

Opinnäytetyö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

2025

Lotta Jaskari ja Andrietta Virtanen

KOHTI PAREMPAA UNTA

- Toiminnallinen opinnäytetyö nuoren unenlaatuun vaikuttavista tekijöistä



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

2025 | 47 sivua, 8 liitesivua

Lotta Jaskari ja Andrietta Virtanen

Kohti parempaa unta

- Toiminnallinen opinnäytetyö nuoren unenlaatuun vaikuttavista tekijöistä

Uni on elintärkeää ihmisen terveydelle ja laadukasta riittävää unta voidaankin pitää jopa terveyden perustana. Nuorelle uni on erityisen tärkeää, sillä se tukee kasvua, sosiaalista kehitystä ja jaksamista. Lisäksi riittävä uni auttaa nuoria suoriutumaan paremmin koulussa, sillä se tukee muistia, keskittymistä ja uudentiedon omaksumista. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella unen merkitystä hyvinvoinnin eri osa-alueilla sekä saada selville, miten elintavat, medialaitteet sekä nukkumisympäristö- ja käytännöt vaikuttavat nuoren uneen.

Opinnäytetyö oli luonteeltaan toiminnallinen, johon olennaisena osana kuului suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen terveyden edistämisen piste Pumpkin Tube nimisessä tapahtumassa Salossa. Tavoitteena oli kannustaa nuoria pohtimaan unta edistäviä sekä heikentäviä tekijöitä erilaisten tehtävien avulla. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Salon Kiekkohait ry.

Pumpkin Tube tapahtuma onnistui tavoittamaan suuren joukon nuoria. Nuoret osallistuivat hyvin aktiivisesti ja uskoivat oppineensa jotain uutta unesta. Omien unitottumusten tarkastelu on tärkeää, sillä kun tiedostaa, millaiset tavat ja rutiinit vaikuttavat uneen, on mahdollista tehdä tarvittavia muutoksia paremman unen edistämiseksi.

Asiasanat:

Uni, unenlaatu, unenhuolto, nuori, hyvinvointi, terveys

Bachelor's Thesis| Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree Programme in Public Health Nursing

2025 | 47 pages, 8 pages in appendices

Lotta Jaskari and Andrietta Virtanen

Towards better sleep

- Practical thesis on the factors affecting the sleep quality of young people.

Sleep is indispensable for human health, and high-quality, sufficient sleep can even be considered the foundation of well-being. For adolescents, sleep is especially important as it supports growth, social development, and the ability to cope with daily challenges. In addition, adequate sleep helps adolescents perform better in school as it supports memory, concentration, and the acquisition of new information. The purpose of this thesis was to examine the significance of sleep in different aspects of well-being and to explore how lifestyle habits, media devices and sleep environments and practices affect adolescents' sleep.

This thesis was functional in nature and involved the planning implementation, and evaluation of a health promotion activity point at an event called *Pumpkin Tube* in Salo. The aim was to encourage adolescents to reflect on factors that promote or impair through various interactive tasks. The thesis was commissioned by Salon Kiekkohait ry.

The Pumpkin Tube event successfully reached a large number of adolescents. The adolescents participated actively and believed they had learned something new about sleep. Reflecting on one's own sleep habits is important because recognizing the routines and behaviors that affect sleep makes it possible to make the necessary changes to improve sleep quality.

Keywords:

Sleep, sleep quality, sleep hygiene, adolescent, well-being, health

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	7
3 Opinnäytetyön menetelmä	8
4 Nuoruus ja uni	10
4.1 Nuoruus ikävaiheena	10
4.2 Unen vaiheet ja unisykli	11
4.3 Vuorokausirytmii ja unen säätely	12
4.4 Nuoren uni	14
5 Nuoren uneen vaikuttavat tekijät	17
5.1 Unenhuolto	17
5.1.1 Nukkumiskäytännöt	17
5.1.2 Nukkumisympäristö	19
5.2 Elintavat	20
5.2.1 Liikunta	20
5.2.2 Ruokavalio	21
5.2.3 Kofeiini	22
5.2.4 Alkoholi	24
5.2.5 Nikotiini	24
5.3 Medialaitteet	25
6 Unen vaikutus nuoren hyvinvointiin	27
7 Pumpkin Tube -tapahtuma	29

7.1 Tapahtuman suunnittelu ja toteutus	29
7.2 Tapahtuman palaute	35
8 Eettisyys ja luotettavuus	37
9 Pohdinta	39
10 Johtopäätökset	41
Lähteet	42

Liitteet

Liite 1. Univihko

Liite 2. Palautekysely

Liite 3. Uniaiheinen sanaselityspeli

Kuvat

Kuva 1. Unen säätelyn kahden prosessin malli (Stenberg 2019, 832).	13
Kuva 2. Uniaiheinen sanaselityspeli.	30
Kuva 3. Vinkkejä parempaan uneen tehtävä.	31
Kuva 4. Unipiste.	32
Kuva 5. Taimi- ja Tarmo-terveyspelit.	34

Kuviot

Kuvio 1. Nukkuu arkisin alle 8 tuntia	15
Kuvio 2. Oliko unipiste mielestäsi hyödyllinen?	36
Kuvio 3. Opit uusia asioita unipisteeltä.	36

1 Johdanto

Riittävä uni on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Tarve unelle vaihtelee kuitenkin yksilökohtaisesti. Keskimäärin nuori tarvitsee unta 8–10 tuntia. (Partonen 2020.) Suosituksista huolimatta yhä useampi nuori nukkuu liian vähän. Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista 36,3 % kertoo nukkuvansa arkisin alle 8 tuntia ja 20,1 % kokee nukahtamisvaikeuksia päivittäin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024c.) Jo pienetkin muutokset omassa unitottumuksissa voivat parantaa unenlaatua, joten niiden tarkastelu on hyvä muistaa. Lisäksi on hyvä huomioida, että huonosti nukuttujen öiden kasaantuessa aiheuttaa univaje väsymyksen lisäksi myös terveydellisiä haittoja. (Partonen 2019.)

Tulevina terveydenhuollon ammattilaisina pidämme nuorten riittävää ja laadukasta unta keskeisenä osana heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. On tärkeää, että nuorilla on riittävästi tietoa unen tärkeydestä, sekä keinoja, joiden avulla parantaa omia unitottumuksiaan. Myös vanhempien tulisi tukea nuoren säännöllistä unirytmää ja varmistaa, ettei yöaika kulu esimerkiksi sosiaalisessa mediassa (Vainikainen 2017, 11). Tutkimusten mukaan yli 80 % 16–19-vuotiaista käyttää medialaitteita nukkumaan menon yhteydessä, vaikka sen tiedetään olevan yhteydessä muun muassa heikkoon unen laatuun (Yu ym. 2024; Carter ym. 2016).

Opinnäytetyön menetelmä oli toiminnallinen opinnäytetyö, johon lukeutui käytännön toteuttamisen lisäksi kirjallinen raportointi. Kirjallisen työn ohella tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen unipiste nuorille suunnattuun Pumpkin Tube –tapahtumaan. Opinnäytetyön raportoinnissa tavoitteena oli selvittää, mitkä asiat vaikuttavat nuoren unenlaatuun sekä miten uni vaikuttaa nuoren hyvinvointiin. Tapahtumassa oli ainutlaatuinen mahdollisuus kohdata suuri joukko nuoria samalla tarjoten heille ikätasoista tietoa unesta. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus suunniteltiin 8–14-vuotiaille, kuitenkin kirjallisen työn teoreettinen viitekehys kattaa koko nuoruuden ikävaiheen.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen unipiste nuorille suunnattuun Pumpkin Tube –tapahtumaan. Tarkoituksena oli myös selvittää, mitkä asiat vaikuttavat nuoren unen laatuun, sekä miten uni vaikuttaa nuoren hyvinvointiin.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kannustaa nuoria pohtimaan omia unittoutumuksiaan sekä antaa ajantasaista tietoa unesta sekä uneen vaikuttavista tekijöistä. Tapahtumassa tavoitteena oli jakaa luotettavaa tietoa mielekkäällä ja ikätasoon sopivalla tavalla niin, että nuori voi hyödyntää sitä myös jatkossa. Opinnäytetyön aihe on merkityksellinen ja ajankohtainen, joten pyrkimyksenä on edistää myös sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöiden tietoisuutta nuorten unesta.

Opinnäytetyön ohjaavat kysymykset:

- a) Mitkä asiat vaikuttavat heikentävästi nuoren unen laatuun?
- b) Mitkä asiat vaikuttavat positiivisesti nuoren unen laatuun?
- c) Miten uni vaikuttaa nuoren hyvinvointiin?

3 Opinnäytetyön menetelmä

Tämä opinnäytetyö oli luonteeltaan toiminnallinen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy käytännön tason tuotos sekä raportointi, jossa hyödynnetään tutkimusviestinnän menetelmiä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi opas, käsikirja tai jokin muu käytännönläheinen materiaali. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös osa toimeksiannon pohjalta toteutuvaa projektia, jossa voidaan toteuttaa esimerkiksi seminaari, näyttely tai tapahtuma. (Vilkkä 2021, 31.) Toiminnallisessa osuudessa tässä opinnäytetyössä suunniteltiin, toteutettiin ja arviointiin tapahtuma. Opinnäytetyön toimeksianto saatiin ulkopuoliselta taholta.

Teoreettinen viitekehys muodostui valittujen näkökulmien perusteella ja sen taustalla oli aiheeseen liittyvä kirjallisuus, joka tarjosi keskeisiä teorioita. Opinnäytetyö aloitettiin suunnitelmallisella tiedonhaulla, joka perustui muun muassa tuoreisiin tutkimuksiin sekä THL:n kouluterveyskyselyiden tuloksiin. Teoreettisen viitekehysten tiedonhaku suoritettiin eri tietokantojen, kuten Medicin, Pubmedin sekä Google Scholarin avulla. Lisäksi hyödynsimme paljon kirjallisuutta. Tiedonhakua tehtiin sekä suomeksi että englanniksi. Englanninkielisinä sanoina käytettiin keskeisesti opinnäytetyössä esiintyneitä käsitteitä, kuten *sleep*, *adolescent*, *sleep hygiene* ja *sleep quality*. Hakutuloksia löytyi paljon, joten oli tärkeää valita tieto tarkasti. Valinnassa kiinnitettiin huomiota erityisesti siihen, kuinka ajantasaista tieto on. Lisäksi kohderyhmän yhteys oli tärkeä huomioida.

Opinnäytetyölle tehtiin suunnitelma, joka ohjasi ja tuki koko prosessin etenemistä. Tapahtuman suunnittelu on ajatustasolla tehtävää työtä, jonka vuoksi sille tulee varata tapahtuman vaiheista eniten aikaa. Suunnitteluvaihe on yksi tapahtumaprosessiin kuuluvista vaiheista toteutus- ja jälkivaiheen lisäksi. Erilaisten tekijöiden kuten budjetin, kohderyhmän ja toiminnan sisällön huomioon ottaminen on keskeinen osa suunnittelua. (Wallo & Häyrynen 2022, 7.1.) Luvussa 7. *Pumpkin Tube -tapahtuma* on raportoitu toiminnallisen osuuden eri vaiheita. Tapahtuman jälkeen halusimme myös selvittää, millainen kokemus toimintapiste

oli osallistujille ja tuliko osallistujille esiin jotain uusia asioita. Jälkivaiheeseen kuuluu aina palautteen kerääminen (Wallo & Häyrinen 2022, 7.3). Opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta kerättiin palautetta kohderyhmältä kirjallisesti.

4 Nuoruusikä ja uni

4.1 Nuoruus ikävaiheena

Nuoruusikä on lapsuus- ja aikuisiän väliin sijoittuva elämänvaihe, jolla tarkoitetaan ikävuosia 12–22. Tämä vaihe on tyypillisesti nopean fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen muutoksen sekä kypsymisen aikaa. Nuoruudessa tapahtuu myös merkittäviä muutoksia seksuaalisuudessa, ihmissuhteissa sekä oman identiteetin muodostumisessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024e.)

Nuoruusikä voidaan jakaa varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. Varhaisnuoruus kattaa ikävuodet 12–14. Nämä ikävuodet tuovat mukanaan nopeita ja mittavia fyysisiä sekä psyykkisiä muutoksia ja nuori irtautuu vähitellen vanhemmistaan. Keskinuoruudella puolestaan tarkoitetaan ikävuosia 15–17. (Korhonen 2021.) Tällöin tunnekuohut hellittävät ja nuori pystyy organisoimaan omaa toimintaansa sekä hallitsemaan tunnetilojaan entistä paremmin. Myöhäisnuoruuden katsotaan puolestaan ajoittuvan ikävuosille 18–22. Näiden ikävuosien aikana nuoren persoonallisuus ja käyttäytymien vakiintuu ja samalla ymmärrys yhteiskuntaa kohtaan syvenee. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024e.)

