



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Juulia Mäenpää ja Hanne-Kaisa Rautapuro

**NUORTEN UNETTOMUUS JA STRESSI
– VERKKOMATERIAALIN TUOTTA-
MINEN DECIBEL.FI- SIVUSTOLLE**

Sosiaali- ja terveysala
2014

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Juulia Mäenpää ja Hanne-Kaisa Rautapuro
Opinnäytetyön nimi	Nuorten unettomuus ja stressi –verkkomateriaalin tuottaminen Decibel.fi-sivustolle
Vuosi	2014
Kieli	suomi
Sivumäärä	44 + 2 liitettä
Ohjaaja	Hanna-Leena Melender

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa verkkomateriaali Pohjanmaan kaksikieliselle nuorisoportaalisivustolle Decibel.fi. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota nuorille Decibel.fi-sivuston kautta luotettavaa tietoa unettomuudesta ja stressistä, tuottaa Decibel.fi-sivuston materiaalista kokonaisuus, joka on “nuorten näköinen”, sekä kehittää tekijöiden omaa asiantuntemusta unettomuudesta ja stressistä.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä on kuvattu nuorten unettomuuden ja stressin syitä, seurauksia ja hoitoa. Tiedonhaut ja materiaalin hankkiminen teoreettista viitekehystä varten aloitettiin keväällä 2013 ja opinnäytetyö valmistui keväällä 2014. Teoreettisen viitekehysten pohjalta tekijät tuottivat verkkomateriaalin nuorten unettomuudesta ja stressistä Decibel.fi-sivustolle.

Tekijät olivat yhteydessä toimeksiantajan kanssa sähköpostitse. Loppuarviointia varten kerättiin palautetta toimeksiantajalta erillisten kysymysten avulla. Tuotettu materiaali vastasi odotuksia ja oli tarkoituksenmukainen. Tuotettu materiaali tallennettiin Decibel.fi-sivustolle vuoden 2014 alussa. Stressi ja unettomuus olivat sivustolla helmikuun 2014 teemana, joten tuote oli hyvin ajankohtainen.

ABSTRACT

Author	Juulia Mäenpää and Hanne-Kaisa Rautapuro
Title	Adolescent Insomnia and Stress- Online Material for the Website Decibel.fi
Year	2014
Language	Finnish
Pages	44 + Appendices
Name of Supervisor	Hanna-Leena Melender

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to produce online material for the bilingual youth portal website decibel.fi in Ostrobothnia. The aim of this theses is to provide reliable information about insomnia and stress through decibel.fi, to produce material which is suitable for young people and also to improve the authors' knowledge about insomnia and stress.

The theoretical frame deals with the causes, consequences and forms of treatment of adolescent stress and insomnia.

The collection and compilation of the material started in the spring of 2013 and the theses was finished in the spring of 2014. The theoretical frame of reference was used as a basis for the online material.

The authors were in contact with the client by e-mail. Questions were used to collect feedback from the client for the final assessment of the product. The online material met the expectations and was appropriate. The material will be downloaded to the decibel.fi website in the beginning of the year 2014. Stress and insomnia were the themes for February 2014 on the website so the material was very topical.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	7
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	9
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA	10
	3.1 Projektin määritelmä.....	10
	3.2 Projektin vaiheet	10
	3.3 SWOT-analyysi.....	11
4	NUORTEN UNETTOMUUS	12
	4.1 Nuorten unettomuuden syitä.....	14
	4.2 Nuorten unettomuuden seuraukset.....	17
	4.3 Nuorten unettomuuden hoito	19
5	NUORTEN STRESSI	23
	5.1 Nuorten stressin syitä.....	25
	5.2 Nuorten stressin seuraukset.....	28
	5.3 Nuorten stressin hoito	29
6	VERKKOMATERIAALIN LUOMINEN	34
	6.1 Verkkomateriaalin ulkoasu ja sisältö.....	34
	6.2 Verkkomateriaalin kirjoituksen vaiheet.....	35
7	PROJEKTIN TOTEUTUS	36
	7.1 Alustavat taustaselvitykset, alustava rajausta ja lisäselvitykset.....	36
	7.2 Yhteissuunnittelu sidosryhmien kanssa, työsuunnittelu ja hankkeen toteutus.....	37
	7.3 Seuranta ja arviointi	37
8	POHDINTA.....	39
	8.1 Projektin tarkoituksen ja tavoitteiden toteutuminen	39
	8.2 Projektin prosessin arviointi	40
	8.2.1 Prosessin arviointi SWOT-analyysin avulla	40
	8.2.2 Opinnäytetyön eettiset kysymykset	40
	LÄHTEET.....	42
	LIITTEET	

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1.	Toiminnallisen opinnäytetyön SWOT-analyysi	s. 11
Taulukko 2.	Unen huolto-ohjeita	s. 20
Taulukko 3.	Stressinhallintakeinot	s. 32

LIITELUETTELO**LIITE 1.** Verkkomateriaali**LIITE 2.** Tuotetun verkkomateriaalin loppuarviointikysymykset työelämän edustajille

1 JOHDANTO

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa verkkomateriaali Pohjanmaan kaksikieliselle nuorisoportaalisivustolle Decibel.fi. Portaalin edustaja tarjosi muutamia aihe-ehdotuksia, joista aiheeksi valittiin verkkomateriaalin tuottaminen nuorten unettomuudesta ja stressistä.

Aihe valittiin siksi, koska se oli tarjotuista aihepiireistä tekijöiden mielestä mielenkiintoisin, sekä kyseinen aihe puuttui nuorisoportaali Decibel-sivustolta. Aiheen valintaan vaikutti myös se, että Decibel.fi-sivuston yhteyshenkilön mukaan heille on tullut paljon kysymyksiä kyseisestä aiheesta. Nuorten kokema unettomuus ja stressi ovat ajankohtaisia aiheita, sillä niitä esiintyy koko ajan enemmän ja ne heikentävät nuorten elämänlaatua.

Nuoruusiällä tarkoitetaan lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuvaa psyykkistä kehitysvaihetta, ikävuosia 12–22. Murrosikä muodostaa nuoruusiän alkuvaiheen, ja se alkaa tytöillä varhemmin kuin pojilla. Hormonitoiminnan lisääntyminen ja fyysinen kasvu murrosiässä muuttavat psyykkistä tasapainoa, ja nuoruusikä on psykologista sopeutumista näihin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. (Aalberg & Siimes 2007.)

Stressistä on olemassa erilaisia määritelmiä tieteenalasta riippuen, mutta useimmat tarkoittavat omasta stressistä puhuessaan kokemaansa henkistä kuormittumista. Yhteenvetona määritelmistä voidaan todeta, että stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa yksilön tarpeiden, tavoitteiden ja kykyjen välillä vallitsee pitkäaikainen tai voimakas lyhytaikainen ristiriita tai epäsuhde. (Niemi, 2012.) Suurin osa nuorista pitää terveydentilaansa hyvänä, mutta stressioireet ovat lisääntyneet. Lähes neljännes nuorista sanoo kärsivänsä yhdestä päivittäin tai lähes päivittäin esiintyvistä stressioireista. (Rimpelä 2005.)

Unettomuudella tarkoitetaan kyvyttömyyttä nukkua riittävästi. Henkilö kärsii unettomuudesta, jos hänellä on vaikeuksia pysyä unessa tai saada unta vähintään kolmena yönä viikossa. Alle kuukauden kestävä unettomuus johtuu yleensä psyykkisestä tai fyysisestä stressistä. (Iivanainen & Syväoja 2008.)

Opinnäytetyö kuuluu tekijöiden terveydenhoitajaopintoihin. Valittu aihe on tärkeä tekijöiden tulevan työn kannalta. Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen haettua tietoa voi jossakin määrin yleistää nuorten lisäksi myös kaikkiin ikäluokkiin ja tulevaisuudessa tekijät tulevat varmasti kohtaamaan työssä unettomuudesta ja stressistä kärsiviä asiakkaita.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa verkkomateriaali Pohjanmaan kaksikieliselle nuorisoportaalisivustolle Decibel.fi. Tekijät pyrkivät siihen, että nuoret löytävät verkkomateriaalin avulla vastauksia heitä askarruttaviin kysymyksiin.

Opinnäytetyön tavoitteet olivat seuraavat:

1. Tarjota nuorille Decibel.fi-sivuston kautta luotettavaa tietoa unettomuudesta ja stressistä
2. Tuottaa Decibel.fi-sivuston materiaalista kokonaisuus, joka on ”nuorten näköinen”
3. Kehittää tekijöiden omaa asiantuntemusta nuorten unettomuudesta ja stressistä

Decibel.fi-sivusto hyötyy opinnäytetyöstä siten, että se saa puuttuvaa materiaalia käyttöönsä. Opinnäytetyöstä on myös tekijöille hyötyä niin tulevaisuuden työn kuin myös oman hyvinvoinnin kannalta. Tulevina terveydenhoitajina tekijät tulevat kohtaamaan työssään eri-ikäisiä asiakkaita, jotka kärsivät eriasteisesta unettomuudesta ja stressistä. Tämän opinnäytetyön avulla pyritään saamaan luotettava tietopohja unettomuudesta ja stressistä, jotta osattaisiin puuttua ajoissa kyseisiin ongelmiin.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on yhdistää toiminnallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus ja raportointi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä päämääränä on tehdä jokin tuotos tai tuote. (Vilka 2010.)

3.1 Projektin määritelmä

Projektilla tarkoitetaan tavoitteellista, tietyn ajan kestävässä prosessia. Se voi tähdätä tiettyyn rajattuun kertaluontoiseen tulokseen tai olla osa isompaa hanketta. Projektin onnistumisen kannalta on tärkeää työn suunnittelu, organisointi, toteuttaminen, valvonta, arviointi ja seuranta. (Vilka ym. 2003.). Projektin on aikataulutettu tiettyyn tulokseen pyrkivä tehtäväkokonaisuus. Jokaisella projektilla on omat projektia määrittelevät tavoitteet. Tavoitteilla pyritään kuvaamaan muutosta, joka projektilla pyritään saamaan. Projektin tulisi olla aina oppiva prosessi. Hyvään projektitoimintaan ei kuulu suunnitelman orjallinen noudattaminen, vaan suunnitelmia on muutettava projektin myötä. (Silfverberg 2007, 5, 10.)

3.2 Projektin vaiheet

Projektin alkuun kuuluu aina suunnittelua jolle tulisi varata tarpeeksi aikaa. Suunnittelun tulisi alkaa perustietojen keruulla ja analysoinnilla. Aihetta tulisi rajata tarpeeksi ja tässä apuna voi käyttää esimerkiksi nelikenttäanalyysia, SWOT-analyysia. (Silfverberg 2011, 13-14.)

Keskeisimmät projektin vaiheet ovat alustavat taustaselvitykset, alustava rajaaminen ja lisäselvitykset, yhteissuunnittelu sidosryhmien kanssa, työsuunnittelu ja hankkeen toteutus sekä seuranta ja arviointi. (Silfverberg 2007, 14.) Tässä opinnäytetyössä näiden vaiheiden toteutus on kuvattu luvussa 7.

3.3 SWOT-analyysi

Projektin ideoinnissa voidaan käyttää apuna SWOT-analyysia, jossa tarkastellaan projektin vahvuuksia, mahdollisuuksia, heikkouksia ja uhkia (Silfverberg 2007). Tämän projektin suunnitteluvaiheessa tehty SWOT-analyysi on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. Toiminnallisen opinnäytetyön SWOT-analyysi.

<p>Vahvuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> -tekijöitä on kaksi, jolloin työskentely helpottuu, koska molemmat tuovat oman näkökulmansa työkentelyyn 	<p>Mahdollisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> -saada välitettyä luotettavaa tietoa nuorille -nuorten terveyden edistämisen materiaalin avulla -tarpeellisen materiaalin tuottaminen Decibel.fi-sivustolle
<p>Heikkoudet</p> <ul style="list-style-type: none"> -toinen tekijöistä ei ole koko aikaa Suomessa, joten yhteistä aikaa on hankala löytää -tiedonhaun ongelmat, sillä eri tiedonhakumenetelmien käyttö tuottaa vaikeuksia 	<p>Uhat</p> <ul style="list-style-type: none"> -ajan puute tulevien harjoitteluiden takia -työ ei vastaa tilaajan odotuksia

SWOT-analyysissa havaittuja mahdollisia heikkouksia pyrittiin korjaamaan hyvällä suunnittelulla ja ohjauksen hakemisella. Mahdolliset uhat pyrittiin torjumaan hyvällä suunnittelulla ja toteutuksella.

