle.



Pidempään jatkunutta unettomuutta voidaan korjata tai sitä voidaan ainakin lievittää useilla hyvillä itsehoitokeinoilla. Muutoksen toteuttaminen edellyttää sitä, että uusia tapoja ja taitoja tulee harjoitella. Pelkkä lukeminen ja asioiden tiedostaminen eivät riitä – on myös toimittava.

ELÄMÄSSÄ KAIKELLA ON RYTMİ



Ihmisen vuorokausirytmı noudattaa tavallisesti 24 tunnin kiertoa, jota valon vaihtelu ohjaa. Sisäinen kellomme eli sirkadiaaninen rytmı (circa diem, ”noin yksi päivä”) säätelee kaikkia elintoimintoja: ruuansulatusta, eritystoimintaa, kasvua ja solujen uusiutumista sekä ruumiinlämmön vaihteluja.

Vuorokausirytmın noudattaminen on perusedellytys hyvälle unelle!
Opettele tunnistamaan oma rytmisi!

Keho on lepo- tai toimintatilassa tämän rytmın mukaan, ja kyky pysyä hereillä vaihtelee kehon lämpötilan muutosten myötä. Kun ruumiinlämpö kääntyy laskuun illalla, on helpompi saada unta kuin aamulla tai aamupäivällä, jolloin ruumiinlämpö nousee. Myös suorituskykymme seuraa lämmön ja aktivaatiotason vaihtelun rytmıä. Voidaksemme nukkua hyvin, meidän on laskeettava kehon toimintataso nukahtamiselle otolliseksi.

Elämää eivät säätele kuitenkaan pelkästään biologiset rytmıt, vaan myös sosiaalisilla velvoitteilla on merkityksensä ihmisen päivärytmıssä. Joskus sosiaalinen aika ja biologinen rytmı voivat olla keskenään ristiriidassa, jolloin sisäinen kello joko edistää tai jättää suhteessa sosiaaliseen aikaan.

Opiskelusta tai työstä johtuva valvominen tai vapaa-aikaan liittyvä tottumus valvoa myöhään tai vaikkapa matka toiselle aikavyöhykkeelle saattavat laukaista unijakson viivästymisen. Usein tämä on väliaikaista, eikä kysymys ole unettomuudesta. Joskus opiskelijan on pakko valvoa: silloin on parempi jatkaa lukemista ja nukahtaa aamuyöllä (uuden uneliaisuusjakson kynnyksellä) kuin herätä aamuyöstä lukemaan. Unen ja valveen rytmittäminen on jokaisen itse tehtävä, sillä kullakin on oma sisäinen rytminsä.



kuva Rodeo, Diego Sarvo

UNELLAKIN ON RYTMINSÄ



Illalla ruumiinlämmön alkaessa laskea, tulee väsymyksen tunne. Kun silmäluomet alkavat painua, on hyvä olla jo vuoteessa. Normaalisti ihminen nukahtaa noin puolessa tunnissa.

Torke on portti syvempään uneen. Se on rentouden tila, jolloin aivojen suorituskyky on alentunut, vaikka tietoisuus ympäristöstä säilyy.

Kevyttä unta on noin puolet unen määrästä. Sen aikana lihakset rentoutuvat, verenkierto ja aineenvaihdunta tasaantuvat sekä toimintakykyä elvyttävät toiminnot aloittavat työnsä.

Syvä uni on elpymisen kannalta tärkein univaihe ja se nukutaan ensimmäisen neljän – viiden tunnin aikana; sen aikana rentoutuminen on täydellistä, hengitys on syvää ja syke matalalla. Aivojen energiavarastot täydentyvät, kasvuhormonia erittyy ja opittu tieto siirtyy pitkäkestoiseen muistiin. Kevyttä ja syvää unta kutsutaan yhteisnimellä perusuni.