Nuoruusiässä ystävyysuhteiden merkitys kasvaa, ja nuori alkaa vähitellen irtautua vanhemmistaan. Samalla hän etsii omaa identiteettiään, mikä saattaa näkyä hämmennyksen tunteina, tunnetilojen vaihteluna, kokeilunhaluna ja voimakkaina mielipiteinä. (Korhonen 2021.) Myös nuoren aivot, etenkin ne aivojen alueet, jotka osallistuvat käyttäytymisen säätelyyn, tunteiden tunnistamiseen sekä toiminnan suunnitteluun ja ohjaukseen kehittyvät voimakkaasti. Tämä kehitys jatkuu aina aikuisuuteen saakka. Nuoren aivot ovat myös herkempiä ulkoisille haittavaikutuksille, kuten päihteille, verrattuna aikuisten aivoihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024e.)

4.2 Unen vaiheet ja unisykli

Uni jaotellaan kolmeen NREM-unen eli perusunen jaksoon sekä REM-uneen, jota kutsutaan myös vilkeuneksi. NREM-unen vaiheita ovat torkeuni (N1-uni), kevyt uni (N2-uni) sekä syvä uni (N3-uni). (Partonen 2023.) Ihminen nukahtaa tavallisesti noin 15 minuutissa siirtyen ensin N1-uneen, jota jonkin ajan kuluttua seuraa N2-uni. N3-uneen nukkuja siirtyy noin puoli tuntia N2-unen alkamisen jälkeen. Puolentoista tunnin kuluttua nukahtamisesta N3-uni vaihtuu REM-uneeksi, joka myöhemmin muuttuu takaisin N2- tai N3-uneeksi. Unen eri vaiheet vaihtuvat yön aikana 90 minuutin sykleissä 4–6 kertaa. (Partinen & Huutoniemi 2018, 79.)

N1-uni on valveen ja unen välillä esiintyvä torkku, jolloin ihminen ei aina edes tunnista olevansa unessa (Partinen 2023, 4). Uni on pinnallista ja kevyttä, jonka vuoksi ulkoiset ärsykkeet, kuten ympäristön äänet saattavat aiheuttaa hereille havahtumista. Torkeunen aikana aivojen sähköinen toiminta heikentyy, lihasten jännevyys vähenee sekä silmien liikekanavilla havaitaan hitaita aaltoilevia silmien liikkeitä. N1-unen osuus on vain noin 2–5 % nukutusta ajasta. N1-unta seuraa N2-uni, joka koostuu kevyen ja keskisyvän unen vaiheista. (Partinen & Huutoniemi 2018, 81.) Kevyt N2-uni on erityisen tärkeää oppimistoimintojen sekä muistin kannalta (Norrkniivilä ym. 2021, 1289). Normaalisti N2-unen osuus nukutusta ajasta on noin 35–55 % (Partinen & Huutoniemi 2018, 81). N2-unta seuraa syvä N3-uni, joka on unen tärkein vaihe (Partinen 2023, 4). N3-uni on elimistöä elvyttävää unta, jonka aikana hengitys ja sydämen toiminta ovat rauhallisia ja tasaisia. N3-unen osuus nukutusta ajasta on noin 15–25 %. (Partinen & Huutoniemi 2018, 82.)

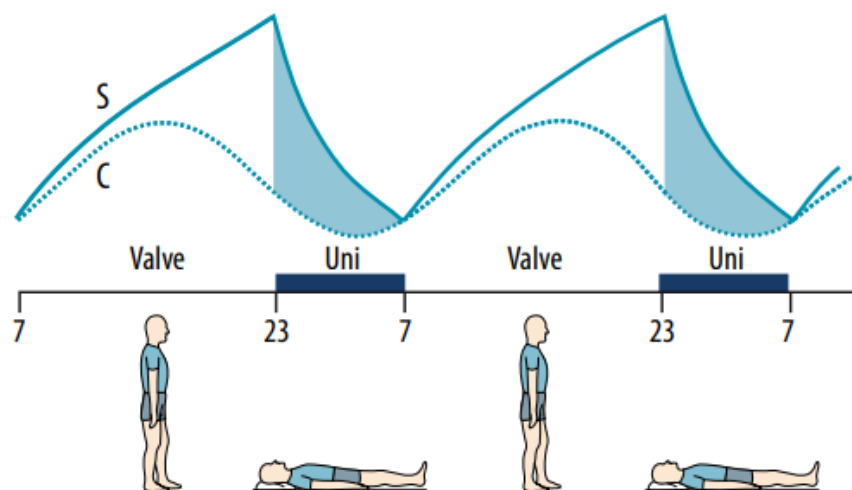
Unisyklin viimeinen vaihe on REM-uni. Tämän vaiheen aikana lihakset ovat veltot, vaikka ajoittain voi ilmetä pieniä lihasnytkähdyksiä. Lisäksi aivot ja elimistö aktivoituvat sekä sydämen rytmi ja verenpaine vaihtelevat. Univaiheen aikana päivän kokemukset sekä tunnetilat järjestyvät ja saattavat kertautua. Kyseinen vaihe liittyy vahvasti tunne- sekä taitomuistiin ja on samalla tärkeä osa mielen tasapainoa. REM-uni on myös unien näkemisen aikaa. Kyseisen univaiheen osuus on noin 20–25 % nukutusta ajasta. (Partinen 2023, 4–5.)

4.3. Vuorokausirytmii ja unen säätely

Luontaista vuorokausirytmiiä säätelävät sirkadiaaninen ja homeostaattinen rytmi, sekä hormonit ja välittäjäaineet. Sirkadiaaninen vuorokausirytmii on biologisen kellon tuottama sisäsyntyinen rytmi, joka on kestoiltaan hieman yli 24 tuntia. Tätä rytmiiä säätelöe hypotalamuksen suprakiasmaattisessa tumakkeessa oleva solurypä, jota kutsutaan toiselta nimeltä myös elimistön keskuskelloksi. (Aronen & Pihl 2020,18.)

Suprakiasmaattinen tumake tahdistuu ennen kaikkea silmän verkkokalvon kautta tulevan valon mukaan, mutta myös liikunta, säännöllinen ateriarytmii, tieto kellonajasta sekä nukkumaanmeno- ja heräämisaikojen rytmisyys vaikuttavat sen toimintaan. Suprakiasmaattinen tumake joko käynnistää tai estää käpylisäkkeestä erittyvän melatoniinin eli pimeähormonin tuotannon. Tämä tarkoittaa sitä, että hämärässä melatoniinin erityis lisääntyy, kun taas valossa sen erityis estyy. (Aronen & Pihl 2020,18, 20.) Korkeimmillaan melatoniinin erityis on noin kolme tuntia ennen heräämistä (Basit ym. 2023). Myös kehon hermostolliset, sekä hormonaaliset toiminnot, kuten esimerkiksi elimistön lämpötila, aineenvaihdunta, virtsan erityis ja sydämen lyöntitiheys noudattavat sirkadiaanista vuorokausirytmiiä (Aronen & Pihl 2020, 18).

Unen homeostaattisen säätelyn (tasapainoon hakeutumisen) keskeisin tekijä on unipaine, joka lisääntyy ihmisen valvoessa ja poistuu ihmisen nukkuessa. Tämä tarkoittaa sitä, että nukkuessa unipaine vähenee ja kun se on saavuttanut tietyn tason ihminen herää. Heräämisen jälkeen unipaine alkaa taas vähitellen kasautua. (Aronen & Pihl 2020, 18–19.) Sirkadiaanisen vuorokausirytmii ja unen homeostaasin yhteisvaikutusta kuvaa unen säätelyn kahden prosessin malli (kuva 1). Mallissa prosessi S kuvastaa sirkadiaanista vuorokausirytmiiä ja prosessi C puolestaan homeostaattista unipainetta. Terveellä yksilöllä nämä prosessit toimivat toisiaan tukien ja niiden yhteisvaikutus ilmenee selkeänä vaihteluna unen ja valveen välillä. (Stenberg 2019, 832.)



Kuva 1. Unen säätelyn kahden prosessin malli (Stenberg 2019, 832).

Vireystilan säätelyyn vaikuttavat myös useat eri hormonit sekä säätelijät. Tunnetuimpia näistä ovat edellä mainitun melatoniinin lisäksi kortisoli sekä adenosini. Kortisoli, joka tunnetaan usein stressihormonina, on elimistölle tärkeä aine oikeassa määrin sen vireyttä lisäävän vaikutuksen vuoksi. Adosini puolestaan on nukleosidi, joka edistää nukahtamista. (Aronen & Pihl 2020, 20–21.) Valveilla ollessa adosiniä kertyy etuaivojen valvetta ylläpitäville alueille, mikä vähitellen heikentää aivojen aktiivisuutta (Järnefelt 2023, 6). Myös hermovälittäjäaineet vaikuttavat vireyteen ja nukkumiseen. Hermovälittäjäaineet voidaan jakaa unta tuottaviin, vireyttä lisääviin sekä hienosäätöön osallistuviin. Vireyttä edistäviä välittäjäaineita ovat muun muassa noradrenaliini, serotoniini, histamiini sekä oreksiini. Unta tuottavia välittäjäaineita puolestaan ovat GABA (gamma-aminovoihappo) ja galaniini. (Aronen & Pihl 2020, 20–22.)

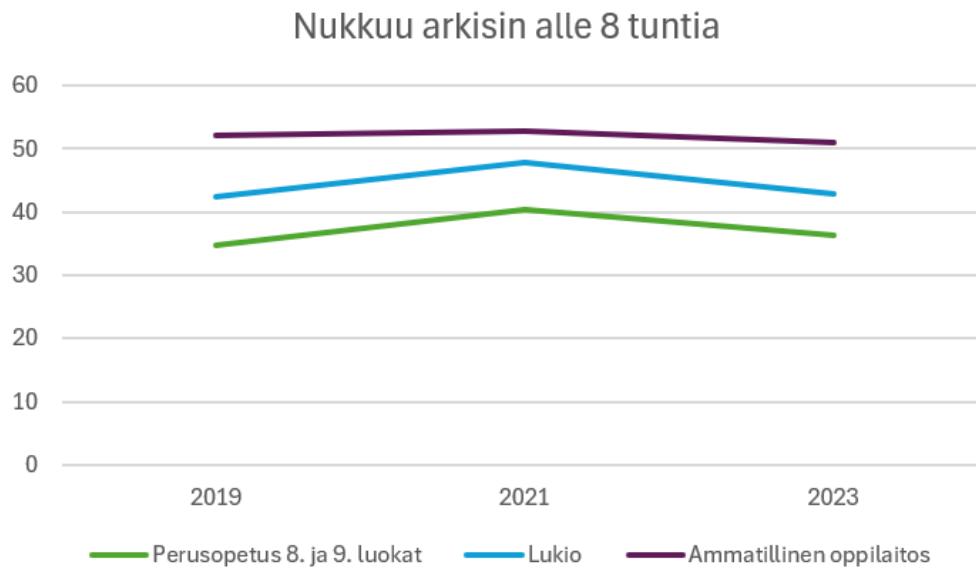
Uni-valverytmiin voi liittyä myös häiriöitä, jotka ovat varsin yleinen syy unettomuuteen. Nuorilla unettomuuden taustalla on usein viivästynyt unijakso, jolle ominaista ovat myöhäiset nukkumaanmenoajat. (Baranwal ym. 2023.) Noin 8 % nuorten nukkumisvaikeuksista liittyy viivästyneeseen unijaksoon. Viivästyneen unijakson katsotaan olevan yhteydessä muun muassa huonompaan koulumenestykseen, alkoholinkäyttöön, tupakointiin, masentuneisuuteen, sekä ahdistuneisuuteen. (Partinen & Huutoniemi 2018,

209.) Vuoden 2023 Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tuottaman kouluterveyskyselyn perusteella perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisista 20,1 %, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 18,2 % ja ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 24,5 % kokee nukahtamisvaikeuksia päivittäin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024c).

4.4 Nuoren uni

Unen määrä vaihtelee yksilön mukaan ja muuttuu usein elämän eri vaiheissa. On tärkeää ymmärtää, että nukutun unen määrä ja unen tarve eivät kuitenkaan merkitse samaa asiaa. Unen tarve merkitsee aikaa, jonka jokainen tarvitsee riittävään palautumiseen ja arjessa jaksamiseen. (Partinen & Huutoniemi 2018, 41.) Nuoren kehityksen kannalta riittävä uni on yksi keskeisimmistä tekijöistä ja viimeistään puberteetti-iässä tulee panostaa hyvään unenhuoltoon sekä riittävään yöuneen (Tuomilehto & Vornanen 2019, 121). Nuoruuden unen haasteita ovat muun muassa epäsäännöllinen unirytm, liiallinen unen määrä tai liian vähäinen uni (Kajaste & Markkula 2020, 165). Keskimäärin nuori tarvitsee unta 8–10 tuntia vuorokaudessa. Pelkkä nukutun unen määrä ei kuitenkaan aina kerro siitä, kuinka palauttavaa uni on. Laadukas yöuni sisältää unen eri vaiheita, jotka vuorottelevat yön aikana unisyklin mukaisesti. (Partonen 2019.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tuottaa kahden vuoden välein kouluterveyskyselyn, jonka avulla saadaan luotettavaa sekä monipuolista tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, koulunkäynnistä, opiskelusta, terveydestä, osallisuudesta sekä palveluista ja avun saamisesta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024b). Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisista 36,3 %, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 42,9 % ja ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 50,9 % nukkuu arkisin alle 8 tuntia. Kouluterveyskyselyn tuloksia vertaillen nuoret nukkuivat vuonna 2023 enemmän, kuin vuonna 2021 (kuvio 1). (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024c.)