4 NUORTEN UNETTOMUUS

Partisen ja Huovisen (2007, 78) mukaan unettomuus on yleistynyt. Uniliiton tietojen mukaan 700 000 suomalaista kärsii unihäiriöistä ja 10 prosenttia kroonisesta unettomuudesta. Unettomuus on tavallinen vaiva kouluikäisten keskuudessa. Unettomuudesta kärsii 7 % murrosikäisistä pojista ja 12 % samanikäisistä tytöistä. WHO:n koululaiskyselyn mukaan vuonna 2002 päivittäistä nukahtamisvaikeutta oli 3,2 %:lla 15-vuotiaista pojista ja 6,5 %:lla samanikäisistä tytöistä. Samassa tutkimuksessa havaittiin, että yöheräilystä kärsi 3 % pojista ja 7 % tytöistä. Vuoden 2006 Kouluterveyskyselyssä kysyttiin päivittäisestä nukahtamisvaikeudesta ja yöheräilystä. Kyselyssä tuli ilmi, että 7-8 %:lla 15-18-vuotiaista pojista oireita esiintyi päivittäin. Samanikäisten tyttöjen vastaava luku oli 12-15 %. (Saarenpää-Heikkilä 2009.) Erään seurantatutkimuksen tulosten mukaan nuorten nukkumisaika lyheni sekä päiväväsymys lisääntyi koko 1990-luvun ajan. 2000-luvulle tultaessa tuloksissa on nähty pientä tasaantumista, mutta tämä tasaantuminen on koskenut vain poikia. Samanaikaisesti nuorten tyttöjen unettomuus on lisääntynyt huolestuttavalla tavalla. Siksi voidaankin hyvällä syyllä ihmetellä, mikä tässä yhteiskunnassa saa juuri tytöt käyttäytymään tällä tavoin. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 32.)

Usein nuorten unettomuus on luonteeltaan kroonista ja se on kiinteästi yhteydessä psykiatriin häiriöihin, sillä noin puolella unettomuudesta kärsivistä nuorista on todettu myös jokin psykiatrinen häiriö. Etenkin mielialahäiriöistä, ahdistuneisuushäiriöistä, psykoosisairauksista ja päihdehäiriöistä kärsivillä nuorilla unettomuus on yleistä. Suomalaisesta nuorisopsykiatrisesta aineistosta voidaan havaita, että vakavaa masennustilaa sairastavista nuorista yli 80 %:lla oli kliinisesti merkittäviä uniongelmia. Tavallisimpia olivat kokemukset virkistämättömästä yönestä sekä nukahtamisvaikeuksista. Nuorten unettomuus on merkittävä masennuksen riskitekijä varhaisaikuisuudessa. (Urrila & Pesonen 2012.)

Unettomuudella tarkoitetaan usein tyytymättömyyttä joko unen pituuteen tai unen laatuun. Monia unen häiriöt vaivaavat jatkuvasti, mutta hyvin usein unettomuus on tilapäistä. (Partinen & Huovinen 2007, 78.) Unettomuus on useimmiten oire

jostakin, sen taustalla on jokin häiriö. Tämän takia pidempään jatkunut unettomuus on syytä selvittää ja tutkia. Unettomuutta voidaan hoitaa tai ainakin sitä voidaan lievittää. (Partinen 2010.) Unettomuuden määrittelyssä olennaisinta on se, että henkilö itse tuntee kärsivänsä unettomuudesta (Kajaste & Markkula 2011, 62).

Unettomuus voidaan luokitella seuraavasti: vaikeus nukahtaa, vaikeus pysyä unessa ja liian varhainen aamuyön heräily. Nämä eri unettomuuden piirteet voivat esiintyä yksin tai jollakin henkilöllä voi olla kaikki nämä ongelmat. Usein unettomuus luokitellaan myös primaariksi tai sekundaariksi. Primaari unettomuus syntyy usein jännittyneisyyden, ahdistuneisuuden ja nukkumista estävien ajatusten tai toimintojen tuloksena ja sen tavallisin muoto on psykofysiologinen eli toiminnallinen unettomuus. Sekundaarissa unettomuudessa taustalla on fyysinen tai psyykinen sairaus tai sen lääkitys. (Pihl & Aronen 2012, 26.)

Psykofysiologisella eli toiminnallisella unettomuudella tarkoitetaan satunnaisen stressitilanteen laukaisemaa unettomuutta, joka kroonistuu vaikka stressin aiheuttaja poistuisikin. Uni ei tule illalla, vaikka nuori olisi kuinka väsynyt. Ajatukset alkavat pyöriä päässä ja ahdistunut nuori voi valvottaa myös vanhempiaan. Kun uneen on vihdoinkin päästy, se jatkuu usein keskeytyksettä, mutta voi olla niinkin, että nuori heräilee ja kärsii unensaantivaikeuksista pitkin yötä. Tällaisen ilmiön taustalla pidetään ylivirittyneisyyden tilaa, jossa keho ei pysty rauhoittumaan, mikä on nukahtamisen edellytys. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 49.)

Unettomuus voidaan jaotella myös keston mukaan. Se voi olla akuuttia eli tilapäistä, lyhytkestoista tai pitkäkestoista (Kajaste & Markkula 2011, 68). Akuutti unettomuus kestää yleensä alle kaksi viikkoa (Käypä hoito 2008). Se on yleensä seurausta jostain tapahtumasta, johon reagoidaan hyvin tunnepitoisesti. Tällaiset voimakkaat tunteet estävät unen tuloa. Lyhytkestoinen unettomuus määritellään kestäväksi 2-12 viikkoa ja pitkäkestoiseksi se muuttuu keestettyään yli kolme kuukautta (Käypä hoito 2008). Lyhytkestoinen eli esimerkiksi muutaman yön unettomuus voi olla myös hyvä asia, koska se aktivoi ihmistä. Se perustuu stressihormoni kortisolin pitoisuuteen elimistössä. Kun kortisolin määrä on suuri, ihmisen

adrenaliinin määrä on huipussaan, jolloin suorituskyky on parhaimmillaan. (Kajaste & Markkula 2011.)

Unettomuus on muuttumassa krooniseksi siinä vaiheessa, kun ihminen alkaa muuttaa omia toimintamallejaan unettomuuden takia. Tarkasteltaessa unettomuuden kehittymistä krooniseksi arvioidaan unettomuudelle altistavia, sen laukaisevia ja sitä ylläpitäviä tekijöitä. Altistavia tekijöitä on heikko psyykkisten toimintojen säätely sekä huono uni-valverytmin fysiologinen säätely. Yleisimpiä laukaisevia tekijöitä ovat jotkin elämäntilanteessa tapahtuvat muutokset, kuten suru tai uusi elämänvaihe. Unettomuuden ylläpitäviä tekijöitä ovat unettomuuden tarkkailu, ehdollistuminen unettomuuteen sekä unirytmien hajoaminen. Lisäksi ylläpitäviksi tekijöiksi voidaan laskea myös aikaisemmin mainitut altistavat tekijät. Nämä saavat ihmisessä aikaan ylivireyskierteen. Yleensä suurin osa unettomuuksista, jotka ovat kriisin aiheuttamia, menevät ohi, kun tilanne on lauennut. Joskus uni ei palaudukaan, vaikka tilanne helpottuu. Yli kuukauden kestävä unettomuus määritellään sairaudenasteiseksi, krooniseksi se muuttuu yli kuusi kuukautta kestäessään. (Kajaste & Markkula 2011, 69-71.)

4.1 Nuorten unettomuuden syitä

Joskus unettomuuden aiheuttajan löytäminen ei onnistu. Useimmiten unettomuuden takana on jokin laukaiseva tekijä, jonka jälkeen syntyy muitakin ylläpitäviä tekijöitä. Päivittäinen elämämme voi aiheuttaa erilaisia paineita, jotka ovat syynä siihen, että uni häiriintyy. (Pihl & Aronen 2012, 27.) Kajaste ja Markkula (2011) pitävät kroonista ylivireyttä keskeisenä unettomuutta aiheuttavana tekijänä. Kroonisen ylivireyden taustalla on esimerkiksi liiallinen asioiden pohtiminen ja tunnollisuus.

Tavallisimmat ala- ja yläkouluikäisten unettomuuden muodot ovat toiminnallinen unettomuus, joka usein saa alkunsa stressaavasta tilanteesta sekä jatkuva nukahamisvaikeus, joka johtuu unettomuuden pelosta ja unirytmien viivästymisestä. Toiminnallista unettomuutta aiheuttava stressaava syy voi olla esimerkiksi koulu, kokeet ja harrastuksiin liittyvät esiintymiset. Stressin mukana tulee ylivirittynyt tila, josta nuori ei pääse eroon, vaikka stressi onkin loppunut. Tästä seuraa unet-

tomuuden pelko. Yöllä uni voi olla pätkittäistä, myös varhaista heräämistä saattaa esiintyä. (Saarenpää-Heikkilä 2009.)

Murrosikään tultaessa melatoniinin erityksessä ja syvän unen määrässä tapahtuu muutoksia. Iltaan ajoittuva melatoniinin erityshuippu on korkeimmillaan ennen murrosikää. Siitä lähtien se alkaa siirtyä myöhäisemmäksi ja myös melatoniinin määrä laskee. Samoihin aikoihin myös syvän unen määrä vähenee. Nämä kaksi asiaa vaikuttavat siihen, että murrosikäisten nukahtamisajankohta viivästyy. Unen kokonaistarve ei kuitenkaan vähene, mikä aiheuttaa myös sen, että luontainen heräämisajankohta viivästyy. On arveltu, että viivästymä olisi noin tunnin mittainen. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 19.)

Nuoren valvomista edesauttaa runsas virikeympäristö, sillä usein nuorella on omassa huoneessaan TV, tietokone tai kännykkä (Saarenpää-Heikkilä 2007, 47-48). Useissa tutkimuksissa on havaittu yhteys sähköisen median käytön ja nuorten uniongelmien välillä, sillä sähköisen median käyttö vaikuttaa nuorten uneen siirtämällä nukkumaanmenoaikaa myöhemmäksi sekä aiheuttaa fysiologista aktivoitumista. Myös joidenkin laitteiden kirkas valo voi ehkäistä melatoniinin eritystä. (Urrila & Pesonen 2012.) Vanhemmillä ei välttämättä ole mahdollisuuksia kontrolloida nuoren tekemisiä öisin. Vanhemmat eivät välttämättä myöskään osaa aina ajatella sitä, kuinka paljon unta nuori tarvitsee. Tämä voi johtua osin siitä, että nykyvanhempien elämäntyyli suosii usein valvomista. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 47-48.) Nuori tarvitseekin vanhempien määrätietoista tukea unirytmien ylläpitoon, sillä eräässä tutkimuksessa ne nuoret, joiden vanhemmat määräsivät heidän nukkumaanmenoaikansa, menivät nukkumaan aikaisemmin, nukkuivat enemmän, eivätkä kokeneet itseänsä niin väsyneiksi kuin ne nuoret, joiden vanhemmat eivät välittäneet nukkumaanmenoajoista. (Urrila & Pesonen 2012.) Selkeimmin ympäristön vaikutus nuoriin ja heidän uneensa näkyy siinä, että aikuisiin ja lapsiin verrattuna nuorten unirytmä on vaihtelevampi arkipäivien ja viikonlopun välillä. Nuoruusiässä nukahtamis- ja heräämisaika siirtyvät myöhemmiksi, mutta aikaiset kouluamut lyhentävät unen pituutta. Ennen pitkää myöhäisen nukahtamisajan ja aikaisten kouluamujen yhdistelmä johtaa univelkaan, jota nukutaan pois viikon-

loppuisin. Viikonloppuisin nuorten nukkuma-aika on noin 92 minuuttia pidempi verrattuna arkiöihin. (Urrila & Pesonen 2012.)

Kasvavaa univelkaa nuorten keskuudessa on yritetty korjata sillä, että koulun alkamisaikaa on siirretty myöhemmäksi, esimerkiksi puoli tuntia. Lyhytaikaisessa seurannassa on havaittu, että tämä kokeilu on pidentänyt nuorten unta ja näin ollen vähentänyt nuorten päiväaikaista väsymystä ja kohentanut nuorten mielialaa. (Urrila & Pesonen 2012.)