REM (rapid eye movement) -uni eli vilkeuni on unta, jolle on ominaista nopeat silmänliikkeet ja unien näkeminen. Aivot toimivat on vilkasta, pulssi ja verenpaine vilkastuvat ja lihakset saattavat nytkähdellä. Aivot käsittelevät päivän kokemuksia ja tallentavat niitä niin sanottuun taito- ja tunnemuistiin. Mitä pidemmälle yö kuluu, sitä pidempiä aikoja olemme REM-unessa.

Normaalin yöunen aikana aivot käyvät läpi useita noin 90 minuutin mittaisia unikiertoja eli -syklejä, jotka koostuvat edellä mainituista unen vaiheista. Tärkeimmät niistä ovat syvä uni ja REM- eli vilkeuni. Ihminen tarvitsee kaikkia unen vaihteita riittävän määrän ja oikeassa järjestyksessä ollakseen herätessä virkeä ja levännyt niin fyysisesti kuin psyykkisestikin.

Valveillaolo kuuluu myös yöuneen, joten on ihan normaalia herätä tai olla hereillä muutaman kerran yössä.

Nukahtamistaipumus on suurimmillaan aamuyöllä klo 02–06, mutta lisääntyy myös klo 13–16 välillä.

Pienintä se on klo 18–20, jolloin nukahtaminen on vaikeaa, ellei mahdotonta.

Jos kävisimme nukkumaan kehon lämpötilan laskiessa noin klo 22–24, saisimme pisimmän yöunen.

Aamuisin kannattaa nousta ylös suunnilleen samaan aikaan. Se helpottaa nukahtamista illalla ja auttaa rytmittämään sisäistä kelloa. Säännöllinen unirytmio onkin ensimmäinen keino alkaa vaikuttaa nukkumiseen. Nukahtamista ei pysty säätelemään, mutta säännöllistä heräämisaikaa ja ylösnousemista pystyy.

Päiväunien tarve lisääntyy, jos unenpuute on jatkunut useita vuorokausia. Päiväunia kannattaa käyttää niin sanottuina toipumisunina (korkeintaan 20–30 min.) ja virkistävin vaikutus niillä on, kun ne nukutaan iltpäivällä lounaan jälkeen.



kuva: Rószó, Zsolt Nyulaszi

HYVÄN UNEN EDELLYTYKSET



Tyytyväinen ihminen nukkuu yleensä hyvin. Kun elämän perusasiat, säännöllinen liikunta, rentoutuminen, terveellinen ravinto, tyydytystä tuovat harrastukset, kulttuurielämykset, ihmissuhteet ja ajan käytön rytmitys ovat kunnossa, uni tulee itsestään - vai tuleeko?

Jopa 45 % korkeakoulututkinnon suorittaneista suomalaisista kokee yleisimmäksi nukkumista häiritseväksi syyksi työstressin. Muita tavallisia unta häiritseviä asioita ovat muu stressi, ajan puute ja työn määrä.

Stressiin liittyvä unettomuus on luonnollista. Stressikokemus syntyy silloin, kun ulkoiset vaatimukset ja kykymme vastata niihin eivät kohtaa. On olemassa alikuormitusstressiä, jolloin haasteita ei ole riittävästi, työ on liian yksitoikkoista ja helppoa. Tilanteen epätyytyttävyys voi herättää esimerkiksi masennusta ja vaikuttaa uneen. Opiskelijan elämässä tavallisempaa on kuitenkin ylikuormittava stressitilanne, koska joskus hyvälläkään organisoinnilla ei voi välttää tenttien ja harjoitustöiden ruuhkautumista, jolloin on pakko nipistää aikaa yöunelta.

Ylitunnollinen opiskelija voi kehittää itselleen tarpeettomia suorituspaineita ja riittämättömyyden tunteita ympäristön palautteesta huolimatta. Täydellisyyden tavoittelu johtaa ylikierroksilla käymiseen, eikä ”uni tule”mieli jännittyneenä. Kun mukaan hiiptii vielä pelko, ettei uni tule jatkossakaan, unettomuuden pelosta on kehittynyt uusi stressin aihe.