Kuvio 1. Nukkuu arkisin alle 8 tuntia. Tulos perustuu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tuottamaan vuoden 2023 kouluterveyskyselyyn. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024c.)

Yksi keskeisimmistä nuoruusiän tuomista muutoksista on vuorokausirytmien siirtyminen 1–3 tunnilla myöhemmäksi. Vuorokausirytmien viivästyminen voidaan liittää sukupuolihormonien vapautumiseen. Vaikka vuorokausirytmä myöhentyy, unen tarve ei kuitenkaan vähene. Tämän seurauksena univajetta voi kertyä erityisesti koulupäivien aikana, eivätkä edes vapaapäivät yleensä riitä tasapainottamaan tätä vajetta. Puberteetti-ikäisellä unen rakenteessa tapahtuu myös muutoksia niin, että syvän unen määrä vähenee entisestään. (Partinen & Huutoniemi 2020, 115–116.) Nuoren unen määrään sekä laatuun saattaa vaikuttaa myös koulutyön aiheuttama paine, sosiaalinen elämä, medialaitteiden käyttö, mielenterveyden haasteet sekä päihteet (Tammikari 2024, 11). Huonosti nukuttujen öiden kasaantuessa aiheuttaa unenpuute myös terveydellisiä haittoja. Lyhyellä aikavälillä univaje voi aiheuttaa muun muassa keskittymis- ja muistivaikeuksia, väsymystä, ärtyneisyyttä sekä reaktionopeuden heikentymistä. Pitkällä aikavälillä univaje voi puolestaan lisätä riskiä ylipainoon, korkeaan verenpaineeseen sekä sydämen sykkeen kiihtymiseen. (Partonen 2019.) Riittävä uni on ehdottoman tärkeää nuoren kognitiiviselle kehitykselle, fyysiselle

terveydelle, tunteiden hallinnalle sekä kokonaisvaltaiselle elämänlaadulle (Tammikari 2024, 9).

Tutkimusten mukaan unella on merkittävä vaikutus myös oppimiseen (Kajaste & Markkula 2020, 39). Hyvin elpyneinä aviot pystyvät toiminaan luovasti ja joustavasti parantaen tarkkaavaisuutta, loogista ajattelua, sekä keskittymis- ja ongelmanratkaisutaitoja. Unen aikana myös muistijäljet vahvistuvat, sekä korjaantuvat ja uusi tieto tallentuu työmuistista pitkäkestoiseen muistiin. Tutkimusten mukaan opiskelun jälkeen hyvälaatuinen ja riittävä uni auttaa oivaltamaan jotain uutta opetellusta asiasta. (Hannula & Mikkola 2021.)

5 Nuoren uneen vaikuttavat tekijät

Tässä luvussa syvennymme nuoren uneen vaikuttaviin tekijöihin. Teemat ovat valittu kirjallisuuden ja tutkimusten pohjalta, joissa kyseiset aiheet ovat toistuvasti esillä. Teemojen laajuuden vuoksi aiheiden rajaaminen oli myös välttämätöntä. Tästä syystä päädyimme jättämään huumausaineet kokonaan tarkastelun ulkopuolelle. Näin olen luvussa 5. tarkastellaan, miten muun muassa unenhuolto, elintavat sekä medialaitteet vaikuttavat nuoren uneen.

5.1 Unenhuolto

Unen huollolla eli unihygienialla tarkoitetaan elämäntapoihin, nukkumisympäristöön ja nukkumiskäytäntöihin liittyviä ohjeita, jotka parantavat unta. Unihygienia muodostaa perustan laadukkaalle unelle, ja siihen jokainen voi vaikuttaa omilla valinnoillaan ja tavoillaan. (Aronen & Pihl 2020, 98.) Unenhuollon avulla voidaan ennaltaehkäistä unettomuutta sekä unettomuushäiriöitä (Partinen & Huutoniemi 2018, 114). Se on myös pitkällä tähtäimellä tehokkain tapa edistää parempaa unta (Baranwal ym. 2023). Terveystieteiden ammattilainen voi antaa nuorelle neuvontaa unenhuoltoon liittyvissä asioissa. Unenhuolto-ohjeita voidaan suositella kaikille nuorille, jotka kokevat uniongelmia. On tärkeää, että nuori sekä nuoren vanhemmat saadaan motivoitua nuoren unen edistämiseen. (Paavonen & Urrila 2016.)

5.1.1 Nukkumiskäytännöt

Ilta-aika tulisi omistaa rauhoittumiselle ja rentoutumiselle. Rentoutumisen myötä uni on entistä syvempää ja rauhallisempaa sekä heräämisen jälkeen olo on virkeä ja elinvoimainen. Monet toiminnot, kuten esimerkiksi lukeminen tai rauhallisen musiikin kuunteleminen valmistavat elimistömme lepovaiheeseen. Tiettyjä rutiineja tulisi noudattaa joka ilta, jolloin ne toimivat elimistölle merkkeinä

nukkumaanmenosta. (Aronen & Pihl 2020, 130.) Nuorilla iltarutiineja tukee säännöllinen päivärytmi, jota arkena tahdistaa koulu. Illan rauhoittumisen kannalta läksyt sekä harrastuksiin liittyvät tehtävät tulisi hoitaa hyvissä ajoin, mielellään heti koulupäivän jälkeen. (Huutilainen ym. 2022.) Illalla rutiinit tulisi aloittaa noin 60–90 minuuttia ennen vuoteeseen menoa. Iltarutiineihin voi lukeutua muun muassa hampaiden harjaus, herätyksen asettaminen tai makuuhuoneen valmisteleminen yötä varten. (Aronen & Pihl 2020, 130.)

Vuoteeseen tulisi mennä vain väsyneenä, koska vuoteessa valveilla vietetty aika ja unen odottaminen lisäävät vireyttä ja estävät nukahtamisen. Jos uni ei meinaa tulla puolen tunnin sisällä, on vuoteesta syytä nousta ylös. Sängyssä pyörimisen sijaan voi esimerkiksi lukea kirjaa, kuunnella rauhallista musiikkia, rentoutua tai tehdä hengitysharjoituksia. (Partinen & Huutoniemi 2018, 121–122.) On hyvä muistaa, että sänky on vain nukkumista varten, eikä siellä esimerkiksi syödä, katsota televisiota tai käytetä puhelinta (Aronen & Pihl 2020, 128). Lisäksi unelle on varattava vuorokaudesta riittävästi aikaa, joka edellyttää itselle sopivan nukkumaanmeno- ja heräämisajan määrittämistä (Aronen & Pihl 2020, 128). Nukkumaanmeno- ja heräämisaikojen tulisi pysyä suunnilleen samana sekä arkena että viikonloppuna. Unen tulisi ensisijaisesti sijoittua yöaikaan, mutta jos päivällä nukkuu päiväunet, tulisi niiden olla kestoaltaan lyhyet, noin 10–20 minuuttia. Päiväunien tulisi myös sijoittua tarpeeksi varhain, mieluiten kello 12–16 välille. (Partonen 2023.)

Nukkumaan mennessä tai yöllä herätessä huolet ja murheet voivat vallata mielen. Tämän takia hyvä käytäntö on kirjata päivän mietteet ylös paperille. Niin kutsuttu huolihetki tulisi pitää hyvissä ajoin, mielellään muutama tunti ennen nukkumaan menoa. Huolihetkelle tulisi varata aikaa noin 15–30 minuuttia. (Aronen & Pihl 2020, 232.) Mieltä painavien asioiden lisäksi paperille tulisi kirjata ylös mahdollisia ratkaisu- ja suhtautumistapoja sekä huoliin liittyviä pelkoja. Lisäksi paperille voi suunnitella ajankohdat siitä, milloin pulmia ryhtyy ratkomaan. Kirjoittamisen lisäksi huolenaiheita voi käsitellä myös puhumalla luotettavan ihmisen kanssa. (Työterveyslaitos n.d.)

5.1.2 Nukkumisympäristö

Rauhallinen, viihtyisä ja puhdas nukkumisympäristö on tärkeä tekijä levollisen unen ja unen laadun kannalta. Makuuhuoneen olosuhteet tulisikin järjestää hyvää unta tukeviksi. Illalla ja yöllä makuuhuoneen tulisi olla pimeä, kun taas aamulla valoa saisi olla runsaasti. (Aronen & Pihl 2020, 119.) Hyvä unen kannalta valot tulisi sammuttaa makuuhuoneesta ennen puolta yötä, jolloin biologiset rytmit sekä sirkadiaaninen rytmi olisivat otollisia tarpeeksi pitkälle ja laadukkaalle yönelle (Partinen & Huutoniemi 2018, 116). Jos valoisa vuodenaika tai katuvalot aiheuttavat uniongelmia, on suositeltavaa käyttää esimerkiksi pimennysverhoja tai kaihtimia makuuhuoneen pimentämiseksi (Aronen & Pihl 2020, 120).

Makuuhuoneen optimaalinen lämpötila nukkumisen kannalta on noin 19–24 astetta. Jos makuuhuoneen lämpötila kohoaa yli 27 asteen, vaikeuttaa tämä nukahtamista. (Partinen & Huutoniemi 2018, 131.) Makuuhuoneen ilman tulisi olla myös raikas ja happipitoinen, jonka vuoksi huone tulisi tuulettaa ennen nukkumaan menoa. Jos makuuhuone on liian viileä, voi yöni olla katkonaista. Kevyt ja lämpöeristyskykyinen peitto sekä lämpimät sukat edistävät hyvää unta viileässäkin nukkumisympäristössä. Jos puolestaan kärsii kuumuudesta, voi viileä suihku ennen vuoteeseen menoa helpottaa nukahtamista. (Aronen & Pihl 2020, 118–119.)

Makuuhuoneen tulisi olla myös riittävän hiljainen, eikä ympäristön melutaso saisi ylittää yli 25 dB:n äänitasa (Partinen & Huutoniemi 2020, 190). Monet nukkumisympäristön äänet, kuten liikenteen melu tai toisen ihmisen kuorsaaminen saattavat heikentää unen laatua. Tällöin ratkaisuna parempaan uneen voi olla esimerkiksi korvatulppien käyttö tai nukkuminen erillisessä huoneessa. (Aronen & Pihl 2020, 119–120.) Ihmiset reagoivat ääniärsykkeisiin eri tavoin, esimerkiksi herätyskellon tikitys voi häiritä, kun taas sateen ropina saattaa rauhoittaa (Partinen & Huutoniemi 2018, 131).

Hyvä sänky, patja ja tyyny luovat myös perustan hyvälle unelle. Jos vuode tuntuu epämiellyttävältä, joudut vaihtamaan asentoa useaan otteeseen tai heräät aamulla jäsenet puutuneena, on syytä harkita sängyn ja patjan vaihtoa. Hyvän

sängyn edellytyksenä on tukea selän ryhtiä läpi yön. (Aronen & Pihl 2020, 120.) Mukautuva ja hyvin kaularankaa tukeva tyyny on vähintään yhtä tärkeä unta edistävä tekijä sängyn ja patjan ohella (Partinen & Huutoniemi 2020, 196). Myös vuodevaatteisiin tulee kiinnittää huomiota valitsemalla luonnonkuituiset ja hengittävät materiaalit, jotka osaltaan helpottavat rentoutumista ja nukahtamista (Partinen & Huutoniemi 2018, 114, 136).

5.2 Elintavat

Elintavat ovat osa terveyteen liittyvää käyttäytymistä, joka kattaa yksilön arjen valinnat, rutiinit ja tavat, jotka vaikuttavat merkittävästi terveyteen. Elintavat opitaan usein jo lapsuudessa ja niitä toteutetaan arjessa. On tutkittu, että riittävällä unella, ravitsemusvalinnoilla ja liikuntatottumuksilla voidaan edistää terveyttä. (Patja 2022.) Lisäksi riittävästä unesta ja palautumisesta huolehtiminen ovat edellytyksiä sille, että yksilö jaksaa ylläpitää terveellisiä elintapoja. Esimerkiksi pitkään jatkunut univaje saattaa altistaa tyypin 2 diabetekselle sekä verenkiertoelimistön sairauksille. (Terveyskylä n.d.)

5.2.1 Liikunta

Päivittäinen liikunta on yksi hyvän unen peruspilareista, sekä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ensiarvoista. Liikunta edistää adenosiinin tuotantoa elimistössä ja tämä puolestaan osallistuu vireystilan siirtämiseen valvetilasta uneen. (Partinen & Huutoniemi 2018, 117–118.) Väestötutkimus osoittaa, että säännöllinen liikunta parantaa nukahtamista, vireystilaa sekä unen laatua. Puolestaan vähäinen liikunta on kytköksissä univaikeuksien ilmenemiseen. (Kukkonen-Harjula 2015.)