Monenlainen harrastaminen on lisääntynyt nuorten keskuudessa, ja voi olla, että urheiluharjoitukset alkavat kovin myöhään. Unirytmien kannalta on haitallista, jos harjoituksen kestävät iltayhdeksään. Rankka liikkuminen tulisikin ajoittaa alkuiltaan, jolloin se ei häiritsisi unen saantia. Harrastusten ja muiden iltamenojen runsaus yhdessä rankan koulutyön kanssa voivat aiheuttaa nuorelle aikapulan, jota yritetään paikata yöunta lyhentämällä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 48.)

Monet nautintoaineet ja lääkkeet voivat aiheuttaa unettomuutta. Tavallisin valveilla pitävä aine on kofeiini, jota saadaan kahvista sekä kolajuomista. Näiden nauttimista ennen nukkumaanmenoa tulisikin välttää. Jotkut saattavat olla jopa niin herkkiä, että jo alkuillasta nautittu juoma vie yöunet. Myös teessä ja kaakaossa on piristäviä ainesosia, mutta huomattavasti vähemmän kuin edellä mainituissa. (Saarenpää-Heikkilä 2007.) Adenosiini on aivojen välittäjäaine, joka edistää nukahtamista ja lisää väsymyksen tunnetta. Kofeiinin on ajateltu ehkäisevän tämän välittäjäaineen tuottamista ja olevan näin ollen yksi unta ehkäisevä tekijä. (Kajaste & Markkula 2011, 91.)

Yksi unta merkittävästi häiritsevä tekijä on tupakan nikotiini. Tupakoinnin lopettaminen onkin yksi keskeisimpiä neuvoja tupakoivalle, unettomuudesta kärsivälle nuorelle. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 51.) Nikotiinin unta ehkäisevä vaikutus perustuu siihen, että se vaikuttaa keskushermostossa asetyylikoliinijärjestelmän nikotiinireseptoreiden kautta, nostaa useiden välittäjäaineiden pitoisuuksia. Kun edellä mainitut nikotiinireseptorit aktivoituvat, elimistössä vapautuu dopamiinia, mikä tuntuu virkistävältä yhdessä nikotiinin muiden vaikutusten kanssa. (Kajaste & Markkula 2011, 89.)

Myös alkoholi ja huumeet ovat pahasta unirytmille. Alkoholi saattaa nukuttaa ensin, mutta sen poistuttua verestä sitä nauttinut herää, ja suurina määrinä nautittuna alkoholi häiritsee unta paljon. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 51.) Kun alkoholi poistuu elimistöstä, uni voi pinnallistua, painajaiset lisääntyä sekä sympaattisen hermoston aktiivisuus lisääntyä. Tämä tulee ilmi etenkin, jos käyttää runsaammin alkoholia. (Kajaste & Markkula 2011, 94.)

Unettomuuden taustalla voi olla myös unisairauksia, siksi myös ne on otettava huomioon erotusdiagnostisina mahdollisuuksina. Yleisimpiä unisairauksia ovat obstruktiivinen hengityshäiriö, levottomat jalat -oireyhtymä, narkolepsia, psyykkiset häiriöt sekä neuropsykiatriset häiriöt. (Saarenpää-Heikkilä 2009.)

4.2 Nuorten unettomuuden seuraukset

Univaje aiheuttaa varsin pian uupumista. Jatkuessaan tämä uupumus johtaa henkisen ja fyysisen suorituskyvyn heikkenemiseen. Unettomuuden aiheuttama uupumus näkyy myös käyttäytymisessä: ihminen menettää hermojensa hallinnan sekä tulee kättäisäksi ja aggressiiviseksi tai välinpitämättömäksi ja flegmaattiseksi, perusluonteensa mukaisesti. (Siimes 2002, 15.)

On osoitettu nuorten altistuvan väsyneinä onnettomuuksille, erityisesti liikenteessä. Onnettomuusalttius on merkittävä myös vapaa-ajantoiminnoissa, joissa fyysiseen suoritukseen liittyy läheisesti loukkaantumisen riski. Keskittymiskyvyn puute, joka löytyy suoritusvirheiden taustalta, on yhteydessä väsymykseen. Keskittyminen on aivojen otsalohkon säätelämä ja tutkimusten perusteella on voitu osoittaa, että juuri otsalohkon toiminnot ovat alttiita unen puutteelle. Keskittymiskyvyllä on suuri merkitys kaikelle oppimiselle sekä monelle arkipäivän suoritukselle. Kun on väsynyt, ihmisen olotila on useimmiten harhaileva ja levoton, niin henkisesti kuin fyysisestikin. Unenpuutteesta kärsii myös arvostelukyky. Väsyneenä ympäristön havainnointi ja sen pohjalta tehdyt päätelmät huononevat. Arvostelukyvyn kärsiessä omia suorituksia yliarvioidaan, millä voi olla kohtalokkaita seurauksia tarkkuutta vaativissa tilanteissa, kuten liikenteessä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 24-25.)

Nuorten runsas valvominen aiheuttaa ongelmia oppimisessa. Se vaikuttaa kahdella tapaa: haittaamalla keskittymistä ja opittujen asioiden mieleen painamista. Myös niitä nuoria, jotka tekevät läksyjään ja lukevat kokeisiin yömyöhään ja joiden uni jää lyhyeksi, täytyy muistuttaa unen tärkeydestä, sillä oppimistulokset eivät parane, jos unesta nipistetään. Tärkeä osa aivojen oppimisprosessia on tällöin jäänyt väliin. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 26.)

Yksi ilmeinen unenpuutteen mukanaan tuoma ilmiö on käytösongelmat. Uni vaikuttaa tunne-elämän tasapainoisuuteen. Impulsiivisuus ja äkkipikaisuus lisääntyvät, kun uni on huonolaatuista ja liian vähäistä. Psyhyken häiriöistä masennusta on epäilty osittain yhdeksi unenpuutteen aiheuttamaksi häiriöksi. Muihinkin psyhyken ongelmiin liittyy unen puutetta, mutta näissä tapauksissa kyseessä on enemmänkin syy- kuin seuraussuhde: henkinen paha olo vaikeuttaa nukkumista, jolloin saattaa seurata noidankehänä ilmenevä unettomuus- ja häiriökierre. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 26-27.)

Unettomuudella ja unen puutteella on myös fysiologisia vaikutuksia, koska monilla aivojen erittämällä hormoneilla on omat uneen liittyvät vuorokausirytminsä, jotka vaikuttavat koko kehon toimintaan. Esimerkiksi kasvuhormonin erityis ajoittuu nimenomaan syvän unen vaiheeseen. Unen puute vaikuttaa myös muiden hormonien eritykseen. On tehty tutkimuksia, joissa koehenkilöt on altistettu pitkäkestoiselle osittaiselle unenpuutteelle. Seurauksena on ollut huonontunut sokeritasapaino, mikä johtuu siitä, että kortisolin määrä kohoaa ja kudosten insuliinin vastaanotto heikentyy ja tätä kautta myös sokeritasapainon säätely häiriintyy. Tutkimuksissa on havaittu myös verenpaine- tasojen kohoamista. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 29.)

Tutkimuksissa on huomattu yhteys myös unen puutteen ja painonnousun välillä. Unitutkijat ovat esittäneet, että länsimaissa lisääntyvä metabolinen oireyhtymä olisi osaltaan unenpuutteen aiheuttama. Metaboliseen oireyhtymään kuuluvat diabetes, ylipaino sekä sydän- ja verisuonitaudit. Vähäisten unien tiedetään aiheuttavan myös aamupäänsärkyä sekä altistavan migreenikohtauksille, vaikkakin vaikutusmekanismit ovat vielä epäselviä. Arvellaan, että unen puutteella on merkitystä

myös ruumiin immunitetille. On todisteita siitä, että unen puute altistaa tulehdussairauksille. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 29-30.)

4.3 Nuorten unettomuuden hoito

Kajaste ja Markkula (2011) vertaavat unettomuuden hoitoa ikään kuin tutkimusmatkaksi omaan itseensä. He painottavat, että unettomuuden hoidossa keskeistä on saavuttaa hyvä unirytmiksi sekä mielen, ruumiin ja ympäristön rauha. Etusijalla unettomuuden hoidossa ovat tuki, lohduttaminen ja neuvonta. Mikäli unettomuus vain jatkuu, tulee kiinnittää huomiota unirythmiin ja muuhun unihuoltoon. (Käypä hoito 2008.)

Nuorten unettomuuden hoidossa hyvä anamneesi on tärkeä. Tämän lisäksi tietoa antavat nukkumispäiväkirja ja unenseurantalomake. Hyvän anamneesin avulla saadaan muodostettua kokonaiskuva, jonka avulla selvitetään, onko unettomuudessa kyse elämäntapoihin tai elämäntilanteeseen liittyvästä ongelmasta vai onko taustalla mahdollisesti psyykkiseen tai somaattiseen sairauteen liittyvä oire. (Haapasalo-Pesu & Karukivi 2012.)

Ensisijaisesti unettomuutta hoidetaan käsittelemällä sen syitä. Tilannetta on lähdettävä purkamaan puhumalla läheisten tai ystävien kanssa. Elleivät keskustelut auta, on turvauduttava ulkopuoliseen apuun. (Partinen & Huovinen, 2007, 91.) Pitempiaikaisessa unettomuudessa ja viivästyneen unirythmin hoidossa keskeisessä asemassa ovat unenhuolto-ohjeet ja motivoiminen siihen, että nuori noudattaa niitä (Urrila & Pesonen 2012). Unenhuolto pitää sisällään myös elintapojen tarkistamisen (Käypä hoito 2008). Unenhuolto-ohjeiden tärkein tarkoitus on säännöllistää unirythmiä sekä vähentää ulkoisia tekijöitä. Lisäksi kiinnitetään huomiota riittävän vireystilan ylläpitoon ja jaksamiseen valveaoloaikana. Unenhuolto-ohjeita on paljon. Aluksi olisi hyvä valita noin 2-3 ohjetta. Ohjeista kannattaa valita ne, joiden osalta on eniten korjattavaa. (Järnefelt ja Hublin 2009.) Taulukossa 2 on esitelty unenhuolto-ohjeita.

Taulukko 2. Unenhuolto-ohjeita (Saarenpää-Heikkilä 2009; Järnefelt & Hublin 2009.)

1. Mene vuoteeseen vasta, kun olet unelias.
2. Noudata säännöllistä nukkumisrytmiä.
3. Vältä tai rajoita kahvin, alkoholin, tupakan ja kolajuomien nauttimista illalla.
4. Älä yritä nukahtamista liikaa, tämä vain virittää mielen aktiiviseksi. Kuuntele musiikkia tai lue kirjaa, sillä se vie ajatukset pois nukahtamisesta.
5. Harrasta liikuntaa. Ajoita liikunnan harrastaminen myöhäiseen iltapäivään.
6. Varmista, että makuuhuoneesi on tarpeeksi rauhallinen. Huolehdi lisäksi sopivasta lämpötilasta ja valaistuksesta.
7. Aseta herätyskello paikkaan, josta et näe sitä, sillä ajankulun seuraaminen saattaa alkaa ahdistaa.
8. Syö kevyesti illalla, niin ettei nälkä yllätä yöllä. Juo vain vähän.
9. Päiväunet siirtävät nukahtamista, mutta jos niistä haluaa pitää kiinni, niin nuku vain 10-20 minuuttia alkuiltapäivällä.
10. Rauhoitu hetki ennen nukkumaanmenoa. Tee jotain tyyntä ja levollista.

Rentoutuminen ja liikunta ovat yksinkertaisimpia tapoja parantaa unta. Liikunta lisää syvän unen vaiheita ja unen pituutta. Liikunta vaikuttaa myönteisesti, koska se aiheuttaa lämpö- ja hormonivasteita, jotka taas johtavat psyykkiseen rentoutumiseen. (Hannula, Mikkola & Tikka 2009, 14.) Liikunta kiihdyttää aineenvaihduntaa ja kun se rauhoittuu, keho viilenee ja edistää unta. Rentoutuessa elimistön välittäjäainejärjestelmät tasapainottuvat ja oksitosiinin erityis lisääntyy. Oksitosiinin vaikutus ilmenee muun muassa niin, että se alentaa stressitasoa, nostaa kipukynnystä sekä lievittää ahdistusta. (Kajaste & Markkula 2011, 95; 102.)