Stressin oireet on tärkeä oppia tunnistamaan. Nukahtamisvaikeuksien ja jatkuvan heräilemisen lisäksi muun muassa päänsärky, selkävivot, ruoansulatushäiriöt, korkea verenpaine tai painon tunne rinnassa, nopea puherytmi, äkkipikaisuus, turhautuminen, itkuisuus ja mielialan nopeat vaihtelut, asioiden vatvominen, lisääntynyt riitely tai vihan ja ahdistuksen tunteet voivat kertoa stressistä.



Tunnista ja korjaa stressille altistavat tekijät

Tee lukusuunnitelma myös kotona suoritettavalle opiskelullesi, jotta ajankäyttösi riittää, eivätkä työt pääse kasautumaan tai jää viime hetkeen.

Jätä varaa muutoksille ja yllätyksille.

Laita asiat tärkeysjärjestykseen.

Aseta realistiset tavoitteet voimavarojesi mukaan.

Pidä kirjaa asioista, joita pitäisi miettiä tai jotka eivät suju.

Käytä tarvittaessa hyväksesi opinto-ohjausta.



Löydä omat voimavarasi

Kuuntele ja ota todesta omasta jaksamisestasi kertovat merkit.

Kohtele itseäsi lempeästi ja armollisesti.

Varaa itsellesi riittävästi lepoa ja virkistystä.

Pohdi omia arvojasi - mikä sinulle on tärkeää ja tuottaa tyydytystä.

Arvosi ihmisenä ei ole kiinni opintomenestyksestä tai suoritusten määrästä.

Puhu tuntemuksista ja kokemuksistasi muille
- jaettu taakka on aina keveämpi!

NAUTI LIIKUNNASTA JA RENTOUDU



Liikunta ja rentoutuminen ovat mutkattomimmat keinot helpottaa stressiä ja parantaa unta. Liikunnan on todettu lisäävän unen pituutta ja syvän unen vaiheita. Sen myönteiset vaikutukset uneen johtunevat liikunnan aiheuttamista lämpö- ja hormonivasteista sekä siihen liittyvästä psyykkisestä rentoutumisesta. Stressiä voidaan vähentää hikoilua aiheuttavan kuntoliikunnan avulla, joka lievittää jännittyneisyyttä, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Erityisen stressaantuneille suositellaan kuitenkin rauhallisia treenejä ja leppoisaa liikuntaa.

Suosittelavaa on, että perusliikuntaa harrastetaan päivittäin vähintään puoli tuntia kerrallaan. Kunto- eli täsmäliikuntaa suositellaan 2-3 tuntia viikossa, mielellään iltapäivän tunteina, ennen ilta-ateriaa, jolloin vaikutus unelle on edullinen. Venyttely ja esimerkiksi rauhallinen kävely sopivat myös myöhäisempään ajankohtaan. Raskasta liikuntaa kannattaa välttää illan viimeisinä tunteina, ettei elimistö käy ylikierroksilla nukkumaan mennessä. Liiallisena liikuntakin voi aiheuttaa unirytmien häiriintymistä.

Liikunnan tulisi olla tyydytystä tuottavaa, säännöllistä, kohtuullista ja ympärivuotista. Hyötyliikunta on ihan yhtä terveellistä kuin harrasteliikunta.

Rentoutuminen on fyysinen ja psyykkinen tapahtuma, jonka aikana sekä mieli että elimistön eri toiminnot rauhoittuvat ja tasapainottuvat. Sen merkitystä ei voida korostaa liikaa, koska päivän kiireinen elämäntyylillä aiheuttaa erilaisia kestojäännityksiä ihmisille.

Rentoutuneina olemme luovempia, opimme nopeammin ja pystymme ajattelemaan selkeämmin. Ajankäyttö järkevöityy, mikä lisää hallinnan tunnetta ja keskittymiskyky paranee. Rentoutuneina saamme myös suurempaa nautintoa kaikesta, mitä teemme. Ja mikä tärkeintä, rentoutuminen helpottaa nukahtamista, uni on syvempää ja rauhallisempaa, ja heräämme yleensä virkistyneinä ja elinvoimaisina.