Vähäinen päiväaikainen liikunta ja huono yleiskunto heikentävät unen laatua ja samalla sekoittavat uni-valverytmiä (Partinen & Huutoniemi 2018, 52). Päivittäisen liikunnan on todettu lisäävän syvän unen määrää sekä lyhentävän nukahtamisviivettä. Syvä uni onkin keskeinen univaihe, sillä se tukee

energiavarastojen täydentymistä ja oppimisprosessia. Lisäksi unen aikana vapautuva kasvuhormoni auttaa rakentamaan lihasproteiineja, mikä on merkityksellistä palautumisen kannalta. (Kempainen 2023.)

Tärkeää liikunnan harrastamisessa on muistaa sen ajoittaminen, jolloin se ei häiritse nukahtamista. Joskus liiallinen tai hyvin myöhään harrastettu liikunta voi toimia unettomuutta laukaisevana tekijänä. Siirtyminen hereillä olosta uneen voi kestää useita tunteja ja nukahtaminen viivästyy, sillä liikunta on nostattanut kehon lämpötilaa. (Partinen & Huutoniemi 2018, 117.) Raskaan liikunnan vaikutus uneen on suotuisampi, kun sitä harrastetaan 3–4 tuntia ennen nukkumaanmenoa (Kukkonen-Harjula 2015). Kuitenkin illalla toteutettu kevyt liikunta, kuten kävely, voi puolestaan tukea nukahtamista ja edistää hyvää unen laatua (Kempainen 2023).

5.2.2 Ruokavalio

Nuorten hyvinvointia edistää säännöllinen ateriarytmi sekä terveelliset pääateriat. Lisäksi juoma valinnoilla on merkitystä, sillä esimerkiksi sokeroitujen juomien nauttiminen heikentää erityisesti suunterveyttä, mutta myös yleistä hyvinvointia. Janojuomana tulisikin suosia tavallista vesijohtovettä. (Ruokavirasto 2023.) Voidaan todeta, että juomalla ja ruualla on suora yhteys uneen, vireystilaan sekä energiatasapainoon. Tietyt ruoka-aineet voivat lisätä uneliaisuutta, kun taas toiset saattavat piristää. Tryptofaani on aminohappo, joka toimii pohjana unta edistäville aineille kuten serotoniinille ja melatoniinille. Se rauhoittaa hermostoa ja aivojen aktiivisuutta. Sitä esiintyy esimerkiksi kalkkunassa, kanassa, maidossa, kananmunissa ja pähkinöissä. Tryptofaanin imeytymistä tukevat kalsium sekä B-vitamiinit. Suositeltavaa olisi, että iltapalaan sisältäisi näiden lisäksi myös hitaita hiilihydraatteja sekä proteiinia, jolloin elimistö rauhoittuu ja muuttuu uneliaaksi. (Aronen & Pihl 2020, 106, 144.) Puolestaan vireyden tukemiseksi olisi suositeltavaa, että ravinto sisältäisi niukasti tai ei lainkaan nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja. Nopeilla hiilihydraateilla on korkea glykeeminen indeksi, mikä tarkoittaa sitä, että verensokeri nousee nopeasti ja

insuliinin tuotanto kiihtyy. Tämän vuoksi aluksi ihminen tuntee virkistyvänsä, kun verensokeri nousee ja myös hyvin nopeasti sen jälkeen väsähtävänsä, kun insuliini sitoo glukoosin ja varastoi sen rasvakudokseen. Tällöin verensokeri laskee nopeasti. Tämä synnyttää helposti kierteen, jolloin verensokeria pitää nostaa, jotta vireystila kohoaisi. Tällainen sahaava vireystilan kulku ylös ja alas vaikuttaa negatiivisesti yöunen laatuun. (Partinen & Huutoniemi 2018, 141–142.)

Maltillinen hiilihydraattien nauttiminen illalla saattaa lyhentää nukahtamisviivettä ja syventää unta. Toisaalta raskas ja huonosti sulava illalla nautittu ateria saattaa huonontaa yöunta. (Partinen & Huutoniemi 2019, 52.) Vähäinen uni aiheuttaa tasapainon häiriintymisen greliinin ja leptiinin välillä, jotka säätelevät nälän -ja kylläisyyden tunnetta. Kun nämä hormonit ovat epätasapainossa yksilöllä on lisääntynyt ruokahalun tunne sekä heikentynyt kylläisyyden tunne, joka lisää riskiä epäterveellisiin ruokailutottumuksiin ja painon nousuun. (Baranwal ym. 2023; Aronen & Pihl 2020, 106.)

Lyhyt uniaika on myös kytköksissä lihavuuden riskin lisääntymiseen ja puolestaan riittävä sekä säännöllinen uniaika ovat tärkeitä tekijöitä lihavuuden ehkäisyssä (Wu ym. 2017). Tutkimus osoittaa, että alle yhdeksän tunnin yöunet lisäävät nuorilla ylipainoa 47 prosentilla verrattuna niihin nuoriin, jotka nukkuvat yli yhdeksän tuntia (Gong ym. 2018). Suomalaisista pojista 27 prosentilla ja tytöistä 18 prosentilla on ylipainoa tai lihavuutta (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2024).

5.2.3 Kofeiini

Erilaiset kofeiinipitoiset juomat kuten kola- ja energiajuomat ovat nousseet nuorten suosioon entisestään. Nuorilla tärkeimmät käyttösyyt ovat tarve pysyä hereillä, tarve saada energiaa sekä juoman maun miellyttävyys. Lisäksi energiajuomien mainontaan liittyvät mielikuvat lisäävät houkutusta. Juomien sisältämä kofeiini tuottaa lyhytaikaisen vireystilan nousun, mutta samalla se voi aiheuttaa riippuvuutta elimistössä. Samoin kuin teen tai kahvin juonnin lopettamisesta seuraa vieroitusoireita, seuraa myös energiajuomien

lopettamisesta. Vieroitusoireiden ilmenemismuotoja ovat esimerkiksi väsymys, mielialan vaihtelut ja päänsärky. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024a.)

Energiajuomien keskeisimmät haittavaikutukset ilmenevät nuorilla uni- ja keskittymisvaikeuksina sekä ruokavalion laadun heikkenemisenä energiajuomien korvatussa ruokaa. Kouluterveyskyselyn v. 2023 saatujen tulosten perusteella energiajuomia käytti jokapäiväisesti tai lähes jokaisena päivänä 6–7 % 8. ja 9. luokkalaisista, 5–6 % lukiolaisista, sekä 9 % ammattikoulun pojista ja 13 % tytöistä. 3–5 kertaa viikossa energiajuomia käytti 8. ja 9. luokkalaisista 14 %, lukiolaisista 15–17 % sekä ammattikoulun oppilaista yli 22 %. (Kuusipalo ym. 2024.)

Kofeiinin vaikutukset näkyvät helposti, koska se imeytyy nopeasti ruoansulatuskanavasta verenkiertoon. Samalla kofeiini stimuloi keskushermostoa, jonka tuloksena on piristävä vaikutus. Keskushermostoa stimuloivan vaikutuksen vuoksi kofeiini heikentää unen laatua, vaikeuttaa nukahtamista sekä lyhentää yöunta. (Mustajoki 2022.) Lisäksi kofeiini vähentää adenosiniin välittymistä aivoissa, jolla on tärkeä osansa uni-valverytmin säätelijänä. Kofeiinin vaikutukset alkavat 30-60 minuutin kuluttua nauttimisesta ja sen vaikutusaika vaihtelee aineenvaihdunnan mukaan 4-20 tunnin välillä. (Partinen & Huutoniemi 2018, 148.)

Meta-analyysi osoitti, että kofeiinin käyttö ennen nukkumaanmenoa heikentää unenlaatua ja syvyyttä, pitkittää nukahtamista sekä saattaa aiheuttaa syklisen riippuvuuden. Syklisellä riippuvuudella tarkoitetaan tilannetta, jossa huono uni johtaa kofeiinin kulutukseen seuraavana päivänä. Tutkimuksen mukaan kofeiinin nauttiminen vähensi kokonaisunta 45 min ja unen tehokkuutta 7 %. Lisäksi syvän unen N3- ja N4-vaiheiden kestot vähenivät 11,4 minuutilla. (Cardiner ym. 2023.)

5.2.4 Alkoholi

Eurooppalaisen koululaistutkimuksen (ESPDA) mukaan vuonna 2024 15–16-vuotiaiden suomalaisnuorien raittius on lisääntynyt vuosituhannen vaihteesta lähtien. Raittiiden nuorten osuus oli 9 % vuonna 1999 ja vuonna 2024 35 %. Vuonna 1999 noin puolet 15–16-vuotiaista oli kuluttanut alkoholia vähintään kuusi annosta kerralla viimeisen kuukauden aikana, mutta vuonna 2024 näin oli vain 20 %. Myös nuorten osuus, jotka joiivat viikoittain humalaan, oli pienentynyt vuoteen 2019 mennessä, mutta tämän jälkeen väheneminen on kuitenkin pysähtynyt. (Raitasalo 2024.)

Nuorten alkoholin käyttö voi vähentää unensaantiaikaa, sekä REM-unen osuutta koko unijaksosta, mikä puolestaan johtaa useampiin heräämisiin unen aikana (Zheng ym. 2020). Alkoholi tuo mukanaan fysiologisia muutoksia, jotka haittaavat muun muassa kehon palautumista. Ne häiritsevät myös unen luonnollista kulkua, heikentää kykyä pysyä syvässä unessa ja aiheuttaa päiväsaikaista uneliaisuutta. (Aronen & Pihl 2020, 108.) Alkoholi voi keskeyttää univaiheen kierron ja lisätä unihäiriöiden riskiä häiritsemällä esimerkiksi hengityselimiä (Zheng ym. 2020). Alkoholin käyttö on yhteydessä myös monenlaisiin unihäiriöihin, kuten lyhentyneeseen uniaikaan, huonontuneeseen unen laatuun, katkonaisiin aamuyön unijaksoihin, uniapneaan ja jalkojen liikkeistä johtuvaan yön aikana tapahtuvaan häiriöön. On hyvä muistaa, että unihäiriöt voivat ilmetä jo maltillisellakin alkoholinkäytöllä. (Mäkelä & Niemelä 2022.) Alkoholin vieroitusoireet voivat ilmetä pitkänä nukahtamisviiveenä, lisääntyneenä pinnallisena unena sekä hidasaaltouksen vähenemisenä. Lisäksi alkoholi lamaannuttaa lihaksia, jolloin on tärkeää muistaa, että jo pienikin määrä saattaa vahvistaa tai laukaista hengityskatkoksia erityisesti henkilöillä, joilla on uniapnea. (Kajaste & Markkula 2020, 95.)

5.2.5 Nikotiini

Nikotiini on stimuloiva ja piristävä aine, josta aiheutuu riippuvuutta. Nikotiini vaikuttaa stimuloimalla asetyylikoliinijärjestelmän nikotiinireseptoreita, mikä

johtaa useiden välittäjäaineiden pitoisuuksien tilapäiseen nousuun. Nikotiinia sisältäviä valmisteita ovat esimerkiksi erilaiset savukkeet ja nuuska. Lisäksi markkinoille on lähivuosina lisääntynyt tuotteita, jotka eivät sisällä tupakkaa, mutta sisältävät nikotiinia. Kyseisiä tuotteita ovat esimerkiksi sähkösavukkeiden nesteet sekä nikotiinipussit, jotka ovat löytäneet myös nuorten suosioon. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024d; Kajaste & Markkula 2020, 91.)

Nuorten tupakointi on vähentynyt merkittävästi, mutta sen sijaan sähkösavukkeen ja nikotiinipussien käyttö on lisääntynyt (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024e). Nikotiini on aivoja aktivoiva stimulantti, joka keventää unta. Lisäksi nikotiiniriippuvuus yhdessä vieroitusoireiden kanssa saattaa aiheuttaa katkonaisia yöunia. (Partinen & Huutoniemi 2018, 52, 117.) Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että säännöllinen nikotiinituotteen käyttö on yhteydessä moniin tekijöihin, jotka vaikuttavat unen laatuun, unen tehokkuuteen sekä nukahtamisaikaan. Nikotiinin nauttiminen lähellä nukkumaanmenoa voi lisätä valppautta ja viivästyttää nukahtamista sen piristävien vaikutusten vuoksi. Lisäksi nikotiini on yhdistetty muun muassa kuorsaukseen, uniapneaan sekä häiriintyneisiin vuorokausirytmieihin. (Singh 2023.)

Tupakoinnin lopettamiseen liittyy usein vieroitusoireita, joista useimmat saattavat kärsiä univaikeuksista ja painajaismaisista unista. Kuitenkin pidemmällä tähtäyksellä tupakoinnin lopettaminen parantaa unta siten, että nukahtaminen helpottuu sekä yöllinen heräily vähenee. (Kajaste & Markkula 2020, 91.)