Monissa unioppaissa kehoitetaan purkamaan päivän myrskyt ennen nukkumaanmenoa, sillä jokainen tietää, että kiihtyneessä mielentilassa ja nopeassa ajatusten tulvassa unenpäästä ei saa kiinni, jolloin yöni häiriintyy. Keinoja, joilla voi purkaa ajatuksia, ovat esimerkiksi kirjan lukeminen, rauhallisen musiikin kuuntelu tai kevyt iltalenkki ulkoilmassa. Tärkeintä olisi se, että päässä pyörivät ajatukset purkautuisivat ennen sänkyyn menoa. (Siimes 2002, 14.) Unettomuuden itsehoidossa tärkeintä on olla pelkäämättä unettomuutta. Mikäli yrittää pakottaa itsensä nukahtamaan, sitä todennäköisemmin uni ei tule. (Huttunen 2013.)

Unettomuuden lääkkeettömässä hoidossa tulee ottaa huomioon erityisesti unettomuutta ylläpitävien tekijöiden kartoitus sekä toiminnallisten menetelmien käyttö. Näistä ensisijaisina hoitoina käytetään kognitiivisia menetelmiä. Nämä kognitiivis-behavioraaliset menetelmät on kehitelty erityisesti psykofysiologisen unettomuuden hoitoon. Kognitiivisella tarkoitetaan ymmärtämiseen ja tietämiseen liittyvää psyykkistä toimintaa, behavioraalisella puolestaan tarkoitetaan käyttäytymiseen liittyvää toimintaa. (Kajaste & Markkula 2011.) Näillä menetelmillä vaikutetaan unettomuutta ylläpitäviin tekijöihin ja pyritään näin katkaisemaan noidankehä. Kun käytetään kognitiivisia menetelmiä, tutkimisen kohteena ovat ihmisen tavat käsitellä huolia ja muita elämän ongelmia. Tarkoitus on, että huolet käsitellään päivällä. Kognitiivisten menetelmien vaikutus näkyy siinä, että ne vähentävät psykologista ylivireyttä, jonka aiheuttajana voi olla esimerkiksi murehtiminen ja suoritusahdistus. (Käypä hoito 2008.)

Käypä hoito -suosituksen (2008) mukaan ei ole tutkimuksia, jotka koskisivat vain nuorten unettomuuden hoitoa. Nuoria on kuitenkin ollut mukana tutkimuksissa. Jos uniongelma heikentää nuoren toimintakykyä, lääkkeellinen hoito voi olla perusteltua. Nuorten unettomuudesta ja viivästyneen univaiheen oireyhtymän lääkkeellisestä hoidosta ei ole juurikaan tehty interventiotutkimuksia. Lääkkeellinen hoito arvioidaan yksilöllisesti oirekuvan mukaan. (Pesonen & Urrila 2012.) Nuorten unettomuuden hoidossa lääkehoito ei kuitenkaan ole ensisijainen. Tarkoitus olisi, että unenhuoltoon liittyviä keksintöjä toteutetaan ensin. Mikäli taustalta löytyy psykiatrinen häiriö, joka heikentää nuoren toimintakykyä, on syytä kääntyä nuorisopsykiatrin puoleen. Ensisijaisesti nuorten unettomuuden lääkehoito tulisi olla erikoislääkärin vastuulla. (Haapasalo-Pesu & Karukivi 2012.)

Hypnootteja eli unilääkkeitä käytetään helpottamaan unen tuloa ja pidentämään unen kestoa. (Tietoa unettomuudesta, 2008.) Niiden pitkäaikaiseen käyttöön liittyvistä hyödyistä ja haitoista ei kuitenkaan ole tarpeeksi luotettavia tutkimustuloksia (Käypä hoito 2008). Unettomuuden lääkehoito painottuukin lähinnä lyhytaikaisen unettomuuden hoitoon. Unettomuuden hoidossa käytettäviä lääkkeitä ovat bentsodiatsepiinit, bentsodiatsepiinien tavoin vaikuttavat unilääkkeet ja depressiolääkkeet. (Käypä hoito 2008.) Bentsodiatsepiinit ja niiden johdannaiset ovat

tehokkaita lyhytaikaisen unettomuuden hoidossa. Käyttö tulee rajoittaa 1-4 viikon jaksoon, sillä sen jälkeen niiden väsymystä aiheuttava vaikutus heikkenee ja riski niiden riippuvuuteen kasvaa. Bentsodiatsepiinit vaikuttavat keskushermoston kautta siten, että ne rauhoittavat ja helpottavat unen tuloa. Lisäksi ne vähentävät tuskaisuutta sekä vapauttavat lihasten jännitystiloja. (Tietoa unettomuudesta 2008.)

Depressiolääkkeet ovat ilmeisimmin tehokkaita erityisesti pitkäaikaisen unettomuuden hoidossa. Ne vaikuttavat lyhentäen nukahtamiseen kuluvaa aikaa sekä vähentävät yöllistä heräilyä. Annostuksen tulee olla huomattavasti pienempi kuin jos kyseessä olisi depression hoito. Depressiolääkkeiden haittavaikutukset rajoittavat niiden ensisijaista käyttöä unilääkkeinä. (Käypä hoito 2008.)

Haapasalo-Pesun ja Karukiven (2012) katsauksen mukaan melatoniini on ensisijainen valmiste nuorten unettomuuden hoidossa, sillä minkään psykelääkkeen käyttöaiheisiin ei kuulu alaikäisten unettomuuden hoito. Melatoniinin vaikutus perustuu sen nukahtamisviivettä lyhentävään vaikutukseen. Kuitenkin tutkimuksia aiheesta on niukasti. (Pesonen & Urrila 2012.)

5 NUORTEN STRESSI

Vuoden 2009 kouluterveyskyselyn mukaan joka kymmenes suomalainen yläaste-lainen kärsii koulu-uupumuksesta ja puolet 15-25-vuotiaista nuorista kokee oman elämänsä stressaavaksi (Lämsä, 2009, 121). Suurin osa nuorista pitää terveydentilaansa hyvänä, mutta stressioireet ovat lisääntyneet. Lähes neljännes nuorista sa-noo kärsivänsä yhdestä päivittäin tai lähes päivittäin esiintyvistä stressioireista. (Rimpelä 2005.)

Kuutisenkymmentä vuotta sitten Hans Selye esitti stressille klassisen määritelmän, jonka mukaan ”stressi on elimistön epäspesifi reaktio mihin tahansa ulko-puolelta tulevaan ärsykkeeseen” (Lämsä 2009, 122). Stressin sanotaan syntyvän tilanteessa, jossa jostakin tilanteesta ei ole pääsyä ulos, eikä nähtävissä ole miel-littävää ratkaisua. Stressi syntyy myös tilanteessa, jossa vaatimukset ylittävät ih-misen voimavarat. Stressi ilmenee käyttäytymisen muutoksena ja epämiellyttävänä subjektiivisena kokemuksena. Stressaantunut ihminen ei yleensä pysty keskittymään, tulee levottomaksi ja unohtelee asioita. (Sinkkonen 2008, 118-119.)

Stressi on välttämätön ja normaali asia ihmiselle ja sen tarkoituksena on valmistaa ihmistä erilaisia koitoksia varten, jotta ihminen pystyy antamaan tilanteessa kaik-kensa. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi esitelmän pitäminen tai kokeessa jännittäminen. Kyseisessä tilanteessa olo voi tuntua jopa epätodelliselta, suuta kuivaa ja sydän hakkaa. Lievää stressiä koetaan koko ajan jokapäiväisessä elä-mässä. (Sinkkonen 2008, 119-120.)

Nuorelle hyvää ja vahvistavaa stressiä aiheuttavat esimerkiksi harrastuksiin liitty-vät kilpailut tai kotoa poissaolot, esimerkiksi rippileirin vuoksi. Hyvä stressi vah-vistaa nuoren kykyä luottaa siihen, että hän selviytyy erilaisista tilanteista. (Sand-berg 2010a.) Jotta nuorelle kehittyisi hyvä itsetunto ja että hän oppisi arvostamaan itseään, hän tarvitsee ikäiselleen sopivia haasteita (Sandberg 2010b).

Pitkäkestoinen ja vahingollinen stressi on eri asia kuin positiivinen stressi. Pitkä-kestoinen stressi mielletään epämiellyttävänä asiana, joka tekee elämästä hankalaa ja lopuksi jopa sietämätöntä. (Sinkkonen 2008, 120.) Liiallinen ja pitkään jatkuva

stressi voi johtaa psyykkiseen ja fyysiseen sairastumiseen. Monet psyykkisistä sairauksista ovatkin niin sanottuja stressisairauksia, sillä stressi vaikuttaa usein monen sairauden puhkeamiseen. (Lämsä 2009, 122.) Vahingollista stressiä nuoret kokevat yleensä läheisissä perhesuhteissa tai koulumaailmassa (Sandberg 2010a).

Kun ihminen joutuu taistelemaan pitkän aikaa omien voimiensa ylärajoilla, syntyy krooninen stressi. Suurin osa ihmisistä on tunnollisia ja sitkeitä ja kestää pitkän ajan paineita. Krooninen stressi syntyy vaihe vaiheelta. Monet stressiteoriat määrittelevät stressille kolme erilaista vaihetta. Hälytysvaiheessa elimistössä syntyy ”taistele tai pakene” -reaktio. Vastustusvaiheessa elimistö pyrkii vähitellen sopeutumaan stressiin. Jos tämä vaihe pitkittyy, se voi johtaa uupumiseen ja voimavarojen loppuun kuluttamiseen. Viimeinen vaihe on uupumisvaihe ja tällöin on tyypillistä menettää mielenkiintonsa esimerkiksi koulunkäyntiin ja ylipäättänsä koko elämään. (Pietikäinen 2010, 33-35.)

Nuorten elämään liittyy erilaisia kriisejä, jotka antavat mahdollisuuden kasvuun sekä uusien voimavarojen löytämiseen (Haasjoki & Ollikainen 2010, 23). Lapsilla ja nuorilla ei ole samanlaisia valmiuksia käsitellä stressiä kuin aikuisilla. Nuorilla ajattelun kokonaisvaltaisuus ja tunne-elämän kypsyyt ei ole vielä kehittynyt tarpeeksi ja tämän takia he tarvitsevatkin aikuisten ymmärrystä ja tukea etsiessään sanoja kokemuksilleen ja tunteilleen. (Lämsä 2009, 122.)

Stressi on hyvin henkilökohtainen kokemus. Erilaiset tilanteet voivat tuottaa toiselle henkilölle paljon ahdistusta, kun taas toisesta henkilöstä samat tilanteet voivat tuntua neutraaleilta tai jopa miellyttäviltä. (Sherman 2000, 10-11.) Jotkut ihmiset tähtäävät aina parhaimpaan mahdolliseen tulokseen ja tällä tavoin he omalla suhtautumisellaan asiaan ylläpitävät jatkuvasti stressitilaa päällä. Onnistumisten hetkellä nämä ihmiset eivät koe tyytyväisyyttä, vaan nostavat omaa vaatimustasoaan. Jos taas ihminen on tyytyväinen saavutuksiinsa, ei stressiä synny. (Keltikangas-Järvinen, 2008, 170.) Saman ihmisen stressitaso voi vaihdella sen hetkisistä tavoitteista ja elämäntilanteista johtuen (Haasjoki & Ollikainen 2010, 54).

Jokaisella ihmisellä on perinnöllisiä, kehityksellisiä ja elinympäristöön liittyviä haavoittuvuustekijöitä, jotka altistavat elämäntilanteeseen liittyvien stressitekijöi-

den vaikutukselle. Vastaavasti ihmisillä on myös stressiltä suojaavia tekijöitä, jotka tukevat hyvinvointia ja edesauttavat ongelmista selviytymistä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 18.)

5.1 Nuorten stressin syitä

Useimmiten nuorten pelot ja huolet liittyvät ihmissuhteisiin. Näitä voivat olla esimerkiksi huonot välit vanhempien kanssa, pelko vanhempien eroamisesta, taloudelliset huolet tai pelko siitä, että jollekin läheiselle tapahtuu jotain pahaa. Seurustelusuhteet aiheuttavat myös stressiä nuorena. Muita yleisimpiä nuoria stressaavia asioita ovat muun muassa suuret työmäärät, kiire, sekä menestymis- ja suorituspainet. (Lämsä 2009, 121.)

Nuoruuteen liittyy paljon muutoksia ja niistä syntyviä huolia. Hormonitoiminta muuttuu ja fyysinen kasvu vaikuttaa psyykkiseen tasapainoon. Nuoruusiässä sopeudutaan niin sisäisiin kuin ulkoisiin muutoksiin. Nuoren täytyy irrottautua lapsuudesta, ennen kuin hän kykenee löytämään itselleen uuden identiteetin. (Aalberg & Siimes 2007, 15.)