Jokaisella meistä on omat keinomme rentoutua. Luontokokemukset, musiikki, lukeminen, teatteri tai taideteokset saavat parhaimmillaan aikaan upeita elämyksiä, etäännyttävät päivän huolista, lisäävät energiaa ja eheyttävät.

Kehon ja mielen syvärentouttamista voi myös harjoittaa. Sen taito on synnynnäisenä meillä jokaisella, ja vaikka se kiireen keskellä joskus unohtuukin, se ei häviä minnekään. Syvästi rentoutuneessa tilassa aivosähkökäyrän taajuus laskee ja tulemme paremmin tietoisiksi kehostamme. Samalla aivopuoliskojen yhteistoiminta tehostuu. Vasen (tiedollinen) ja oikea (tunne) aivopuolisko kohtaavat. Tässä tilassa meillä on turvallisuuden ja mielihyvän tunne.

Rentoutumisen menetelmiä ovat esimerkiksi hengitys- ja venytysrentoutus, jännitysrentous -menetelmä, mielikuvarentoutus, taiji,

jooga sekä meditaatio. Kaikkien rentoutumisharjoitusten olennaisena osana on hengityksen säätely. Rauhallinen, syvä ja rytmisen hengitys auttaa jännittyneitä lihaksia ja mieltä rentoutumaan. Hengitysrentoutusta voidaan käyttää pikamenetelmänä esimerkiksi ennen esiintymistä, tenttiä tai pääsykoetta.

Tietoisuustaitoharjoitukset eli hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon perustuvat stressinhallinnan menetelmät (mindfulness-based stress reduction) voivat uudistaa ajattelutapaa muuttamalla virheellisiä ja epätarkoituksenmukaisia uskomuksia, käsityksiä ja asenteita.

Tietoisien läsnäolon harjoittamisen avulla voidaan oppia päästämään irti menneisyyden murheista ja tulevaisuutta koskevista huolista. Ne voivat auttaa stressaantuneisuuden ja ahdistuneisuuden hallinnassa.



kuva Rodeo, Yuri Arcurs

Harjoitusten tarkoituksena on oppia keskittymään tietoisesti yhteen asiaan kerrallaan, valppaasti ja ilman arvostelua. Harjoituksissa pysähdytään tähän hetkeen ja havainnoidaan kehon tuntemuksia, ajatuksia ja tunteita. Niiden avulla voidaan vahvistaa luottamusta siihen, että omia ajatuksia voi säädellä ja tunteita voi sietää. Hyväksyvää tietoista läsnäoloa kuvataan myös ”sydämelliseksi läsnäoloksi”, koska se on pohjimmiltaan myötätuntoista tietoisuutta.

Rentoutumisen, tietoisuus- ja läsnäolotaitojen itseopiskeluun on olemassa paljon hyviä äänitteitä ja kirjallisuutta (katso viimeisellä sivulla). Mutta muista, että tieto ei riitä, vaan tarvitaan harjoittelua. Liikuntaharrastusmahdollisuuksista löydät lisätietoja muun muassa Yliopisto- ja korkeakoululiikunnan oppaista.

Hengitysharjoitus

Laita kätesi pallean kohdalle ja hengitä muutaman kerran syvään.

Huomaa, miten palleasi ja kätesi kohoavat sisäänhengityksellä ja uloshengityksellä ne laskeutuvat alas.

Huomaa, miten jokaisella uloshengityksellä rentoutumisen tunne syvenee.

Jatka niin kauan kuin se tuntuu hyvältä (1-10 minuuttia).

ARVOSTA NUKKUMISYMPÄRISTÖÄSI



Vuode on kotisi tärkein huonekalu, jossa vietät kolmasosan elämästäsi. Pyhitä se vain nukkumiseen ja rakastelemiseen. Vältä töitä, opiskelua, tv:n katselua ja puhelimen käyttöä vuoteessa. Sulje myös tietokone hyvissä ajoin ja mene vuoteeseen vasta kun olet väsynyt.