5.3 Medialaitteet

Nykyään lähes kaikki nuoret käyttävät jollain tapaa mediaa. Joku saattaa olla kiinnostunut pelaamisesta, toinen sosiaalisesta mediasta ja kolmas saattaa käyttää mediaa pääasiassa koulussa tiedonhaussa. Mediankäytön ohella on kuitenkin tärkeää muistaa säilyttää tasapainoinen arki, johon kuuluu muun muassa hallittu ruutuaika ja riittävä uni. (MML 2023.) Nuorten huono unisuus on mitä todennäköisemmin yhteydessä medialaitteiden saatavuuteen. Viimeisten

vuosikymmenten aikana medialaitteiden käyttö on tullut osaksi nuorten päivittäistä elämää. Erilaiset medialaitteet sekä niiden sisältö, kuten sosiaalinen media ovat tulleet oleelliseksi nuorten kehitysympäristöä sekä yleiseksi viestintämuodoksi. Vaikka medialaitteet ovat laajasti hyväksytyjä, on kuitenkin hyvä muistaa miten niiden käyttö vaikuttaa esimerkiksi nuorten unikäyttäytymiseen. (Lund ym. 2021.)

Medialaitteiden saatavuus ja niiden käyttö juuri ennen nukkumaanmenoa voivat heikentää unen laatua, vähentää unen määrää sekä lisätä päiväsaikaista uneliaisuutta. Medialaitteiden käytöstä aiheutuvan valppaustason seurauksena nukkumaanmeno saattaa viivästyä. Lisäksi medialaitteiden sisältö saattaa olla psykologisesti stimuloivaa sekä laitteesta heijastuva valo aiheuttaa valppautta. (Carter ym. 2016.) Suomalaistutkimuksen mukaan nuorten sosiaalisen median käyttö painottuu iltapäivästä yöhön saakka 15–01 väliseen aikaan. Erityisesti palveluita käytetään kello 18–21 välisenä aikana. (Weissenfelt ym 2019.)

Runsasta valoaltistusta tulisi välttää juuri ennen nukkumaanmenoa. Illalla erityisesti sinisen valon altistuksen vähentäminen on tärkeä tapa auttaa kehoa valmistautumaan luonnollisesti uneen sekä saamaan laadukasta lepoa. Älylaitteen ruudun tuijottaminen myöhään illalla saattaa viivästyttää unen tuloa, sillä laitteen heijastama sinivalo estää melatoniinin luontaista erittymistä ja siirtää sirkadianista rytmiä eteenpäin. Lisäksi sosiaalisen median sisällöt voivat olla niin aktivoivia, että ne häiritsevät kehon luonnollista unentarpeen säätelyä, jolloin väsymyksen tunne vähenee. Sinivaloa esiintyy erilaisissa digitaalisissa laitteissa kuten esimerkiksi älypuhelimissa ja tableteissa. (Kosola ym. 2019; Newsom ym. 2024.)

6 Unen rooli hyvinvoinnissa

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden kokonaisvaltaiseksi hyvinvoinniksi, joka kattaa fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen tasapainon. Terveys on erityisesti yksilön subjektiivinen kokemus, jonka muodostavat muun muassa ympäristö, elintavat, sairaudet, henkilökohtaiset kokemukset sekä asenteet. Lisäksi elämänlaatu ja toimintakyky ovat tärkeitä tekijöitä siitä, miten terveys koetaan. Yksilö saattaa esimerkiksi kokea itsensä terveeksi, vaikka hänellä olisi jokin sairaus tai vamma, joihin hän saa hoitoa. Omaan käsitykseen vaikuttavat sekä yksilön asettamat päämäärät että fyysinen että sosiaalinen ympäristö. (Metsäniemi 2024.) On todettu, että tietyt terveydelliset haitat kuten esimerkiksi uniongelmat heikentävät välittömästi hyvinvointia sekä myös asteittain toimintakykyä. Lisäksi pitkäaikainen unettomuus voi johtaa suurempaan sairastumis- ja tapaturmariskiin sekä elämänlaadun heikkenemiseen. (Käypä hoito -suositus 2023.) Uniongelmillä on todettu myös kansanterveydellinen merkitys, sillä uniongelmien yhteydessä ilmenee useimmiten myös psyykkisiä kuin fyysisiäkin sairauksia (Koponen ym. 2017).

Riittävä unen määrä ja hyvälaatuinen uni tarjoaa runsaita terveyshyötyjä; parantaa mielialaa, kognitiivista suorituskykyä sekä kasvua ja kehitystä (Baranwal 2023). Uni palauttaa päiväaikaisista rasituksista, mutta seuraavan päivän vireyden sekä toimintakyvyn säilyminen vaatii myös laadukasta unta. Jos ihminen ei nuku vaikutukset on havaittavissa nopeasti; henkilö on ärtyisä ja väsähtänyt, eikä suoriudu päivän tehtävistä. (Vainikainen 2017, 35.) Uni on myös välttämätöntä fyysisen sekä henkisen palautumisen kannalta, sillä huonosti nukuttu yö on välittömässä vaikutuksessa valveillaoloaikaan. Lisäksi unella on elvyttävä vaikutus, sillä unen aikana energiavarastot täyttyvät, hermosto palautuu tasapainoon, pyrkii puolustautumaa sairauksilta ja tulehduksilta sekä edistää kehon palautumista aiemmasta kuormituksesta. (Aronen & Phil 2020, 22–23.) Uni vaikuttaa myös älyllisiin toimintoihin, kuten keskushermostoon sekä aineenvaihduntaan, joka vaikuttaa muun muassa painoon, immuunijärjestelmään

sekä hormoneihin (Vainikainen 2017, 36). Syvän unen aikana tapahtuu myös uusien asioiden oppimista ja mieleen painamista sekä lapsilla ja nuorilla erittäin runsaasti kasvuhormonia. Uni huolehtii myös aivojen järjestyksestä, sillä unen aikana aivot lajittelevat tiedon opituista ja tapahtuneista asioista, jotka siirtyvät lyhytaikaisesta muistista pitkäaikaiseen muistiin. Lisäksi mieli ja ajatukset tarvitsevat unta, jotta ne voivat rauhoittua ja palautua päivän aikana koetuista ajatuksista ja sosiaalisista kanssakäymisistä. (Aronen & Pihl 2020, 22–23, 30; Vainikainen 2017, 36.)

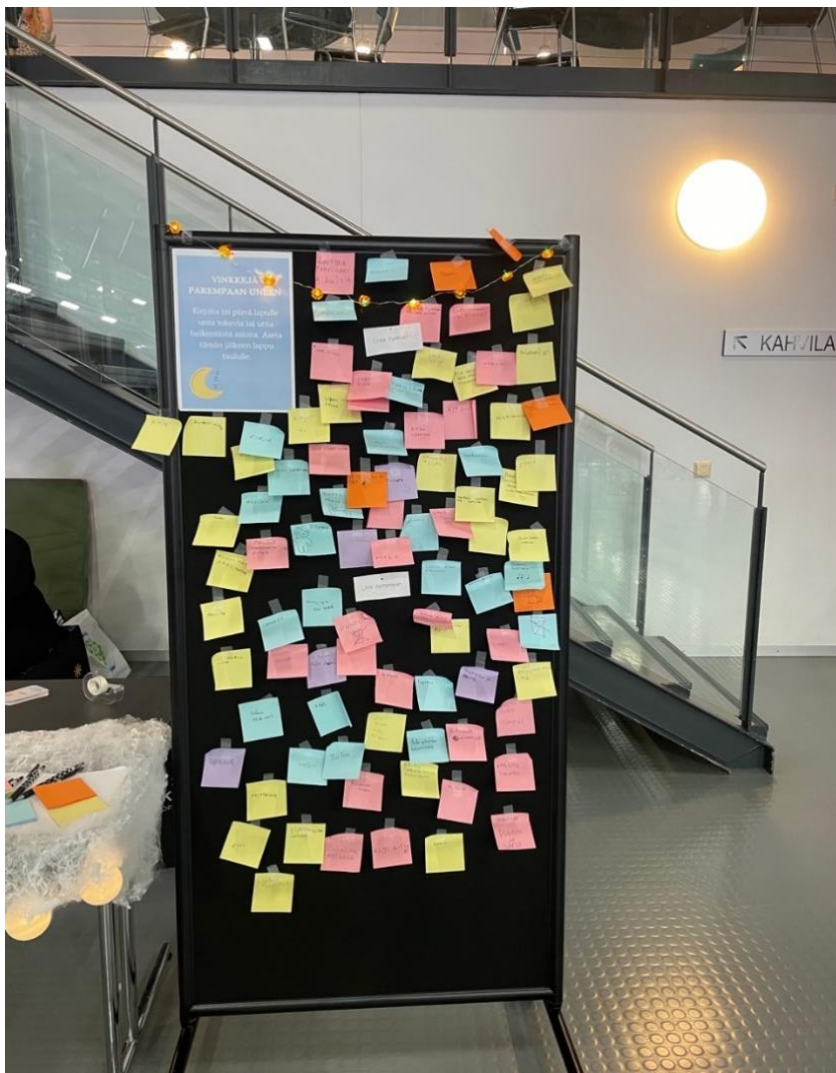
Uni voi kuitenkin häiriintyä erilaisten fyysisten, sosiaalisten ja psyykkisten tekijöiden vaikutuksesta. Stressi ja huolenaiheet voivat lyhentää yöunta, mikä puolestaan tekee univaikeuksista kuten katkonaisesta unesta ja nukahtamisvaikeuksista yleisempiä ilmiöitä, jotka voivat ajoittain kuulua elämäämme. (Partonen 2023.) Univaje syntyy yhden unettoman yön seurauksena tai se voi kehittyä pikkuhiljaa pidemmän ajanjakson aikana (Kajaste & Markkula 2020, 38). Unettomuus alkaa yleensä elämäntilanteen muutoksesta ja tyypillisesti se on lyhytkestoinen reaktio (Patja 2022). Alle kuukauden kestävää unettomuutta voidaan pitää tilapäisenä (Partinen & Huutoniemi 2019, 106). Jos kuitenkin unettomuus pitkittyy, aivojen uni-valverytmin säätelyjärjestelmät voivat mennä sekaisin, mikä saattaa johtaa unettomuushäiriöön ja tällöin mahdollisesti vaatia hoitoa (Patja 2022). Tilapäisen unettomuuden tai huonon unenlaadun tavallisimpia syitä ovat kuitenkin liikunnan niukkuus, epäsäännöllinen unirytm, kofeiinipitoiset juomat sekä liiallinen alkoholin käyttö. Keskeisenä unettomuuden ehkäisyssä voidaankin pitää terveellisten elintapojen ylläpitämistä. (Partonen 2023.)

7 Pumpkin Tube -tapahtuma

Pumpkin Tube -tapahtuma järjestettiin 12.10.2024 Salon Salohallissa. Samaisella viikolla Salossa järjestettiin myös vuosittainen kurpitsatapahtuma, josta myös Pumpkin Tube -tapahtuman nimi kumpuaa. Tapahtuma oli suunnattu nuorille, noin 8–14-vuotiaille. Tapahtuman tarkoituksena oli lisätä nuorten tietoisuutta hyvinvoinnista, sekä tarjota mahdollisuus tutustua Salon harrastustoimintaan matalalla kynnyksellä eri toimijoiden kautta. Tapahtumassa mukana oli myös nuorten suosiossa olevia tubettajia, jotka kisailivat leikkimielisesti osallistujien kanssa. Tapahtumaan otti osaa noin tuhat nuorta, joka vastasi järjestäjien odotuksia. Tapahtumaan pääsy edellytti ennakkoon tai ovelta ostetun sisäänpääsylipun. Tapahtuman mahdollisti Salon alueen eri sponsoriyritykset.

7.1 Tapahtuman suunnittelu ja toteutus

Suunnittelimme Pumpkin Tube -tapahtumaan toiminnallisen pisteen, jonka tavoitteena oli välittää nuorille ajantasaista tietoa unesta ikätasoon sopivalla sekä mielekkäällä tavalla. Pisteellä oli kaksi toiminnallista tehtävää, joihin nuoret saivat halutessaan osallistua. Pisteeltä löytyi myös informatiivinen univihko, johon nuoret saivat tutustua rauhassa. Nuorilla oli myös mahdollisuus tulla pisteelle keskustelemaan unesta ilman toiminnallisiin tehtäviin osallistumista.



Kuva 3. Vinkejä parempaan uneen tehtävä.