Nuoruudessa on tärkeää tutustua omaan ruumiiseen ja sen muutoksiin. Oman kehon kokeminen liitetään yleensä mielikuviin ja ihanteisiin. Tytöt miettivät yleensä ylipainoa, vaikka olisivatkin normaalipainoisia, kun taas pojat ajattelevat lyhyttä tai alipainoaan. (Aalberg & Siimes 2007, 162.) Nuorten ulkonäköpaineet saattavat olla todella kovia. Käyttäytymismalleja ja kauneusihanteita luovat esimerkiksi muoti, mainokset ja koko nuorisokulttuuri. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 92).

Lasten ja nuorten pitkäaikaisen eli kroonisen stressin syyt löytyvät pitkään kestäneistä haitallisista elämäolosuhteista. Näitä ovat esimerkiksi riitaisa kotielämä ja vanhempien omat ongelmat. Myös kiusatuksi tuleminen ja uhkaavat elämäntapahtumat, kuten esimerkiksi vanhemman menettäminen, aiheuttavat kroonista stressiä. (Sandberg 2000b.)

Kiusatuksi joutuminen on uhka hyvinvoinnille ja jättää aina jälkensä nuoreen. Jatkuva kiusaaminen vaikuttaa nuoren itsetuntoon, minäkuvaan, sekä ihmissuhteisiin

vuosienkin päästä. Koulussa alkanut kiusaaminen voi pahimmillaan jatkua vapaaajalla ja netissä, ja se lisää yksinäisyyden tunnetta, häpeää, sekä muista eristäytymistä. Monet kiusatut sulkevat tunteensa ja kieltävät ne kestääkseen kiusaamisen aiheuttaman kivun ja häpeän. Pitkällä aikavälillä kiusatuksi tulemisella on yhteys esimerkiksi psyykkiseen oireiluun. (Lämsä 2009, 70, 99-100, 102.)

Ryhmään kuuluminen on osa nuorten kehitystä ja se tuo turvaa pelokkaille ja epävarmoille nuorille. Ryhmään kuulumattomuus ja yksin jääminen on kehityksellinen riskitekijä ja aiheuttaa nuorille stressiä. Jos nuori kokee, että hänet torjutaan omanikäistensä seurassa, hän saattaa ajatella, että kukaan ei pidä hänestä. Tässä tapauksessa nuori voi suojautua psyykkisiltä pettymyksiltä eristäytymällä, josta voi seurata esimerkiksi syrjäytymistä yhteiskunnasta. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 58.)

Erilaiset vaikeat elämänkokemukset, kuten kiusatuksi tuleminen, vanhemman menetys joko kuoleman tai avioeron seurauksena, sekä muut menetykset voivat haavoittaa ja aiheuttaa stressiä jo varhaisessa iässä. On kuitenkin huomioitava se, että kaikki nuoret eivät reagoi vaikeisiin tilanteisiin samalla tavalla. Esimerkiksi osa nuorista on jo temperamentiltaan muita haavoittuvaisempia. (Lämsä 2009, 97-98.)

Perheen sanotaan olevan edelleen niin lapsille kuin aikuisillekin tärkeä ja keskeinen tuen ja turvan lähde. Vanhempien liiallinen työ ja työttömyyden pelko eivät välttämättä jätä aikaa ja energiaa huomata lasten ja nuorten tarpeita. Nuorella täytyisi olla ympärillään läsnä olevia ja välittäviä aikuisia. Perherakenteiden ja yhteiskunnan muutos aiheuttaa sen, että lasten ja nuorten täytyisi itsenäistyä ja aikuistua nopeammin kuin ennen. Asiantuntijoiden mukaan tämä ilmiö aiheuttaa lapsille paljon stressiä. Ahdistus ja epävarmuus purkautuvat esimerkiksi vuorovaikutuksen ja käyttäytymisen häiriöinä, jotka voivat aiheuttaa erilaisia psyykkisiä oireita myöhemmin elämässä sekä altistaa epäsosiaalisille vaikutteille. (Lämsä 2007, 23-24, 124.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn (2009) mukaan jopa 50% opiskelevista nuorista kokee työmääränsä liian suureksi (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52). Koulussa ja opinnoissa menestyminen aiheuttaa monelle nuorelle

stressiä ja koulu-uupumus onkin lisääntymässä koko ajan. Koulu-uupumus aiheuttaa riittämättömyyden tunteita ja koulutyöhön väsymistä. Uupumus koulutyöhön voi johtaa masennukseen. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 86.)

Suomalaiset tytöt kokevat väsymistä ja riittämättömyyden tunteita enemmän kuin pojat. Tytöille akateeminen saavuttaminen on tärkeää ja he pelkäävät epäonnistumista. Jos haluttua tavoitetta ei saavuteta, uupumuksen vaara kasvaa. Tytöt reagoivat ongelmiin sisäänpäin kääntyneellä ongelmakäyttäytymisenä, esimerkiksi uupumuksella, kun taas pojat reagoivat enemmän ulospäin näkyvällä ongelmakäyttäytymisellä. Koulu-uupumus näkyy myöhemmin opintojen viivästymisenä ja välivuosina. (Salmela-Aro 2011.)

Salmela-Aron (2011) mukaan nuoret kokevat, että heiltä odotetaan ratkaisuja, jotka koskevat koko loppuelämää. Nuoret haluaisivat koulun tukevan ja auttavan heitä heidän vaikeissa päätöksissään sekä kannustavan opinnoissa enemmän. Salmela-Aron (2011) mukaan opiskeluvaiheen hyvinvointi ennustaa työhyvinvointia ja onnistunut koulutuspolku antaa mahdollisuuksia pitkälle työuralle.

Nuorelle siirtymävaiheet koulusta toiseen ovat aikaa, jolloin muutoksia tapahtuu niin hyvin- kuin pahoinvoinnissakin. Monelle nuorelle onkin esimerkiksi haastavaa siirtyä peruskoulusta toisen asteen koulutuksen pariin ja erityisesti lukiossa opiskelua pidetään vaativana elämänvaiheena. (Salmela-Aro 2011.)

Monet nuoret kokevat, että opettajilla on liian vähän aikaa heille. Koulumaailmaa varjostaa nykyään myös alituinen kiire ja suorittaminen. Peruskoulussa tehdyssä tutkimuksessa koettiin, että uupumukseen vaikutti kouluilmapiiri ja tuen puute, kun taas esimerkiksi lukiossa tehdyssä tutkimuksessa opettajien motivointi ja myönteinen suhtautuminen suojasi koulu-uupumukselta. (Salmela-Aro 2011.)

Tulevaisuus ja oma elämä koetaan myös monesti stressaavana asiana (Lehtinen & Lehtinen 2007, 25-26). Kaikkien muutosten ympärillä nuorilla on pohdittavanaan myös ammatinvalintaan liittyvät kysymykset. Nuorten ammatinvalinta on muuttanut vuosikymmenien aikana entistä vaikeammaksi. Ennen ammatinvalintaan vaikutti usein kotitausta. Esimerkiksi lääkäreiden lapsista tuli lääkäreitä, maanviljeli-

jöiden lapsista maanviljelijöitä. Nykyään nuorten tulee valita itse omat reittinsä koulutuksensa suhteen. Monilla ei ole oikeaa kuvaa siitä, millaista työskentely kullakin alalla oikein on, eivätkä he tiedä mitä he haluavat aikuisena olla. Koulutuksen valintaan liittyvä epävarmuus ja valinnanpakko aiheuttavat stressiä jopa alakouluikäisille lapsille. (Lämsä 2007, 25-27.)

5.2 Nuorten stressin seuraukset

Tietty määrä stressiä pitää ihmisen virkeänä ja valmiina toimintaan. Tätä stressiä sanotaan eustressiksi eli hyväksi stressiksi. Se antaa tarkoituksen ihmisen elämälle. (Vartiovaara 2008, 87.) Liian pitkään jatkunut voimakas stressi johtaa elämää häiritseviin oireisiin. Pieni määrä stressiä on hyväksi, mutta stressin muuttuessa pitkittyneeksi siitä tulee haitallista. (Siimes 2008, 27-28.) On tärkeä oppia tunnistamaan haitallisen stressin varoitusmerkit ajoissa (Vartiovaara 2008, 87).

Stressi saa ihmisessä aikaan monenlaisia eri muutoksia, jotka pitkään jatkuneena rasittavat elimistöä ja vähitellen altistavat somaattisille vaivoille. Stressi vapauttaa elimistöön erilaisia stressihormoneja, kuten adrenaliinia, jolloin elimistö syntyy ”pakene- tai taistele” -reaktio. Stressin fyysisiin haittoihin kuuluvat esimerkiksi verenpaineen nousu ja sydämen sykkeen tiheytyminen, jotka kuormittavat haitallisesti sydän- ja verenkiertojärjestelmää. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52-53.) Liiallinen stressi heikentää elimistön vastustuskykyä tartuntataudeille ja tämä voi johtaa esimerkiksi toistuviin hengitysteiden tulehduksiin (Niemi 2012). Sandbergin (2010) mukaan monet tutkimukset osoittavat, että lapset joilla on ollut monia stressikokemuksia, ovat muita lapsia alttiimpia sairauksille ja he käyttävät myös terveydenhuollon palveluita enemmän.

Liiallinen stressi voi aiheuttaa myös päänsärkyä, lihaskipua, hikoilua ja vatsavaivoja (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä kouluterveyskyselyssä tutkittiin vuonna 2011 Länsi- ja Sisä-Suomen lukiolaisten hyvinvointia. Tulosten mukaan pojista kokee kerran viikossa niska- ja hartiakipuja 16%, kun taas vastaavasti tytöistä niska- ja hartiakipuja viikoittain kokee 29%. Päänsärystä kärsi viikottain 14% pojista ja 27% tytöistä. (THL 2011, Kouluterveys 2011).

Yleisimmät ensimmäiset oireet stressistä tunne-elämän puolella ovat ärtyneisyys, turhautumisen tunne, väsymys, ahdistuneisuus ja unihäiriöt. Myös ruokahalun muutokset suuntaan ja toiseen voivat olla stressin oireita. (Niemi 2012.)

Pitkään kestäneen stressin psyykkisiä oireita ovat keskittymiskyvyttömyys, jännittyneisyys ja muistihäiriöt (Siimes 2008, 28). Liiallisen stressin psyykkisiin haittoihin kuuluvat myös unohtelu, kiinnostuksen puute, itsetunto-ongelmat, masentuneisuus sekä lisääntynyt päihteiden käyttö. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53.)

Kouluterveyskyselyn (2011) mukaan länsi- ja sisä-suomalaisista lukiolaisikäisistä pojista jännittyneisyydestä ja hermostuneisuudesta kärsi viikottain 17 %, kun taas vastaava luku tyttöjen kohdalla oli 28 %. Ärtyneisyydestä ja kiukunpurkauksista kärsi viikottain 14 % pojista ja 30 % tytöistä. (THL 2011, Kouluterveys 2011).

Stressin jatkuttua liian pitkään se on uhka ihmisen hyvinvoinnille ja voi johtaa psyykkiseen tai fyysiseen sairastumiseen. Stressi vaikuttaa olennaisena osana psyykkisten sairauksien puhkeamiseen. Nuoruusiässä psyykkisten sairauksien riski on suurempi. Sairastumisalttiuteen vaikuttaa esimerkiksi kyky hallita stressiä sekä geneettinen perimä. (Lämsä 2009, 122.)

Stressi voi saada aikaan muutoksia käyttäytymisessä. Muutoksia voivat olla esimerkiksi päihteiden käytön lisääntyminen stressiä laukaisemaan sekä liikunnan ja harrastusten laiminlyönti. Näiden seurauksena stressi vain pahenee entisestään. (Niemi 2012.)

Liiallisen stressin sosiaaliset haitat voivat näkyä esimerkiksi vetäytymisenä ja kiinnostuksen menetyksenä sosiaalisia tilanteita kohtaan. Stressin haitat voivat näkyä myös kaverisuhteiden rakoiluna ja ongelmina parisuhteessa sekä perheessä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53.)

5.3 Nuorten stressin hoito

Vuoden 2009 kouluterveyskyselyn mukaan nuoret kokevat tarvitsevansa keinoja stressin välttämiseen, sekä tietoa stressinhallinnasta (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52). Stressiä voi oppia hallitsemaan ja se on hyödyllistä. Stressinhallinnalla stressi

pysyy tasolla, jolla sen haittavaikutukset eivät ole häiritseviä. Stressioireiden varhainen tunnistaminen mahdollistaa sen, että asioihin puututaan ennen kuin stressin määrä kasvaa liian suureksi. Stressinhallinnassa on tärkeää oman asennoitumisen ja toiminnan muuttaminen suhteessa stressinaiheuttajiin sekä itse stressinaiheuttajien muuttaminen. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 54-55.)