Patjan valinnassa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että se tukee riittävästi vartaloa sekä selin- että kylkimakuulla. Liian kova tai liian pehmeä patja vääntää herkästi selkärangan haitallisesti mutkalle ja aiheuttaa kipuja. Kun valitset hyvän patjan, lihaksesi pääsevät rentoutumaan ja nuket paremmin. Joskus kumppanin liikehdintä tai painoero vuoteessa voivat häiritä nukkumista, tällöin erillinen patja voi olla ratkaisu.

Tyynyllä on myös suuri merkitys, sillä se linjaa koko nukkumis-asennon. Tyynyn korkeuden valintaan vaikuttavat mm. hartian leveys ja patjan jousto-ominaisuudet. Väärän kokoinen tynny saattaa aiheuttaa niskaoireita tai käsien puutumista.

Vuodevaatteiden materiaalina kannattaa suosia luonnonmateriaaleja. Vuodevaatteiden säännöllinen imurointi, tuulettaminen ja pesu ovat hyväksi pölyn ja pölypunkkien torjunnassa: tukkoisella nenällä on vaikea saada unta.



kuva Rodeo, Lasse Kristensen

Makuuhuoneen paras nukkumislämpötila on 18-20 astetta. Huoneen tuulettaminen ennen nukkumaan menoa voi edesauttaa nukahtamista. Pimennä huone verhoilla ja huolehdi hyvästä äänieristyksestä, kokeile tarvittaessa korvatulppia. Jos mahdollista, siirrä TV ja tietokone eri huoneeseen, tai käytä vaikka sermiä. Kiinnitä huomiota myös makuuhuoneen väreihin – sininen ja vihreä ovat rauhoittavia värejä, punainen ja oranssi aktivoivat.

Suosi tuttuja iltarutiineja. Älä murehdi, suunnittele tai ratko ongelmiasi vuoteessa. Jos huolet painavat mieltäsi, olisi hyvä viettää niin sanottu huolihetki alkuillasta, muutama tunti ennen nukkumaan menoa, esimerkiksi kirjoittamalla keskeneräiset asiat paperille tai puhumalla niistä jonkun kanssa. Jos et voi tehdä asialle mitään tänään, voit ainakin päättää sen siirtämisestä huomiseksi. Salli itsellesi, että jokin tehtävä jää kesken.

Mieti,
mikä juuri sinulla saattaisi olla
kokeilemisen arvoinen elämänmuutos
ja testaa muutaman viikon ajan
sen vaikutusta yöuniisi
ja jaksamiseesi.

MITÄ SYÖMME, SITÄ OLEMME



Jos uni onkin yksi elämän ihanista nautinnoista, sitä ovat myös ruoka ja syöminen. Ei ole yhdentekevää, mitä syömme. Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio takaa sen, että elimistö saa tarvittavan energian ja kaikki elintärkeät ravintoaineet.

Jokainen ateriointi vaikuttaa aivojen kemiaan. Täysjyvätuotteiden hitaasti imeytyvät hiilihydraatit ja valkuaisaineita sisältävät ateriat lisäävät aivojen välittäjäaineiden (serotoniini ja dopamiini) tuotantoa, millä on osuutta psyykkisiin toimintoihimme. Elimistö saa proteiinista myös tryptofaani-nimistä aminohappoa, josta aivot tuottavat unen laatua parantavaa melatoniinihormonia.

Onkin suositeltavaa syödä valkuais-hiilihydraattipitoinen ateria noin 2-4 tuntia ennen nukkumaan menoa, eli paras päivällisaika olisi eurooppalaiseen tyyliin vasta noin klo 19 aikoihin. Kohtuus on tässäkin kunniaksi; liian raskas ateria häiritsee untasi, mutta toisaalta myös nälkä pitää hereillä.



kuva T. Vanonen

Päiväaikaiseen vireyteen ja sen suomaan tehokkaaseen opiskeluun voit vaikuttaa säännöllisellä ruokailurytmillä, jolloin vältyt verensokerin haitalliselta heilahtelulta ja sen aiheuttamalta väsymykseltä. Jos iltapäiväväsymys on ongelma, kannattaa

lounaalla välttää nopeasti imeytyviä vähäkuituisia hiilihydraatteja. Tyhjätkalorit, kuten sokeri, makeiset, virvoitusjuomat, valkoiset leivät ja pullat eivät ravitse, vaan lisäävät riskiä ylipainon kehittymiseen. Runsaan ylipainon on todettu vaikuttavan heikentävästi unen laatuun.