Toisella toiminnallisella tehtäväpisteellä nuori sai muistilapulle kirjoittaa tai piirtää vinkkejä parempaan uneen (kuva 3). Tehtävän tarkoitus oli aktivoida nuoret pohtimaan omia unitottumuksia. Nuoret saivat kirjoittaa tai piirtää vinkkejä asioista, jotka joko tukevat tai heikentävät omaa unta. Tehtävä herätti paljon mielenkiintoa ja ajatuksia siitä, mitä muutoksia nuori voisi tehdä omissa unitottumuksissaan. Unta tukevissa vinkeissä toistui useaan otteeseen kirjan lukeminen, sekä rauhallisen musiikin kuunteleminen ennen nukkumaan menoa. Unta heikentävissä tekijöissä puolestaan toistui useaan otteeseen medialaitteiden käyttö nukkumaan menon yhteydessä.

Toiminnallisten tehtävien lisäksi suunnittelimme pisteelle vihon, joka sisälsi uniaiheista tietoa ikätasoon sopivalla tavalla (liite 1). Tapahtumassa näytillä oli tulostettu versio univihosta, johon nuori sai halutessaan tutustua tapahtuman aikana. Loimme myös QR-koodin, jonka kautta nuorella oli mahdollisuus selata univihkoa sähköisesti. QR-koodin ansiosta vihkoon pystyi tutustumaan myös tapahtuman jälkeen. Pyrimme luomaan univihosta mahdollisimman houkuttelevan näköisen, helppolukuisen sekä ikätasoon sopivan. Aiheet valikoituivat vihkoon osittain oman mielenkiintomme, mutta myös toiminnallisten pisteiden mukaan. Vihko sisälsi tietoa unen eri vaiheista, unen tehtävistä sekä unihygieniasta. Lisäksi vihosta löytyi kysymyksiä, joiden avulla nuori pystyi pohtimaan omia unittumuksiaan. Univihosta löytyvä tieto oli ajantasaista ja luotettavaa sekä lähteiden oikeaoppinen merkintä oli huomioitu.



Kuva 4. Unipiste.

Toiminnallisen unipisteen suunnitteluun, sekä sisältöön vaikuttivat osallistujien ikä, käytössä oleva budjetti, tapahtumatila, sekä tapahtumasta aiheutuva melu. Haasteena oli myös nuorten mielenkiinnon herättäminen pistettämme kohtaan muiden toimijoiden joukosta. Tämän vuoksi pyrimme tekemään pisteestä visuaalisesti houkuttelevan ja helposti lähestyttävän näköisen (kuva 4).

Toimeksiantajalta saimme pöydän, jonka koristeluun käytimme erilaisia valoja ja harsoliinaa. Pisteellä oli myös Turun ammattikorkeakoulun logolla varustetut pehmokuutiot, joiden päällä nuoret pystyivät istumaan ja pelaamaan sanaselityspeliä. Pehmokuutioiden lisäksi saimme lainata kampukselta posterisermin sekä telineitä, joihin asetimme tekemämme julisteet.

Tapahtumaan odotettiin paljon osallistujia, jonka vuoksi suunnittelimme pisteelle kaksi toiminnallista tehtävää (kuva 2 ja 3) sekä univihon (liite 1), johon nuori pystyi tutustumaan rauhassa. Pyrimme pitämään pisteen mahdollisimman selkeänä ja rauhallisena koko tapahtuman ajan. Olimme sopineet etukäteen itsellemme työtehtävät, joka helpottivat toimintaa pisteellä. Selkeä työnjako mahdollisti pisteen sujuvuuden ja erityisesti sen, että jokainen nuori ja vanhempi tuli kohdatuksi. Näkyvyyden ja selkeyden vuoksi suunnittelimme pisteelle julisteen, josta välittyi pisteen nimi, sekä sisältö. Teimme myös selkeät kirjalliset ohjeistukset toiminnallisiin tehtäviin, palautekyselyyn ja arvontaan sekä QR-koodin skannaamiseen. Myös sanaselityskortit suunnittelimme itse.



Kuva 5. Taimi- ja Tarmo-terveyspelit.

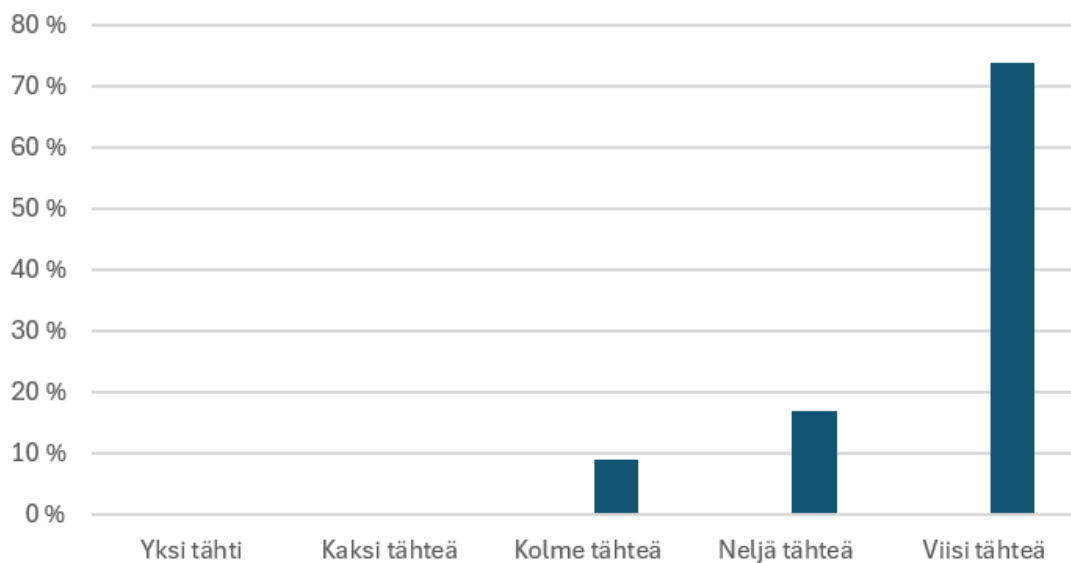
Osallistujia pisteellä kävi mukavasti koko tapahtuman ajan. Kuitenkaan liiallista ruuhkaa tai odottelua ei pisteelle muodostunut. Jokainen nuori kohdattiin pisteellä kunnioittavasti ja yhdenvertaisesti. Tapahtumassa kuuntelimme nuorten ajatuksia, vastasimme mieltä askarruttaviin uniaiheisiin kysymyksiin sekä kannustimme nuoria pohtimaan omia unitottumuksia. Kaiken kaikkiaan piste oli onnistunut ja toiminnalliset tehtävät olivat selkeät, toimivat ja ikätasoon sopivat. Saimme nuorilta positiivista palautetta pisteestä. Päivän loppuksi arvoimme palautekyselyyn vastanneista arvonnän voittajat. Arvonnän palkintoina olivat Taimi- ja Tarmo-terveyspelit (kuva 5). Mielestämme pelit sopivat hyvin tapahtuman kohderyhmään sekä pisteen terveysaiheiseen sisältöön. Arvonnän palkinnot tapahtumaan mahdollistivat Lounais-Suomen Syöpäyhdistys.

7.2 Tapahtuman palaute

Suunnittelimme pisteelle kyselyn, jonka kautta nuorella oli mahdollisuus antaa palautetta pisteestä sekä samalla osallistua arvontaa (liite 2). Palautekyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. Pyrimme luomaan kyselystä mahdollisimman yksinkertaisen sekä selkeän. Palautekyselylomake oli paperillinen ja sen täyttämiseen aikaa kului muutama minuutti. Palautekyselyssä halusimme saada vastauksen siihen, oliko unipiste nuoren mielestä hyödyllinen sekä oppiko nuori uusia asioita unipisteellä. Palautekyselyyn vastanneet antoivat samalla suostumuksen tulosten hyödyntämiseen opinnäytetyössä.

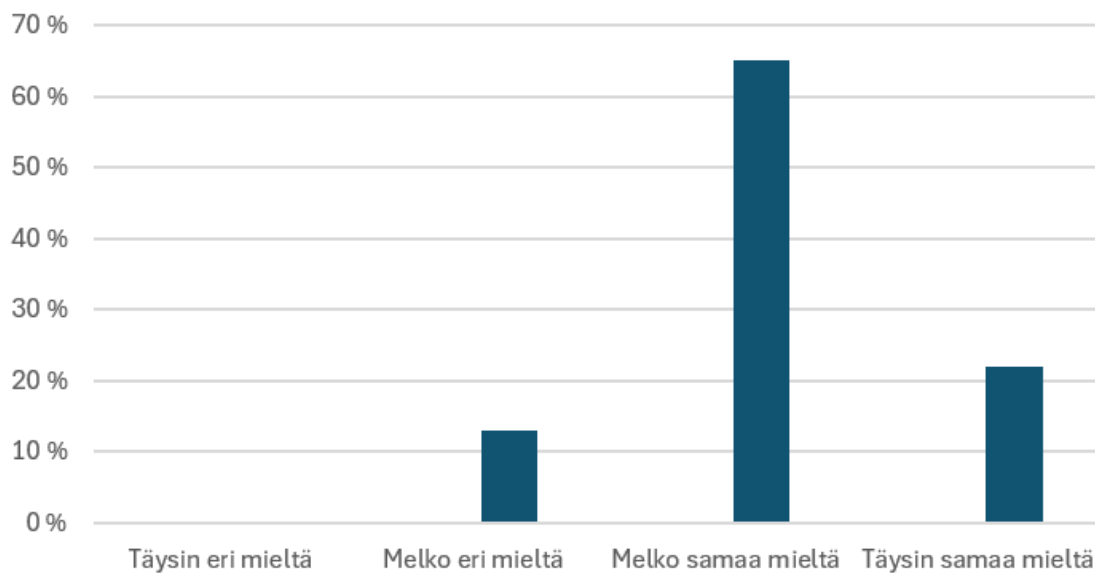
Yhteensä palautekyselylomakkeita palautettiin 23 kappaletta. Ensimmäisessä kysymyksessä nuori sai värittää tähtiä 1–5 kappaletta vastaamaan sitä, kuinka hyödyllinen unipiste nuoren mielestä oli. Yksi väritetty tähti tarkoitti sitä, että piste ei ollut lainkaan hyödyllinen, kun taas viisi tähteä kuvasti erittäin hyödyllistä kokemusta. Kaikista vastaajista 74 % antoi viisi tähteä, 17 % antoi neljä tähteä ja 9 % antoi kolme tähteä. Kukaan vastaajista ei antanut kahta tai yhtä tähteä (kuvio 2). Toisessa kysymyksessä nuori sai vastata oppiko hän uusia asioita unipisteellä, joko ympyröimällä vastauksen täysin eri mieltä, melko eri mieltä, melko samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. 65 % vastaajista oli melko samaa mieltä, 22 % täysin samaa mieltä ja loput 13 % melko eri mieltä. Kukaan vastaajista ei vastannut täysin eri mieltä vaihtoehtoa (kuvio 3). Tapahtumasta saadun palautteen perusteella oli mukava huomata, että suurin osa vastaajista koki pisteen hyödylliseksi, sekä oli melko tai täysin samaa mieltä siitä, että unipisteestä oppi uusia asioita.

1. Oliko unipiste mielestäsi hyödyllinen



Kuvio 2. Oliko Unipiste mielestäsi hyödyllinen?

2. Opin uusia asioita unipisteeltä



Kuvio 3. Opin uusia asioista Unipisteeltä.

8 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö toteutettiin huolellisuutta, rehellisyyttä ja kriittisen lukutaidon piirteitä noudattaen. Pyrimme arvioimaan eettisyyttä ja luotettavuutta työskentelyn jokaisessa vaiheessa. Opinnäytetyössä noudatettiin tutkimuseettisen ohjeen mukaisia hyvän tieteellisen käytännön ohjeita sekä sitoudumme tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimiin opinnäytetyön eettisiin ohjeisiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Tarvittavat sopimukset käytiin läpi ja sovittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyöprosessi toteutettiin Turun ammattikorkeakoulun ohjeistuksien mukaisesti ja prosessin eri vaiheissa hyödynnettiin mahdollisuutta saada ohjausta opinnäytetyöhön. Lisäksi opinnäytetyön aiheeseen ja toimeksiantajaan perehdyttiin huolellisesti. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene Oy 2020.)

Tapahtuman ja opinnäytetyön kohderyhmänä olivat nuoret. Halusimme kohdata jokaisen nuoren arvokkaana yksilönä ja kunnioittaa nuoren vapaaehtoisuutta. Tapahtumassa toimimme terveydenhoitajaopiskelijan roolissa, mikä edellytti ammattimaista toimintatapaa. Pumpkin Tube tapahtuman pisteellä nuori sai halutessaan antaa palautetta pisteestä sekä samalla osallistua arvontaan. Ennen palautekyselyn laatimista perehdyimme kattavasti tietosuoja-asioihin ja noudatimme Turun ammattikorkeakoulun tietosuojaohjeistuksia. Palautekyselyssä kysyttiin nuoren nimeä, puhelinnumeroa sekä ikää. Kyseisiä tietoja käytetään vain arvonnassa sekä palkintojen jaossa. Tiedot hävitettiin asianmukaisesti heti arvonnän jälkeen. Palautteen annon tuloksia eli palautteita hyödynnettiin ainoastaan opinnäytetyön raportoinnissa, eikä niistä pystynyt tunnistamaan yksittäistä vastaajaa. Edellä mainitut huomiot olivat ehdottoman tärkeitä sisällyttää palautekyselyyn vastaajien informoimiseksi.