Erilaiset kriisit ja vaikeudet kuuluvat osaksi elämää, eikä näitä kuormittavia elämäntapahtumia pysty estämään. Näistä tilanteista selviytyminen vaatii enemmän elämäntaitoa ja hallintaa kuin itse hoitoa. Suurin osa ihmisistä pystyy itse vaikuttamaan vihamielisten tunteiden ja pettymysten käsittelyyn. Sosiaalisen tuen ottaminen vastaan on myös taito sinänsä. Stressistä aiheuttavista asioista on hyvä osata keskustella jonkun lähipiirissä olevan henkilön kanssa. Keskustelu auttaa hahmottamaan ongelmaa ja auttaa löytämään uusia ratkaisutapoja. Tärkeää on, että stressin hallinta lähtee liikkeelle jokaisesta itsestään, omien rajojensa tunnistamisesta ja omista arvostuksista. (Niemi 2012.)

Stressi kuuluu jokaisen ihmisen elämään, joten sitä olisi tärkeä oppia säätelemään ja puskuroimaan. Yksi keino stressin vähentämiseen on esimerkiksi rentoutuminen. Erilaisten rentoutumisharjoitusten avulla pystytään kiinnittämään huomiota olennaisimpiin asioihin ja ylläpitämään toimintakykyä haastavissakin olosuhteissa. (Lämsä 2009, 159.) Rentoutuminen saa aikaan monia fysiologisia muutoksia, kuten lihasten rentoutumista sekä autonomisen hermoston, elintoimintojen ja aineenvaihdunnan tasapainottumista. Nämä kaikki toiminnot näkyvät esimerkiksi stressihormonien vähentymisenä veressä sekä immunologisen, hermostollisen ja hormonaalisen järjestelmän parempana toimintana. Nämä vaikutukset edesauttavat parempaan vastustuskykyyn ja mielentilojen hallintaan. Rentoutumisen tarkoitus on pysähtyä, hiljentyä ja löytää henkinen tasapaino. Itsetuntemuksen vahvistajana mielikuvaharjoittelu on tehokas keino. (Lämsä 2009, 163-164.) Erilaiset harjoitukset, jotka käynnistävät rentoutumisreaktion, voivat esimerkiksi lievittää kipua, helpottaa unensaantia ja alentaa verenpainetta (Sherman 2000, 242).

Tilanteiden ja asioiden hyväksyminen sellaisina kuin ne ovat, ehkäisee stressiä, koska se vähentää tarvetta pyrkiä täydellisyyteen. Ihminen, joka jatkuvasti tuomitsee ja arvostelee itseään on vaarassa stressaantua ja ahdistua vakavasti. Elämä

helpottuu, kun lakkaa tavoittelemasta täydellisyyttä. Stressistä vapautumisesta seuraa esimerkiksi mielenrauhan lisääntymistä, epäonnistumisen pelolta säästymistä ja häpeätunteen vähenemistä. (Sherman 2000, 45-46.)

Nuoruudessa kypsytään aikuisuuteen ja aletaan ottaa vastuuta omasta elämästä. Nuoruus on kasvun sekä kehityksen aikaa ja tänä aikana nuorten tärkeinä ja voimavaroja antavina asioina toimivat yleensä oma perhe, ystävät ja koulu. Psykyllisiä vaikeuksia kohdatessa läheiset ihmissuhteet ja tulevaisuuden usko ovat kantavia voimavaroja. Vanhempien tuki voi olla arkisista asioista huolehtimista, ohjaamista, aktivoimista ja turvan antamista. (Lämsä 2010, 145, 116.)

Stressin lievittämiseen nuori tarvitsee turvallisen ja kannustavan yhteisön, sekä sosiaalista tukea, joka yleensä koostuu nuoren ystäväpiiristä. Voimavaratekijänä sosiaalinen tuki ei vain suojaa stressiltä, vaan on tie onnellisempaan elämään. (Lämsä 209, 161.) Vaikka toimiva sosiaalinen tukiverkko onkin tärkeässä asemassa stressin ehkäisyssä, niin vaikeissa tilanteissa voi olla hyvä hakea apua terveydenhuollon ammattilaisilta. Ammattiapua voivat tarjota esimerkiksi koulun terveydenhoitajat. (Niemi 2012.)

Nuorten myönteisten kokemusten tärkeyttä ei voida korostaa liian paljon. Myönteisten kokemusten pohjalta rakentuu luja itsetunto ja luottamus omaan osaamiseen ja voimavaroihin. Myös turvallinen kasvuympäristö auttaa suojaamaan nuorta vaikeilta tilanteilta, kun taas huono kasvuympäristö voi kääntää nuoren kehityksen siihen suuntaan, ettei hän pysty säätelemään enää stressiään. Nuori tarvitsee kokemuksia ja haasteita selviytymistaidoistaan. Kun nuori selviää stressiä aiheuttavasta haasteesta, esimerkiksi koetilanteesta, hän tietää selviytyvänsä myös tulevaisuudessa erilaisista arkielämän haasteista, joko omien voimavarojensa tai lähiyhteisön tuen avulla. Nuori tarvitsee minäkuvansa rakentamiseen muita yhteisön jäseniä. Nykyään individualismin ihannoiti on mennyt niin pitkälle, että yhteisö on vaarassa kadota taustalta kokonaan. (Lämsä 2009, 159-160.)

Fyysisiin stressinhallintakeinoihin kuuluvat esimerkiksi riittävä uni ja lepo, säännöllinen ateriarytmi sekä liikunta. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56). Lehtisen ja Lehtisen (2007,64) mukaan ravinto, liikunta ja lepo muodostavat terveyden perus-

kolmion. Ravinnon, liikunnan ja unen säännöllisyys ja riittävyys eivät ole enää itsestäänselvyys. Nuorten oppimisen ja käyttäytymisen ongelmien takana voivat olla liian vähäinen nukkuminen ja liikkuminen sekä epäsäännöllinen ruokailurytmi.

Liikuntaa pidetään yhtenä tehokkaana stressin poistajana. Kaikenlainen kuntoilu vähentää ahdistusta ja jännitystä. Säännöllinen liikunta myös alentaa verenpainetta, lisää vastustuskykyä ja hidastaa sydämen sykettä, eli vaikuttaa elimistöön päinvastoin kuin stressi. (Sherman 2000, 108-109.)

Haasjoki ja Ollikainen (2010,56) esittävät seuraavat stressinhallintakeinot:

FYYSISET KEINOT

- Säännöllinen ateriarytmi
- Riittävä lepo ja uni
- Säännöllinen liikunta
- Hengitys- ja mielikuvaharjoitukset, esimerkiksi rentoutuminen
- Luppoaika ja joutenolo
- Pienet tauot päivän aikana
- Terveellinen ympäristö
- Kohtuullinen nautintoaineiden käyttö

AJATTELUUN LIITTYVÄT KEINOT

- Rakentava ajattelu, kyky vastustaa kielteistä ajattelua
- Haasteisiin suhtautuminen rakentavasti
- Hyväksyminen, kyky nähdä takaisku oppimiskokemuksena
- Kyky hyväksyä asioiden monet puolet
- Realistiset ja johdonmukaiset tavoitteet
- Ajanhallinta, aikataulujen ja työjärjestysten luominen

TUNNE-ELÄMÄÄN LIITTYVÄT KEINOT

- Sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuus
- Hemmottelu ja itsehoiva
- Vuorovaikutustaitojen kehittäminen
- Omien puolien pitäminen polkematta muiden oikeuksia

- Virkistäytyminen, ”hulluttelu”, luovuus
- Tunteista puhuminen
- Huumorintaju
- Sinnikkyys

ELÄMÄNFILOSOFISET KEINOT

- Myönteinen, itseätukeva elämänfilosofia
- Itselle merkityksellisten asioiden vaaliminen, oman identiteetin vahvistaminen
- Henkisyys, merkityksen ja tarkoituksen etsiminen asioille

6 VERKKOMATERIAALIN LUOMINEN

Hyvän kirjallisen ohjausmateriaalin avulla pystytään välittämään tietoa sekä vaikuttamaan lukijan omiin kokemuksiin ja motivaatioon (Salanterä 2005, 218-221). Tässä luvussa tarkastellaan verkkomateriaalin ulkoasua, sisältöä ja sen kirjoituksen vaihteita.

6.1 Verkkomateriaalin ulkoasu ja sisältö

Kirjallisen materiaalin tekstin tulisi olla helposti luettavaa ja tiedon tulee olla peräisin luotettavista lähteistä. Ulkoiset asiat, kuten sopivat fonttikoot ja kappalejaot vaikuttavat kirjallisen verkkomateriaalin kokonaisuuden selkeyteen. Kirjallisen ohjausmateriaalin odotetaan olevan ulkonäöltään siisti ja virheetön tekstiltään. (Salanterä ym. 2005, 218-221.)

Ennen kirjoittamista kannattaa valita tekstin tyyli, koska sen muuttaminen on vaikeaa jälkikäteen. Mikäli tarkoituksena on esimerkiksi jakaa tietoa jostakin asiasta, melko vakava tyyli on sopivin tähän. Tyylin tulisi vastata sivun tarkoitusta mahdollisimman hyvin. Huoliteltu kieliasu on viesti. Se kertoo, että kirjoittaja välittää lukijasta ja haluaa näin ollen esittää asiansa hyvin. (Korpela & Linjama 2003, 168.)

Virkkeiden olisi hyvä olla kohtuullisen mittaisia, ei töksähtävän lyhyitä, eikä liian pitkiä. Suurin ongelma asiapitoisissa web-sivujen teksteissä on niiden virkkeiden rakenteen monimutkaisuus. Usein virkkeiden monimutkaisuus johtuu siitä, että asia on sanottu liian hankalasti, kierrellen tai liian käsitteellisesti. On yleistä, että tekstiä ei lueta Web-sivuilta järjestelmällisesti, vaan poimitaan otsikoita, avainsanoja ja yksittäisiä virkkeitä. (Korpela & Linjama 2003, 170-171.) Kun tekstiä otsikoidaan selkeästi, tekstin silmäileminen helpottuu. Kiinnostavan otsikoinnin tarkoitus on saada lukija kiinnostumaan itse tekstistä. (Keränen, Lamberg & Penttinen 2003, 52-53.)

Tekstiä tuottaessa tulisi huomioida seuraavat asiat: sisältö, kohderyhmä ja tyyli. Sisältöä mietittäessä tärkeää on rajata käsiteltävä aihe, mitä kirjoituksella halutaan sanoa. Kirjoittaessa kannattaa myös miettiä kenelle tekstiä kirjoitetaan. Kohde-

ryhmällä on vaikutusta käytettävään kieleen. Käyttämällä erityyppistä kieltä voidaan vaikuttaa esimerkiksi eri ikä- tai kulttuuriryhmiin. Lisäksi olisi tärkeää miettiä, mitä hyötyä tekstistä on lukijalle. Tekstiä kirjoitettaessa tekstin tyyli on olennainen, sillä tyylin avulla vahvistetaan sisältöä ja herätetään tunteita sekä mielikuvia lukijoissa. (Keränen ym. 2003, 53-54.)

6.2 Verkkomateriaalin kirjoituksen vaiheet

Tuloksellinen kirjoitustyö koostuu kolmesta vaiheesta, jotka ovat määrittely ja suunnittelu, varsinainen kirjoitustyö, sekä lopuksi työn viimeistely. Verkkoon kirjoittaessa määrittelyyn ja suunnitteluun kannattaa käyttää aikaa jopa puolet kokonaisajasta. (Alasilta 2000, 86.)

Ennen varsinaista kirjoittamista tulisi syventyä tehtävänmäärittelyyn. Tehtävänmäärittelyssä auttavat esimerkiksi seuraavat kysymykset: Mitä lukijalle tahdotaan sanoa? Kenelle ja millaiselle ihmiselle kirjoitat? Miksi kirjoitat ja millaisen vaikutuksen aiot saada lukijassa aikaan? Määrittelyn ja suunnittelun jälkeen tulisi aloittaa varsinainen kirjoitustyö. Jos mahdollista, olisi hyvä kirjoittaa saman tien ensimmäinen kokonainen tekstiversio. Tässä vaiheessa ei kannata kiinnittää huomiota yksityiskohtiin, sillä yksityiskohdat voi korjata viimeistelyvaiheessa. Tekstiverсион viimeistelyssä on tärkeää tarkistaa ja tarvittaessa korjata sisältö, rakenne, tyyli, oikeakielisyys ja ulkoasu. Valmiin tekstin tarkistaminen on myös tärkeää, joten tuotoksesta tulee hankkia edes yhden henkilön kommentit ennen kuin se toimitetaan lopullisille lukijoille. (Alasilta 2000, 87-88.)