Rasvojen määrään ja laatuun kannattaa kiinnittää huomiota. Suosi eläinperäisten rasvojen sijaan kasviöljyjä ja rasvaisia kaloja, jotta saat riittävästi välttämättömiä omega -rasvahappoja. Niiden ennaltaehkäisevä merkitys sydän- ja verisuonisairauksissa sekä suotuisat vaikutukset aivojen toimintaan, muistiin ja mielialaan on todettu lukuisissa tutkimuksissa.

Myös ruoka-aineallergia voi olla unettomuuden taustalla (oireina esimerkiksi mahakivut tai ihon kutina), tällöin oireita aiheuttavien ruoka-aineiden välttäminen voi tuoda helpotuksen ja parantaa unen laatua.

PIRISTÄVÄT AINEET JA PÄIHTEET



Kofeiini on piristysaine, jota ei ole vain kahvissa, vaan myös teessä, kola- ja energijuomissa sekä joissakin vilustumis- ja särkylääkkeissä. Kofeiinia sisältävät juomat antavat väliaikaisen energiasysäyksen, koska ne käyttävät hyväkseen kehon varastoitua energiapitoista glukogeenia ja muuntavat sen sokeriksi. Kofeiini kiihdyttää myös hermostoa ja lisää adrenaliinin erityystä, mikä saattaa valvottaa ja tehdä olon levottomaksi. Kofeiinipitoisten juomien nauttiminen kannattaisi keskittää aamu- tai keskipäivään, sillä joillakin niiden haitallinen vaikutus voi kestää

useitakin tunteja. Kofeiini voi myös vähentää syvän unen määrää, joka on kuitenkin tärkein unen vaihe. Iltaeksi sopivat hyvin kofeiinittomat yrttiteet, kuten kamomilla-, kanervankukka- tai sitruunamelissatee.

Alkoholi ei sovi uniongelmiin hoitoon. Erityisen huono yhdistelmä on unilääke alkoholin kanssa. Vaikka alkoholi voikin nopeuttaa nukahtamista, jo kaksi alkoholiannosta juuri ennen nukkumaan menoa huonontaa unen laatua ilman, että siihen liittyisi humalaa tai krapulaa. Häiriöt johtuvat alkoholin nauttimiseen liittyvästä stressihormonin yöllisestä erittymisestä.

Tyypillisiä unihäiriöitä ovat lisääntynyt heräily, painajaisunet ja hikoilu. Alkoholi rikkoo unirytmia ja vähentää syvän- ja REM-unen määrää. Runsas käyttö saattaa myös aiheuttaa kuorsausta ja vaikeuttaa unen-aikaista hengitystä. Alkoholi kiihdyttää tryptofaanin hajoamista ja johtaa täten mielialaan vaikuttavan serotoniinin vähenemiseen. Helposti



masentuvalla pienikin määrä alkoholia voi näin haitata aivojen mieliala-aineiden tuotantoa. Univaje yhdessä alkoholin kanssa vaikuttaa haitallisesti psykomotoriseen suorituskykyyn; neljän tunnin yöunen jälkeen yhden oluen juominen vastaa kuuden olutpullon juomista.

Rentoutustarkoituksessakin käytetyt *huumausaineet* aiheuttavat unihäiriöitä sekä käytön aikana että lopettamisen yhteydessä. Unirytmien häiriintymistä aiheuttavat keskushermostoa lamaavat

huumeet (kuten kannabis) ja keskushermostoa stimuloivat aineet (esimerkiksi amfetamiini).