Opinnäytetyön tiedonhaussa hyödynnettiin laajasti useita eri tietokantoja, mm. Medic, Cinahl, Pubmed ja Google Scholar. Lisäksi luotettavaa ja ajantasaista tietoa etsittiin tutkimusraporteista, tieteellisistä artikkeleista, sekä kirjallisuudesta. Lähteitä valittiin kriittisesti ja niiden laatua arvioiden. Lähdemerkinnät ovat

toteutettu Turun ammattikorkeakoulun lähdemerkintäoppaassa annettujen ohjeiden mukaan. Käännökset pyrimme tekemään huolellisesti sanakirjaa ja tekoälytyökaluja vastuullisesti hyödyntäen. Noudatamme Turun ammattikorkeakoulun tekoälytyökaluihin liittyviä ohjeistuksia.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen unipiste nuorille suunnattuun Pumpkin Tube -tapahtumaan. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä nuorten unitietoisuutta, sekä motivoida nuoret pohtimaan omia unitottumuksiaan. Tämän lisäksi tavoitteena oli tarjota tietoa, josta nuori ja hänen lähipiirinsä, sekä mahdollisesti nuoren kanssa toimivat ammattilaiset voisivat saada uutta tietoa. Opinnäytetyön aihe valittiin sen ajankohtaisuuden, sekä toimeksiantajan toiveiden perusteella. Myös oma kiinnostuksemme nuorten terveyttä ja hyvinvointia kohtaan vaikutti vahvasti aiheen valintaa.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden lisäksi pyrimme luomaan myös kattavan teoreettisen osuuden. Opinnäytetyön tiedonhaussa tavoitteena oli löytää ajantasaista, luotettavaa ja monipuolista tietoa, joka vastaa opinnäytetyön ohjaaviin kysymyksiin. Haussa ilmenneiden tulosten perusteella voidaan todeta, että nuoren unta käsittelevää tutkimustietoa on vielä melko maltillisesti. Tästä huolimatta onnistuimme löytämään opinnäytetyötä varten riittävästi tuoretta ja aiheeseen sopivaa tutkimustietoa. Teoreettisia aineistoja tutkiessa havaitsimme, kuinka suuri vaikutus unella on nuoren hyvinvointiin ja terveyteen. Tämän lisäksi aineistoissa korostui ympäristön ja elintapojen vaikutus uneen ja unenlaatuun. Pyrimme huomioimaan opinnäytetyössä myös terveydenhoitajan ennaltaehkäisevän näkökulman.

Opinnäytetyössä pyrimme kartoittamaan keinoja, joiden avulla voidaan edistää nuoren hyvää unta. Elintavat, kuten liikunta, ravitseminen, kofeiini, alkoholi, nikotiini, sekä medialaitteet vaikuttavat merkittävästi nuoren unen laatuun. Säännöllinen liikunta tukee hyvää unta kiihdyttämällä nukahtamista edistävän adenosiinien tuotantoa elimistössä (Partinen & Huutoniemi 2018, 117). Sen sijaan raskas ja huonosti sulava ateria illalla nautittuna huonontaa huomattavasti unenlaatua (Partinen & Huutoniemi 2019, 52). Myös nautintoaineilla, kuten

kofeiinilla, alkoholilla ja nikotiinituotteilla on unta heikentävä vaikutus (Aronen & Pihl 2020, 106). Samoin medialaitteiden käyttö nukkumaan menon yhteydessä on tutkimusten mukaan liitoksissa riittämättömään uneen, huonoon unen laatuun, sekä uneliaisuuteen päiväsaikaan (Carter ym. 2016).

Yksi keskeisimmistä nuoruusiän tuomista muutoksista on vuorokausirytmien viivästyminen, joka voidaan liittää sukupuolihormonien vapautumiseen. Vuorokausirytmien muutokset ja iltaan painottuva elämäntyyli johtavat monilla nuorilla pitkittyneeseen univajeeseen. Viivästynyttä unirytmia voidaan kuitenkin hoitaa tehokkaasti unenhuoltoon ja nukkumiskäytäntöihin liittyvillä menetelmillä eli unihygienialla. Nuoren riittävä uni on ehdottoman tärkeää kognitiiviselle kehitykselle, fyysiselle terveydelle, tunteiden hallinnalle, sekä kokonaisvaltaiselle elämänlaadulle. (Tammikari 2024, 9, 11.)

Opinnäytetyön tekeminen oli pitkä prosessi, joka alkoi hyvissä ajoin toiminnallisen osuuden suunnittelulla. Pyrimme edistämään opinnäytetyötä tasaisin väliajoin, jolloin kiireeltä onnistuttiin välttymään. Parityöskentely sujui moitteettomasti koko prosessin ajan, samalla vahvistaen tiimityöskentelytaitoja. Yhteistä tekemistä helpotti aikataulun huolellinen suunnittelu, sekä säännölliset tapaamiset. Tämä opinnäytetyö loi kattavan teoriapohjan nuoren unesta, jota varmasti tulemme hyödyntämään myös tulevaisuudessa.

10 Johtopäätökset

1. Nuori tarvitsee keskimäärin 8–10 tuntia unta. Yön kesto ei kuitenkaan aina kuvasta sitä, kuinka palauttavaa uni on. Laadukas yöuni sisältää unen eri vaiheita, jotka vuorottelevat yön aikana unisyklin mukaisesti 4–6 kertaa.
2. Unella on merkittävä vaikutus nuoren hyvinvointiin ja terveyteen. Riittävä yöuni on ehdottoman tärkeää nuoren kognitiiviselle kehitykselle, fyysiselle terveydelle, tunteiden hallinnalle, sekä kokonaisvaltaiselle elämänlaadulle.
3. Uni on nuoren kehityksen kannalta yksi tärkeimmistä tekijöistä ja viimeistään puberteetti-ikässä tulee panostaa riittävään yöuneen, sekä unenhuoltoon. Unella on myös oppimista edistävä vaikutus, sillä se parantaa muun muassa tarkkaavaisuutta ja ongelmanratkaisukykyä, sekä vahvistaa muistijälkiä.
4. Unenhuolto on hyvän unen perusta, johon jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa omilla toimillaan. Unenhuolto pitää sisällään nukkumiskäytäntöihin ja -ympäristöön, sekä elintapoihin liittyviä tekijöitä. Unenhuolto on pitkällä tähtäimellä tehokkain tapa edistää parempaa unta. Unenhuolto-ohjeita voidaan suositella kaikille nuorille, jotka kärsivät uniongelmistä.
5. Pumpkin Tube -tapahtumassa tavoitimme suuren määrän nuoria. Havaitimme, että nuoret tunnistavat erittäin hyvin uneen vaikuttavia tekijöitä. Unta tukevissa tekijöissä toistui useaan otteeseen kirjan lukeminen, sekä rauhallisen musiikin kuunteleminen ennen nukkumaan menoa. Unta heikentävissä tekijöissä puolestaan toistui useaan otteeseen medialaitteiden käyttö nukkumaan menon yhteydessä.

Lähteet

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2020. Opinnäytetyön eettiset ohjeet. Viitattu 7.1.2025. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTE TÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Aronen, A. & Phil, S. 2020. Unentaidot. 5. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim.

Baranwal, N.; Yu, P. K. & Siegel, N. S. 2023. Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Progress in Cardiovascular Diseases*. Vol. 77, 59-69.

Basit, H.; Damhoff, T. & Huecker, M. 2023. Sleeplessness and Circadian Disorder. National Library of Medicine.

Cardiner, C.; Weakley, J.; Burke, L.; Roach, G.; Sargent, C.; Maniar, N.; Townshend, A. & Halson, S. 2023. The effect of caffeine on subsequent sleep: systematic review and meta-analysis. *Science direct*. Vol. 69.

Carter, B.; Rees, P.; Hale, L.; Bhattacharjee, D. & Paradkar, M. 2016. Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. Vol. 170, No. 12, 1202–1208.

Gong, Q.; H.; Li, S.; X.; Li, H.; Cui, J. & Xu, G.Z. 2018. Insufficient sleep duration and overweight/obesity among adolescents in a Chinese population. *International journal of environmental research and public health*. Vol. 15. No 5. 997.

Hannula, R. & Mikkola, O. 2021. Uni ja opiskelukyky. Teoksessa Kunttu ym. (toim.) *Opiskeluterveys*. Kustannus Oy Duodecim.

Huotilainen, M.; Peltonen, L.; Uusitalo, H. & Vahtokari, S. 2022. Uni ja unettomuus. Näe nukkuminen uusin silmin. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Järnefelt, M. 2023. Mitä uni on? Teoksessa Järnefelt ym. (toim.) Hyvä uni. Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti Uniuutiset, 6–10. Viitattu 25.1.2025. <https://www.uniliitto.fi/wp-content/uploads/2023/06/Hyva-uni-2023-WEB-sivut.pdf>

Kajaste, S. & Markkula, J. 2020. Hyvää yötä. Apua univaikeuksiin. 4., uudistettu painos. Helsinki: Kirjapaja.

Kemppainen, T. 2023. Liikunnan vaikutukset uneen. Uniliitto. Viitattu 10.1.2025. <https://www.uniliitto.fi/2023/03/28/liikunnan-vaikutukset-uneen/>

Koponen, P.; Borodulin, K.; Lundqvist, A.; Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. 2017. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 – tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Raportti 4/2018. Helsinki.

Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. Pulassa lapsen kanssa. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 22.11.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>

Kosola, S.; Moisala, M. & Ruokoniemi, P. 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. 1. painos. Kustannus Oy Duodecim.

Kukkonen-Harjula, K. 2015. Liikuntaharjoittelu unettomuuden hoidossa. Käypä hoito -suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 10.1.2025. <https://www.kaypahoito.fi/nak06382>

Kuusipalo, H & Raulio, S. 2024. Energiajuomat. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 22.1.2025. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01277/energiajuomat>

Lund, L.; Nielsen Sølvhøj, I.; Danielsen, D. & Andersen, S. 2021. Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review. BMC Public Health. Vol 21. No. 1598.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023. 12–15-vuotias ja median käyttö. Viitattu 10.2.2025. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotias-ja-median-kaytto/>

Metsäniemi, P. 2024. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 13.2.2025. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>

Mustajoki, P. 2022. Kofeiini ja terveys. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 22.1.2025. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01123>

Mäkelä, P. & Niemelä, S. 2022. Alkoholit ja terveys. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 20.1.2025.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01120>

Newsom, R. & Singh, A. 2024. Blue light: What it is and how it affects sleep. Sleep Foundation. Viitattu 20.2.2025.

Norrkniivilä, A.; Pemmari, A.; Tuisku, K.; Orjatsalo, M. & Himanen, S. 2021. Lääkkeiden vaikutus unen rakenteeseen ja sykevälivaihteluun. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim. Vol. 137, No 12, 1289–1296.

OpenAI 2023. ChatGPT. (Maaliskuu 14 versio.) [Suurkielimalli]. Viitattu 2.3.2025. <https://chatgpt.com>

Paavonen, J. & Urrila, A. S. 2016. Unihäiriöiden hoito. Teoksessa Kumpulainen ym. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2018. Uniterveyskirja. Jyväskylä: Docendo Oy.

Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2020. Nuku hyvin. Jyväskylä: Docendo Oy.

Partinen, M. 2023. Mitä uni on? Teoksessa Järnefelt ym. (toim.) Hyvä uni. Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti Uni uutiset, 4–5. Viitattu 10.1.2025.
<https://www.uniliitto.fi/wp-content/uploads/2023/06/Hyva-uni-2023-WEB-sivut.pdf>

Partonen, T. 2019. Teini-ikäisen nuoren uni. Uniliitto. Viitattu 23.11.2024.
<https://www.uniliitto.fi/2019/10/06/teini-ikaisten-nuorten-uni/>

Partonen, T. 2020. Riittävä uni. Käypä hoito. Suomalainen lääkärisseura Duodecim Viitattu 25.11.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix02713>

Partonen, T. 2023. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 10.2.2025. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534>

Patja, K. 2022. Uni. Teoksessa Patja ym. (toim.) Terveyden edistäminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Raitasalo, K. 2024. Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen – ESPAD 2024. ESPAD 2024 -tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Raportti 42/2024. Helsinki.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/149507/ESPAD_tilastoraportti_2024_päivitetty.pdf?sequence=7&isAllowed=y

Ruokavirasto. 2023. Koululaiset. Viitattu 20.2.2025.

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/koululaiset/>

Stenberg, T. 2019. Elimistön fysiologiaa unen aikana. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Vol. 135, No 9, 831–837. Viitattu 19.11.2024.