7 PROJEKTIN TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvataan projektin toteutusta tarkastellen projektin keskeisimpiä vaiheita jotka ovat alustavat taustaselvitykset, alustava rajausta ja lisäselvitykset, yhteissuunnittelu sidosryhmien kanssa, työsuunnittelu ja hankkeen toteutus sekä seuranta ja arviointi.

7.1 Alustavat taustaselvitykset, alustava rajausta ja lisäselvitykset

Jokaisessa projektissa tulisi olla joitain taustaselvityksiä. Taustaselvitysten tarkoituksena on selventää sidosryhmien tarpeita ja näkemyksiä, sekä varmistaa, että projekti soveltuu toimintaympäristöön ja että se on rajattu tarkoituksenmukaisesti. Projektin suunnittelun pohjalla voidaan käyttää yleisiä taustaselvityksiä, alueellisia taustaselvityksiä, hankekohtaisia selvityksiä sekä muita selvityksiä. (Silfverberg 2007, 18.) Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Pohjanmaan nuorisoportaali Decibel.fi-sivuston kanssa. Tekijät saivat aihe-ehdotuksen opinnäytetyön ohjaajalta Hanna-Leena Melenderiltä loppupalvesta 2012. Aihe valittiin Decibel.fi-sivuston antamista ehdotuksista. Tekijät valitsivat kyseisen aiheen, koska se vaikutti tekijöiden mielestä mielenkiintoisimmalta ja sille oli suuri tarve sivustolla. Hoitotyön koulutuksen osastonjohtaja hyväksyi opinnäytetyön aiheen maaliskuussa 2013, jonka jälkeen alkoi työsuunnitelman teko.

Alustava rajausta toimii projektin lähtökohtana. Alustavaa rajausta tarkistellaan taustaselvitysten pohjalta. Rajausta mietittäessä olisi hyvä pohtia miten sidosryhmät voisivat hyötyä toiminnasta ja millaista toiminnan tulisi olla jotta se olisi laadultaan korkeatasoista. (Silfverberg 2007, 23.) Tekijät aloittivat tiedonhaun ja materiaalin hankkimisen teoreettiseen viitekehykseen alkukevällä 2013. Työn tekeminen keskeytyi kokonaan kolmeksi kuukaudeksi loppukeväästä, koska toinen tekijöistä oli vaihto-opiskelijana Thaimaassa. Teoreettisen viitekehyksen kirjoittaminen jatkui loppukesästä 2013. Tekijät rajasivat tuottamansa materiaalin koskemaan nuorten unettomuuden ja stressin syitä, seurauksia ja hoitoa.

Tekijät hankkivat materiaalia teoreettiseen viitekehykseen alan kirjoista ja käsinselauksella alan lehdistä. Lisäksi tehtiin tietokantahakuja Medic-tietokannassa.

Hakusanoina käytettiin termejä “nuorten stressi”, “stressi”, “nuori” ja “unettomuus”. Medic-tietokannassa aikarajaukseksi laitettiin 5-10 vuotta. Tietokantahakujen perusteella löytyi kohtalaisesti materiaalia.

7.2 Yhteissuunnittelu sidosryhmien kanssa, työsuunnittelu ja hankkeen toteutus

Työsuunnitelman tarkoituksena on kuvata toimenpiteitä, joiden avulla projekti saadaan aikaan. Työvaiheet aikataulutetaan ja jaetaan tarvittaessa tarkempiin työvaiheisiin. Työsuunnitelman aikataulutus tulisi olla joustava. (Silfverberg 2007, 43.) Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Decibel.fi-sivuston kanssa. Tekijät olivat yhteydessä kyseiseen tahoon työn alkuvaiheessa. Kun aihe oli valittu ja hoitotyön koulutuksen osastonjohtaja oli hyväksynyt sen, aloitettiin työsuunnitelman tekeminen. Työsuunnitelmassa kerrottiin projektin teoriasta, työn taustasta, tarkoituksesta ja tavoitteista. Lisäksi työsuunnitelma sisälsi osan teoreettisesta viitekehystä sekä kuvauksen työn toteutuksesta. Työsuunnitelmaan tehtiin myös opinnäytetyön aikataulu, jota jouduttiin muuttamaan useita kertoja työn viivästymisen vuoksi. Kun työsuunnitelma oli laadittu valmiiksi, se lähetettiin sähköpostitse Decibel.fi-sivuston yhteyshenkilölle Liselott Nyströmille samalla kun aloitettiin kirjoittamaan teoreettista viitekehystä. Toimeksiantajalta anottiin ja saatiin lupa tehdä opinnäytetyö organisaatiossa.

Tekijät olivat yhteistyössä toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa sähköpostitse muutamia kertoja projektin aikana. Projektin alussa tiedusteltiin, millaista materiaalia sivustolle tarvitaan. Projektin edetessä tekijät pyysivät palautetta työstään. Verkkomateriaalin valmistuttua tekijät pyysivät toimeksiantajalta loppuarvioinnin tehdystä työstään (Liite 2). Yhteistyö sujui kokonaisuudessaan ongelmitta.

7.3 Seuranta ja arviointi

Hyvään projektisuunnitelmaan kuuluu projektin seuranta ja arviointimenettelyn kuvaaminen. Raportoinnin lisäksi seurantaan ja arviointiin voi kuulua säännöllisiä seurantakokouksia, väliarviointeja ja loppuarviointi. Projektin kannalta tärkein seurauskohde on tavoitteiden saavuttaminen. Raportoinnin tärkeys korostuu yhteistyökumppaneiden informoinnissa. (Silfverberg 2007, 48.) Opinnäytetyötä ar-

vioitiin aina ohjauskäyntien yhteydessä, jolloin ohjaaja Hanna-Leena Melender arvioi ja antoi palautetta sekä ohjasi tekijöitä eteenpäin. Tekijät saivat myös toimeksiantajalta väliarvioinnin tuotetusta materiaalista. Toimeksiantajan edustajien mukaan verkkomateriaalin asettelu oli selkeää ja loogista. Kirjoitustapa oli heidän mukaansa selkeää sekä teksti nuorille helposti ymmärrettävää ja kaikki olennainen oli otettu unettomuudesta ja stressistä huomioon.

Loppuarvioinniksi pyydettiin työelämän edustajilta viimeinen arviointi liitteessä 2 esitettyjen kysymysten avulla. Seuraavaksi esitetään työelämän edustajalta saatu loppuarviointi verkkomateriaalista:

1. Tuotettu materiaali vastaa odotuksia ja on tarkoituksenmukaista.
2. Materiaali soveltuu nuorille. Tietyt asiat ovat arvioijien mukaan varmasti nuorille ajankohtaisempia kuin toiset, mutta kokonaisuudessaan materiaali sisältää hyvin nuorille sopivaa tekstiä.
3. Materiaali on helposti luettavaa ja helposti ymmärrettävissä. Kieli on sellaista, että myös nuorten on helppo lukea sitä.
4. Materiaalin ulkonäkö on sopiva, tosin ulkonäöllä ei tässä tapauksessa ole kovinkaan suurta merkitystä, sillä toimeksiantaja tulee muokkaamaan ulkoasua Decibelin kotisivuille sopivaksi. Ulkoasu helpottaa kuitenkin lukemista paperiversiossa ja tekstin jaottelu on selkeää. Kyseistä jaottelua toimeksiantaja tulee mitä luultavimmin käyttämään myös Decibelin kotisivuille koottavassa kuukauden teemassa.

Projektin tarkoituksen ja tavoitteiden toteutuminen sekä prosessin arviointi esitetään luvussa 8.

8 POHDINTA

Tässä luvussa tekijät arvioivat opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden toteutumista ja prosessia.

8.1 Projektin tarkoituksen ja tavoitteiden toteutuminen

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa verkkomateriaali Pohjanmaan kaksikieliselle nuorisoportaalisivustolle Decibel.fi. Opinnäytetyön tarkoitus toteutui, koska verkkomateriaali laadittiin opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen pohjalta ja Decibel.fi-sivuston toimeksiantaja hyväksyi sen joulukuussa 2013.

Seuraavassa tarkastellaan opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista tavoite kerrallaan:

1. Tarjota nuorille Decibel.fi-sivuston kautta luotettavaa tietoa unettomuudesta ja stressistä

Tekijät käyttivät työssään luotettavia ja mahdollisimman uusia lähteitä. Työssä käytettiin myös tieteellisiä artikkeleita. Työstä jäi kuitenkin puuttumaan kansainvälinen lähdekirjallisuus.

2. Tuottaa Decibel.fi-sivuston materiaalista kokonaisuus, joka on ”nuorten näköinen”

Verkkomateriaalia tehdessä otettiin huomioon nuorten näkökulma ja teksti tehtiin helposti luettavaan muotoon. Kuvilla elävöitettiin tekstiä. Toimeksiantajan edustajilta saadun palautteen mukaan materiaali soveltuu nuorille. Lisäksi heidän mielestä tietyt asiat ovat nuorille ajankohtaisempia kuin toiset, mutta kokonaisuudessaan materiaali sisältää hyvin nuorille sopivaa tekstiä.

3. Kehittää tekijöiden omaa asiantuntemusta nuorten unettomuudesta ja stressistä

Työtä tehdessä tekijät saivat runsaasti tietoa nuorten unettomuudesta ja stressistä. Tekijät saivat kokonaisvaltaisen käsityksen siitä, mitkä ovat nuorten stressin ja

unettomuuden syyt, seuraukset sekä millaisia hoitokeinoja ongelmien suhteen toutetaan.

8.2 Projektin prosessin arviointi

8.2.1 Prosessin arviointi SWOT-analyysin avulla

Tekijät laativat projektin alussa sille SWOT-analyysin. Seuraavaksi tarkastellaan opinnäytetyön prosessia SWOT-analyysin avulla.

Vahvuudeksi tekijät arvioivat alussa sen, että tekijöitä oli kaksi, jolloin työskentely helpottuisi koska molemmat toisivat oman näkemyksensä työskentelyyn. Tekijät kokivat, että yhdessä työskentely oli vahvuus. Toista kannustamalla työtä sai tehtyä eteenpäin.

Mahdollisuuksina tekijät pitivät sitä, että he pystyivät välittämään luotettavaa tietoa nuorille, edistämään nuorten terveyttä ja tarpeellisen materiaalin tuottaminen Decibel.fi- sivustolle.

Heikkoudeksi luokiteltiin se, että toinen tekijöistä ei ollut koko aikaa Suomessa, joten yhteistä aikaa oli vaikea löytää. Yhteisen ajan puute osottautui heikkoudeksi, koska se pitkitti opinnäytetyön tekoa ja aikataulua muutettiin monta kertaa. Heikkoutena pidettiin myös tiedonhaussa esiintyviä ongelmia, sillä eri tiedonhakumenetelmät tuottivat ongelmia. Tekijät eivät hallinneet kaikkia tarvittavia tiedonhakuja ja tämän vuoksi teoreettisessa viitekehityksessä ei ole kansainvälisiä tutkimuksia.

Työn uhkina SWOT-analyysissä tekijät pitivät ajan puutetta harjoitteluiden takia ja sitä, että työ ei vastaisi tilaajan odotuksia. Ajan puute oli uhkana koko opinnäytetyön prosessin aikana ja se vaikutti motivaatioon opinnäytetyötä kohtaan. Työ vastasi tilaajan odotuksia, joten se ei lopulta osoittautunutkaan työn uhaksi.

8.2.2 Opinnäytetyön eettiset kysymykset

Opinnäytetyön tekemiseen liittyi yksi eettinen kysymys, joka liittyi internetistä löydetyn kuvan käyttöoikeuksiin. Kuva löytyi Googlen kuvahausta hakusanalla

”stressi”. Kuvassa luki ” dear stress, lets break up”. Kuva oli alkujaan ellit.fi-sivustolta. Ellit.fi-sivusto oli ottanut kuvan ”A life of perfect days” -blogista. Kuvan fraasi esiintyy monella muullakin sivustolla, joten tekijät päättelivät, että he ehkä voivat käyttää kyseistä kuvaa työssään. Koska toimeksiantaja ei halunnut käyttää kuvaa verkkomateriaalissa, tekijät poistivat sen varmuuden vuoksi opinnäytetyöraportista, koska kuvan käyttöoikeudet oli edelleen jossain määrin epäselvä.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi- nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Alasilta, A. 2000. Näin kirjoitat tietoverkkoon. Juva: WS Bookwell.