Toisin kuin luullaan, *tupakan* sisältämä nikotiini ei rauhoita, vaan sillä on päinvastoin piristävä vaikutus, koska se virittää hermostoa, kohottaa verenpainetta ja kiihdyttää pulssia. Myös vierotusoireet saattavat häiritä unta. Tupakoitsijoiden uni on yleensä kevyempää ja katkonaisempaa kuin tupakoimattomien.

Jotta uni olisi riittävän virkistävää, on tärkeää vähentää tai välttää piristeiden ja päihteiden käyttöä!

SAIRAUDET UNETTOMUUDEN TAUSTALLA

Useimmat fyysiset sairaudet ja pitkittyneet kipuoireet aiheuttavat unihäiriöitä. Tällaisia voivat olla selkä- ja nivelkivut, päänsärky virtsavaivat, astma- ja allergiset oireet, suolistosairaudet tai raajojen verenkiertohäiriöt. Perussairauden hyvä hoito parantaa usein unen laatua.

Unilääkkeet on tarkoitettu vain kriisitilanteisiin ja lyhytaikaiseen käyttöön, nukahtamislääkkeeksi. Unilääkkeiden käyttö vaikuttaa heikentävästi syvän unen määrään. Pitempiaikaisessa käytössä saattaa kehittyä riippuvuus, joka paradoksaalisesti

voi myös aiheuttaa unettomuutta. Ne voivat myös "koukuttaa" siten, ettei henkilö uskalla kokeilla nukkumista ilman lääkettä. Lääke otetaan ikään kuin varmuuden vuoksi, koska pelätään mahdollista valvomista. Unta häiritsevistä fyysisistä ongelmista ja niiden tarkoituksenmukaisesta hoidosta kannattaa aina neuvotella lääkärin kanssa.

Levottomat jalat -oireyhtymä, uniapnea ja narkolepsia ovat sairauksia, joiden tutkimukset on yleensä keskitetty uniklinikoille tai sairaaloiden unilaboratorioihin. Näiden sairauksien erikoistutkimuksiin tarvitaan yleislääkärin arvio ja lähete.

Pitkäaikainen, kenties jo vuosia jatkunut unihäiriö, voi olla oire myös syvemmästä psyykkisestä ristiriidasta. Nukahtamistilanteeseen tai nukkumiseen on voinut ehdollistua epämiellyttäviä mielikuvia tai turvattomuuden tunnetta. Etenkin aamuyön heräily liittyy usein masennukseen. Joskus saattaakin olla aiheellista selvittää terveydenhoidon ammattilaisten kanssa oman elämän kokonaistilannetta tai kriisiä, josta unihäiriö on oire. Vaikka psyykkisiin sairauksiin usein liittyy unettomuutta, unettomuuteen ei läheskään aina liity psyykkistä sairautta.

Jos tunnet tarvetta selvittää uniongelmiäsi, ota yhteyttä YTHS:n ajanvaraukseen. Oman toimipisteesi yhteystiedot löydät osoitteesta www.yths.fi.

Voit myös tiedustella YTHS:n järjestämistä uniryhmistä. Uniryhmä on opiskelijoille tarkoitettu "unikoulu", jossa muutaman kokoontumiskerran aikana opetellaan muun muassa erilaisia rentoutumistekniikoita ja käsitellään nukkumiseen liittyviä ongelmia.