<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14897.pdf>

Tammikari, S. 2024. Teini-iässä kello alkaa jätättää. Teoksessa Järnefelt ym. (toim.) Uniuutiset. Uniliitto ry:n jäsen ja tiedotuslehti 3/2024. 9, 11–12. Viitattu 21.1.2025. <https://www.uniliitto.fi/wp-content/uploads/2024/10/Uniuutiset-3-2024-web-.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2024a. Energiajuomat. Viitattu 15.1.2025.

<https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/energiajuomat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024b. Kouluterveyskysely. Viitattu 15.1.2025.

<https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024c. Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu

25.11.2024. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-jahankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2024d. Nikotiini. Viitattu 15.12.2025.

<https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024e. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Viitattu

9.1.2025. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Terveyskylä. N.d. Miten uni vaje vaikuttaa terveyteen. Viitattu 2.3.2025.

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/tietoa/elintavat-ja-painonhallinta/miten-univaje-vaikuttaa-terveyteen>

Tuomilehto, H. & Vornanen, J. 2019. Nukkumalle menestykseen. Tammi.

Viitattu 15.1.2025.

Turun ammattikorkeakoulu. 2025. Tekoälyn hyödyntäminen. Viitattu 7.1.2025.

<https://tuas365.sharepoint.com/sites/Opiskelijana-Turun-AMKssa/SitePages/Tekoälyn-hyodyntaminen.aspx>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 7.1.2025.

https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Työterveyslaitos. N.d. Uni ja palautuminen. Viitattu 18.2.2025.

<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/uni-ja-palautuminen>

Unettomuus. Käypä hoito -suositus. 2023. Suomalaisen Lääkäriseuran

Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Viitattu

2.3.2025. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067>

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-kustannus. 2

Wallo, H & Häyrinen, E. 2022. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtuman suunnittelu ja toteutus. 6. uudistettu painos. Helsinki: Tietosanoma. E-kirja. Viitattu

18.3.2025. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789518854978>. Vaatii käyttäjätunnuksen.

Weissenfelt, J., Liukko, M. & Nisula, J. 2019. SoMe ja nuoret – Tiivistelmä. Katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Viitattu 10.2.2025.

<https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/1-nuoret-ja-ajankaytto/>

Wu, Y.; Gong, Q.; Zou, Z.; Li, H. & Zhang, X. 2017. Short sleep duration and obesity among children: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. Science Direct. Vol. 11. No. 2, 140-150. Viitattu 10.1.2025.

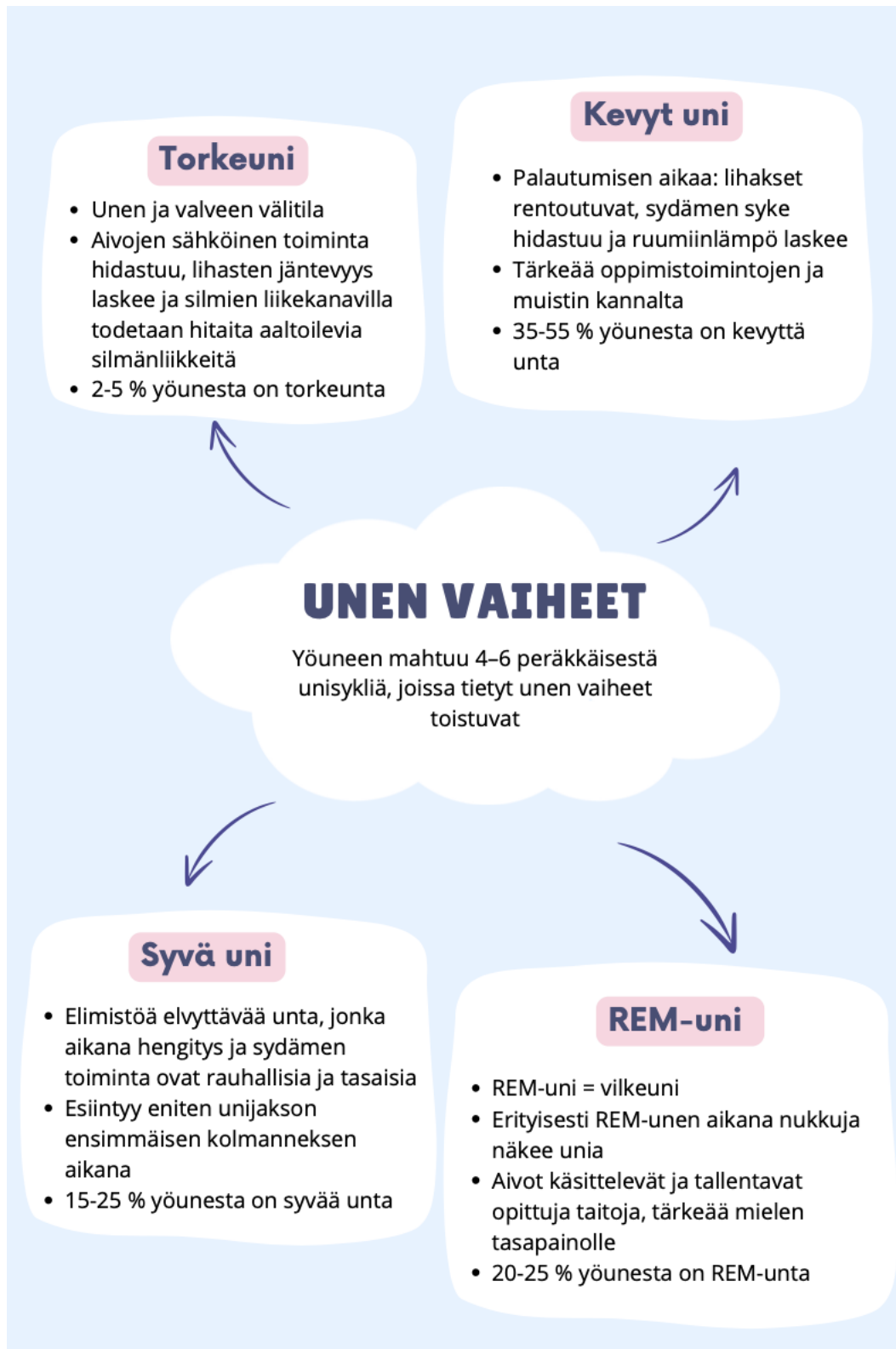
Yu, D.; Wing, Y. K.; Li, T. M. & Chan, N. Y. 2024. The impact of social media use on sleep and mental health in Youth: a Scoping Review. Springer Nature. Vol. 26. No. 2, 104-119. Viitattu 21.2.2025.

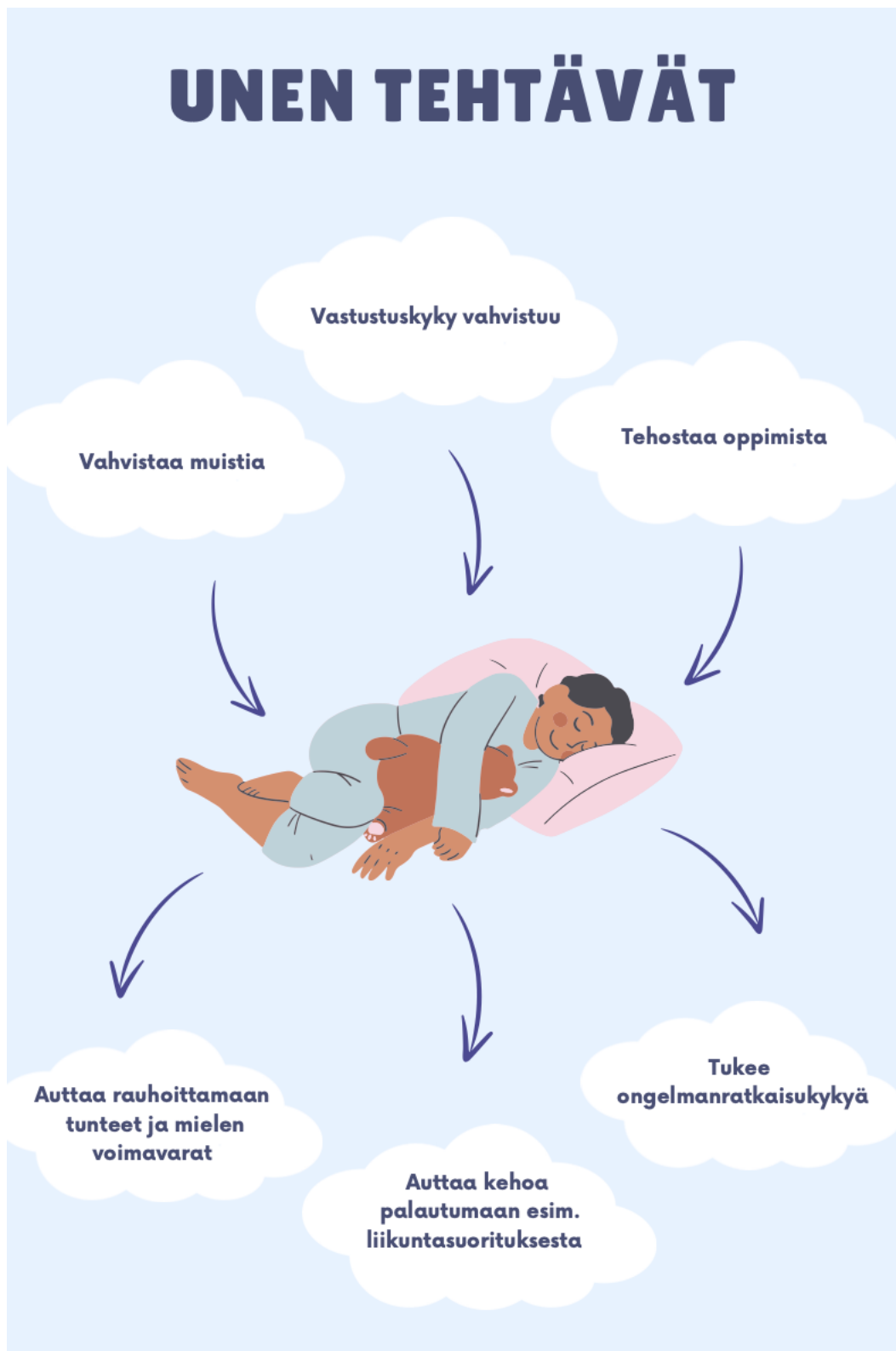
Liite 1 (1)

Univihko

UNIVIHKO – KOHTI PAREMPAA UNTA







POHDI OMIA UNITOTTUMUKSIA KYSYMYSTEN AVULLA



Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin yössä?

Nuori tarvitsee yössä keskimäärin unta n. 8-10 tuntia.



Millainen olo sinulla on aamulla kun herään?

Oletko väsynyt vai virkeä?

Mitä teet ennen kuin menet nukkumaan?



Mitkä asiat haittaavat untasi?

Kuinka usein viikossa nuket päiväunet?

Lyhyet päiväunet voivat piristää ja auttaa jaksamaan paremmin arjessa, pitkä päiväunet voivat puolestaan viivästyttää unen tuloa iltaisin.

Onko sinun vaikea saada unta?



LÄHDELUETTELO

- Aronen, A. & Pihl, S. 2020. Unentaidot. 5. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim.
- Mieli ry. 2024. Unen tarve vaihtelee. Viitattu 23.9.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/unen-tarve-vaihtelee/>
- Mieli ry. 2024. Unen tehtäviä. Viitattu 23.9.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/unen-tehtavia/>
- Mieli ry. N.d. Unen vaiheet. Viitattu 23.9.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/unen-vaiheet/>
- Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2018. Uniterveyskirja. Jyväskylä: Docendo Oy
- Partinen, M. 2023. Mitä uni on? Teoksessa Järnefelt ym. (toim.) Hyvä uni. Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti. Uni uutiset, 4-5. Viitattu 19.11.2024. <https://www.uniliitto.fi/wp-content/uploads/2023/06/Hyva-uni-2023-WEB-sivut.pdf>
- Partonen, T. 2023. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 23.9.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534#s2>
- Stenberg, T. 2019. Elimistön fysiologiaa unen aikana. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 19.11.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14897>
- Unitieto. 2024. Päiväunet - tutkittua tietoa päiväunista. Viitattu 23.9.2024. <https://unitieto.fi/paivaunet/>

Liite 2 (1)

Palautekysely

Palautekysely

Nimi:

Puhelinnumero:

Ikä:

Oliko mielestäsi Unipiste hyödyllinen?



Opin uusia asioita Uni pisteeltä.

Täysin eri mieltä

Melko eri mieltä

Melko samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

Kiitos palautteesta ja onnea arvontaan!

Liite 2 (2)

Huom!

Palautekyselyssä käytettyjä yhteystietoja käytetään vain arvonnassa ja palkintojen jaossa. Yhteystiedot hävitetään asianmukaisesti heti arvонnan jälkeen.

Palautteen tuloksia tullaan käyttämään opinnäytetyön raportoinnissa, niin että vastauksista ei pystytä tunnistamaan yksittäistä vastaajaa. Kiitos palautekyselyyn vastaamisesta.

Liite 3 (1)

Uniaiheinen sanaselityspeli

