

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Mettälä, M. & Botha, E. (2021) Väsyttää vai nukuttaa? Koululaisen opas : täältä tullaan nuoruus, 2021, s. 60-61.

URL: <https://www.kotineuvola.fi/tilaa-oppaita/>

# Väsyttää vai nukuttaa?

---

Säännölliset, riittävän pitkät ja laadukkaat yöunet ovat terveyden perusta. Kun nuket riittävästi ja laadukkaasti, sinua väsyttää vähemmän. Unen hyvä tasapaino tarkoittaa sitä, että vuorokausirytmisi on säännöllinen ja tasapainossa sekä nuket vähintään 8 tunnin yöunia öisin.

Hyvä uni vaikuttaa kehossasi moneen eri asiaan ja osaan. Yöllä kun sinä nuket, aivosi puhdistautuvat. Aivoistasi huuhtoutuu pois kaikki edellisen päivän aikana sinne kertynyt jäte. Mikäli nuket huonosti tai liian vähän, aivojen suursiivous jää vaillinaiseksi ja rasittaa aivojesi toimintaa seuraavana päivänä. Kun aivot eivät toimi kunnolla, oppiminen, keskittyminen, muistaminen ja asioiden hahmottaminen hankaloituu ja jopa estyy.

Huonot yöunet vaikuttavat myös terveyteen. Hyvä unielämä auttaa pitämään yllä normaalia kuukautiskiertoa. Hormonit, mukaan lukien mies- ja naishormonit (testosteroni ja estrogeenit) ovat hyvässä tasapainossa silloin kun vuorokausirytmisi on tasapainossa. Treenien tulokset näkyvät paremmin, kunto kasvaa ja palautut treenistä nopeammin. Elimistösi pystyy vastustamaan paremmin flunssat ja vatsataudit. Levänneenä on helpompaa syödä terveellisesti ja olla herkuttelematta turhia. Väsyneenä tulee helpommin nappua välipalaksi jotain epäterveellistä.

Mielenterveyskin voi paremmin, kun nuket riittävästi. Hyvä yöuni auttaa sinua palautumaan päivän stressistä ja paineista. Kestät vastoinkäymiset ja pettymykset, eivätkä ne masenna sinua niin paljon kuin huonosti nukkuneena.

Kehosi kaipaa unta, samalla tavalla kuin sinulla on välillä hirveä nälkä. Unen tarve ja halu nukkua kasvavat pitkin

päivää. Ero unen ja nälän välillä on kuitenkin se, että kehosi ei voi pakottaa sinua syömään. Mutta kun olet todella väsynyt, se voi pakottaa sinut hetkeksi uneen. Keho laittaa aivosi yhden tai kahden sekunnin mikrounille, vaikka olisit koulussa tai ajaisit polkupyörää. Hyvä uni parantaa siis turvallisuuttasikin!

Päiväunet; ihana ajatus! Muista kuitenkin, että nukkuminen yli 30 minuuttia päivällä huijaa kehoasi ja heikentää yöuniasi ja unitasapainoasi. Jos päädyt päiväunille, varmista että ne kestävät enintään 10 min.

## Muutama univinkki:

- Pidä huolta siitä, että yöunesi ovat säännölliset. Herää joka päivä suurin piirtein samaan aikaan ja sama nukkumaanmenon kanssa. Tässä kohtaa ihminen toimii kuin kone. Kroppa rakastaa rutiineja ja toistoa.
- Varaa illasta aikaa rauhoittumiseen. Lue kirjaa tai kuuntele musiikkia. Tämä valmista mielesi nukahtamista varten.
- Laita pois kaikki ruudut 1–2 tuntia ennen nukkumaan menoa. Älypuheliimen, telkkarin ja tietokoneen sininen valo häiritsee nukahtamista ja rikkoo yöunet.
- Syö hyvä iltapala, ei liian raskas, muttei liian kevyt. Mukillinen lämmintä juotavaa rauhoittaa kehoa.
- Onhan makuuhuoneesi pimeä? Pienikin telkkarin valmiusvalo tai päivänvalo ulkoa viestittää kehollesi, että on aika herätä. Iltaisin on hyvä vähentää ympäristön valaistusta ja siirtyä hämärän kautta uneen. Siitä tykkää unihormoni melatoniini ja auttaa sinua nukahtamaan paremmin.



**viva**  
 viisaat valinnat  
 SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS  
 TIETOPANKKI  
[viva.tamk.fi](http://viva.tamk.fi)

**NUTS 'N  
 EGGS**  
 SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS  
 TIETOPANKKI NUORILLE  
[nutsneggs.tamk.fi](http://nutsneggs.tamk.fi)

Tampereen  
 ammattikorkeakoulu

Rahoittaja: Sosiaali- ja terveysministeriö,  
 Terveysten edistämisen määrärahaista vuosina 2015–2017 ja 2018–2020

- Varaa nukkumiseen aikaa 8–9 tuntia joka yö. Tämä tarkoittaa, että saadaksesi nukkua 8–9 tuntia, pitää sinun olla sängyssä noin tuntia ennen nukahtamista. Anna kehollesi nukkumismahdollisuus!
- Ellei uni tule, älä panikoi vaan tee jotakin rauhoittavaa. Lue vaikka hetki kirjaa ja palaa sitten unille. ●

**Marika Mettälä**  
 Kätilötyön lehtori  
 Tampereen ammattikorkeakoulu  
**Elina Botha**  
 Kätilötyön lehtori  
 Tampereen ammattikorkeakoulu