SUOSITELTAVAA LUETTAVAA

- Dyregrov Atle: Hyvän unen opas, Gummerus, Jyväskylä, 2002
- Dunderfelt, Tony: Iisi elämänasenne arkitaidoksi, PS-kustannus, 2009
- Härmä Mikko, Sallinen Mikael: Hyvä uni – hyvä työ, Työterveyslaitos, 2004
- Jedin, Kerstin: 29 sivua unettomuutta vastaan, Basam Books Hki, 2011
- Jedin, Kerstin; 29 sivua huolestuneisuutta vastaan, Basam Books, Hki, 2011
- Kabat-Zinn Jon: Olet jo perillä – tietoisien läsnäolon taito, Basam Books. Hki 2006
- Kunttu, Komulainen, Makkonen, Pynnönen (toim) Opiskeluterveys, Duodecim. 2011
- Laakso Juhani: Mielen taito. Vapauta ajatuksia – kehitä tunteita. Hki Kirjapaja, 2009
- Martin Minna ym; Jännittäminen osana elämää –opiskelijaopas, YTHS, 2010
- Partonen Timo: Voimaa valosta, Gummerus, Jyväskylä, 2005
- Partinen Markku, Huovinen Maarit: Terve uni, WSOY Juva 2008 (kolmas painos)
- Pietikäinen Arto, Joustava mieli Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta Helsinki, Kustannus Oy Duodecim. 2009
- Pihl, Susan ja Aronen Anna-Mari: Unentaidot. Helsinki Kustannus Oy Duodecim. 2012
- Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn: Mielekkäästi irti masennuksesta Tietoisien läsnäolon menetelmä (sisältää myös cd:n) Basam Books Hki 2012 (viides painos)
- Williams, Penman; Tietoinen läsnäolo Löydä rauha kiireen keskellä (sisältää myös cd:n) Basam Books Hki. 2012
- www.tietoaunettomuudesta.fi
- www.unettomat.net
- www.uniliitto.fi
- www.uniklinikka.fi

Rentoutumiseen suositeltavia äänitteitä:

Borg, Marika: Nuku hyvin

Kabat-Zinn Jon: Guided Meditation Practices for The Mindful Way through Depression

Koskiniemi Marja: Torkkupeitto -rentoutus- ja uni- cd (Rinnekodin uni-tutkimuskeskus)

Mattila Liisa (Honkanen Veikko, lukija): Ohjattu rentoutus, ole hyvä! Tammi 2005 (ks. youtube)

Noronen Olavi: Rentoudu ja vapaudu jännitteistä

Leppänen & knit: Rentoutuminen – avoin ovi jaksamiseen (Kirjainen + cd) ORTON invalidisäätiö

Pennanen Leena: Rentoutus ja stressinhallintaohjelma, 2006

Ranta Risto: Tie tarinoihin – rentoutumisohjelma – cd

Ranta Risto: Sateen takana - metaforia ja rentoutumista, cd-äänilevy

Syvälähti, A; Hengittämällä rentoutta –cd, 2010 (www.onnikuu.fi)

Toivanen Helli: Vaihtoehtoinen työpaikkatauko; 15 minuutin rentoutumismenetelmä

YTHS:n oppaita- sarjassa ilmestyneitä

1. Uusien opiskelijoiden PIENRYHMÄOHJAAJAN OPAS
TUTORGUIDEN - att leda smågrupper för nya studerande
2. Opiskeluyhteisön terveydeksi
3. Hyvän unen lyhyt oppimäärä
4. Psykosomaattinen oireilu -Potilasopas
Psykosomatiska symptom - Patientguide
5. Painavaa asiaa kevyemmästä elämästä
6. Parisuhdeopas opiskelijoille
Hur klarar av parförhållandet? - Guide för studerande
7. Jännittäminen osana elämää - opiskelijaopas
Att spänna sig är en del av livet – en guide för studerande
8. Nakertaako narskuttelu hyvinvointiasi?
9. Satoa ryhmästä - opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle

Jokaisella ihmisellä on elämässään vaihteita, jolloin uni voi häiriintyä. Muutaman yön univaje ei ole haitaksi, mutta jos univaikeudet pitkittyvät, olisi hyvä tehdä asialle jotain. Tässä unioppaassa kerrotaan unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä unettomuuden omahoitokeinoista.

Vaali untasi – vaalit terveyttesi!



Y · T · H · S

YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

Töölönkatu 37 A
00260 Helsinki
www.yths.fi

ISSN 1796-6884(painettu)
ISSN 1796-6892 (verkkojulkaisu)
IISBN 978-952-5696-35-6 (painettu)
ISBN 978-952-5696-36-3 (verkkojulkaisu)