Haapasalo-Pesu, K-M. & Karukivi, M. 2012. Unihäiriö kätkeytyy monen nuoren mielenterveysongelmiin. Katsaus. Duodecim.

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Helsinki: SMS-tuotanto Oy.

Hannula, R-L., Mikkola, O. & Tikka, L. 2009. Hyvän unen lyhyt oppimäärä. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Kehitys Oy. Viitattu 14.10.2013. Saatavilla: http://www.yths.fi/filebank/360-Uniopas_opas3.pdf

Hietala, T. Kaltiainen, T. Metsärinne, U. Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli- Koulu mielenterveyden tukena. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huttunen, M. 2013. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 14.10.2013.

Saatavilla:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534

Järnefelt, H. & Hublin C. 2009. Unen huolto. Työterveyslaitos. Viitattu 14.10.2013.

Saatavilla: http://unihoitajat.fi/images/dokumentit/unen_huolto_ohjeet_2009.pdf

Kajaste, S. & Markkula, J. 2011. Hyvää yötä - Apua univaikeuksiin. Kirjapaja. Helsinki.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntapa. WS bookwell Oy.

Keränen, V., Lamberg, N. & Penttinen, J. 2003. Digitaalinen viestintä. Docendo Finland Oy.

Korpela, J. & Linjama, T. 2003. Web-suunnittelu. Docendo Finland Oy.

Käypä hoito 2008. Unettomuus. Viitattu 14.10.2013. Saatavilla: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50067.pdf>

Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki. Edita Prima Oy.

Lämsä, A-L. 2009. Mun on paha olla: Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. PS-kustannus.

- Niemi, M. Stressi. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 6.7.2013. Saatavissa: http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi
- Partinen, M. 2010. Unettomuus. Hyvä uni. Uniutiset, 3-2010, Erikoisnumero. 3-4. Viitattu 25.4.2013.
http://www.uniliitto.fi/File/HYVa__UNI_2010.pdf
- Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Werner Söderström Osakeyhtiö. Helsinki. Wsoy.
- Pihl, S. & Aronen, M-A. 2012. Unen taidot. Bookwell oy. Porvoo. Duodecim.
- Pietikäinen, A. 2010. Joustava mieli: Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Kustannus Oy Duodecim. Porvoo. WS bookwell Oy.
- Rimpelä, A. 2005. Nuorten terveys. Terveyskirjasto. Viitattu 20.6.2013.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00046
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2009. Koululaisten uniongelmia voidaan ehkäistä ennalta. Suomen Lääkärilehti. 1-2. 35-41.
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unen puute vauvasta murkkuun. Minerva Kustannus Oy. Gummerus Kirjapaino. Jyväskylä.
- Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? : uupumuksesta intoon. Tieteessä tapahtuu 2011 vol.29 no.4-5 s.3-6. Viitattu 8.5.2013.
<http://ojs.tsv.fi/index.php/tt/article/view/4246/3960>
- Sandberg, S. 2010a. Lasten ja nuorten stressi. Viitattu 25.6.2013.
<http://www.eiransairaala.fi/fi/psykiatria-art/238-lasten-ja-nuorten-stressi-artikkeli>
- Sandberg, S. 2010b. Lasten ja nuorten stressi. Duodecim 200; 116: 2282-7. Viitattu 4.5.2010. <http://www.terveysportti.fi.ezproxy.puv.fi/xmedia/duo/duo91831.pdf>
- Salanterä, S. 2005. Yliopistosairaalan kirjallisen potilasohjausmateriaalin arviointi. Hoitotiede 2005 vol.17 no. 4 s.217-228.iot
- Sherman, C. 200. Irti stressistä. Juva. Wsoy.
- Siimes, K. 2008. Stressi aiheuttaa 80% sairauksista. Kuopio. Kopijyvä.
- Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Helsinki. PlanpointOy. Viitattu 10.1.2013.
<http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf>
- Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Wsoy.

Urrila, A. & Pesonen, A-K. 2012. Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Suomen Lääkärilehti. Yleiskatsaus. 40. 2827-2933.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Kouluterveys 2011 –kyselyn taulukot. Viitattu 23.8.2013. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/alueittain/lansi_ja_sisa_suomi

Tietoa unettomuudesta. 2008. Oy Leiras Finland Ab. Yleisesite. Saatavilla: http://www.leiras.fi/terapia-alueet/potilasoppaat/esitteet-ja-oppaat/tietoa-unettomuudesta/circadin_yleisesite.pdf

Vartiovaara, S. 2008. Stressaa!- Hyvä ja paha maine. Kustannus Oy Duodecim. Porvoo. WS bookwell Oy.

Vilkkä, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 10.1.2013. http://vilkka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Hakala, J.T. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki. Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15-16. uud. painos. Helsinki. Tammi.

Kauranen, I., Mustakallio, M. & Palmgren, V. 2006. Tutkimusraportin kirjoittamisen opas opinnäytetyön tekijöille. Espoo. Teknillinen korkeakoulu.

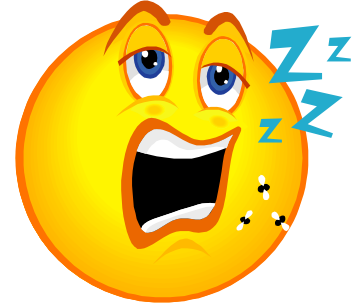
Opinnäytetyön laadun tekijät ammattikorkeakoulussa. Suosituksia opinnäytetyötä ohjaaville. 2006. Oulun ammattikorkeakoulun verkkosivut. Viitattu 22.2.2011. http://www.oamk.fi/opinnaytehanke/docs/opinnaytetyon_laadun_tekijat.pdf

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö kehittämiskohteena. 2007. Oulun ammattikorkeakoulun verkkosivut. Viitattu 22.2.2011. <http://www.oamk.fi/opinnaytehanke/docs/opinnaytetyokirja.pdf>

MITÄ UNETTOMUUS ON?

Unettomuus on yksi unihäiriöiden muodoista. Unettomuus on tavallinen vaiva kouluikäisten keskuudessa.

Unettomuudella tarkoitetaan usein tyytymättömyyttä joko unen pituuteen tai unen laatuun. Monia unen häiriöt vaivaavat jatkuvasti, mutta hyvin usein unettomuus on tilapäistä.



Unettomuus on useimmiten oire jostakin ja sen taustalla on jokin ongelma. Tämän takia pidempään jatkunut unettomuus on syytä selvittää ja tutkia. Unettomuutta voidaan hoitaa tai ainakin sitä voidaan lievittää.

Unettomuus voidaan luokitella seuraavasti: vaikeus nukahtaa, vaikeus pysyä unessa ja liian varhainen aamuyön heräily. Nämä eri unettomuuden piirteet voivat esiintyä yksin tai jollakin henkilöllä voi olla kaikki nämä ongelmat.

Psykofysiologinen eli toiminnallinen unettomuus on unettomuuden tavallisin muoto. Toiminnallisella unettomuudella tarkoitetaan satunnaisen stressitilanteen laukaisemaa unettomuutta. Uni ei tule illalla, vaikka olisi kuinka väsynyt. Lisäksi ajatukset alkavat pyöriä päässä haitaten nukahtamista. Kun uneen on vihdoinkin päästy, se jatkuu usein keskeytyksettä, mutta voi olla niinkin, että heräilee ja näin ollen kärsii unensaantivaikeuksista pitkin yötä. Tällaisen ilmiön taustalla on monesti ylivilittynyyden tila, jossa keho ei pysty rauhoittumaan, mikä on nukahtamisen edellytys.

Unettomuus voidaan jaotella myös keston mukaan, se voi olla akuuttia eli tilapäistä, lyhytkestoista tai pitkäkestoista. Akuutti unettomuus kestää yleensä alle kaksi viikkoa, jolloin unettomuus on yleensä seurausta jostain tapahtumasta, johon reagoitetaan hyvin tunnepitoisesti. Tällaiset voimakkaat tunteet estävät unen tuloa. Lyhytkestoinen unettomuus määritellään kestäväksi 2-12 viikkoa. Pitkäkestoiseksi se muuttuu kestätyään yli kolme kuukautta.

UNETTOMUUDEN SYITÄ

Yleensä suurin osa unettomuuksista on kriisin aiheuttamia ja ne menevät ohi, kun tilanne on lauennut. Joskus uni ei palaudukaan, vaikka tilanne helpottuu. Yleisimpiä laukaisevia tekijöitä ovat jotkin elämäntilanteessa tapahtuvat muutokset, kuten suru tai uusi elämänvaihe.

Joskus unettomuuden aiheuttajan löytäminen ei onnistu. Useimmiten unettomuuden takana on kuitenkin jokin unettomuuden laukaiseva tekijä, jonka jälkeen syntyy muitakin ylläpitäviä tekijöitä. Päivittäinen elämämme voi aiheuttaa erilaisia paineita, jotka ovat syynä siihen, että uni häiriintyy.

Yleisin murrosikäisten unettomuuden muoto on toiminnallinen unettomuus, joka usein saa alkunsa stressaavasta tilanteesta sekä jatkuva nukahtamisvaikeus, joka taas johtuu unettomuuden pelosta. Unettomuutta aiheuttava stressaava syy voi olla esimerkiksi koulu, kokeet ja harrastuksiin liittyvät esiintymiset.



Toiseksi yleisin murrosikäisten unettomuuden syy on nukahtamisvaikeus, joka johtuu unirytmien viivästyisestä. Stressin mukana tulee ylivirittynyt tila, josta nuori ei pääse eroon, vaikka stressi onkin loppunut. Tästä seuraa unettomuuden pelko. Yöllä uni voi olla pätkittäistä, myös varhaista heräämistä saattaa esiintyä.

Valvomista edesauttaa runsas virikeympäristö: TV, tietokone tai kännykkä. Selkeimmin ympäristön vaikutus nuoriin ja heidän uneensa näkyy siinä, että aikuisiin ja lapsiin verrattuna nuorten unirytmien vaihtelevuus on vaihtelevampi arkipäivien ja viikonloppujen välillä. Nuoruusiässä nukahtamis- ja heräämisaika siirtyvät myöhemmiksi, mutta aikaiset kouluaamut lyhentävät unen pituutta. Ennen pitkää myöhäisen nukahtamisajan ja aikaisten kouluaamujen yhdistelmä johtaa univelkaan. Tilannetta yrittää usein korjata nukkumalla viikonloppuisin enemmän.

Myös vapaa-ajan harrastukset, kuten urheiluharjoitukset alkavat kovin myöhään. Unirytmien kannalta on haitallista, jos harjoitukset kestävät iltayhdeksään. Rankka liikkuminen tulisi ajoittaa alkuiltaan. Harrastusten ja muiden iltamenojen run-

saus yhdessä rankan koulutyön kanssa voivat aiheuttaa nuorelle aikapulan, jota yritetään paikata yöunta lyhentämällä.

Nautintoaineet

Monet nautintoaineet voivat aiheuttaa unettomuutta. Tavallisin valveilla pitävä aine on kofeiini, jota saadaan kahvista sekä kolajuomista. Myös teessä ja kaakaossa on piristäviä ainesosia, mutta huomattavasti vähemmän kuin edellä mainituissa.



Yksi unta merkittävästi häiritsevä tekijä on tupakan nikotiini. Tupakoinnin lopettaminen onkin yksi keskeisimpiä neuvoja tupakoivalle, unettomuudesta kärsivälle nuorelle.



Myös alkoholi ja huumeet ovat pahasta unelle. Alkoholi saattaa nukuttaa ensin, mutta sen poistuttua verestä sitä nauttinut herää, ja suurina määrinä nautittuna se häiritsee unta paljon.

NUORTEN UNETTOMUUDEN SEURAUKSET

Univaje aiheuttaa varsin pian uupumista. Jatkuessaan tämä uupumus johtaa henkisen ja fyysisen suorituskyvyn heikkenemiseen. Unettomuuden aiheuttama uupumus näkyy myös käyttäytymisessä, ihminen menettää hermojensa hallinnan sekä tulee kärtyisäksi ja aggressiiviseksi tai välinpitämättömäksi.



Nuorten on osoitettu altistuvan väsyneinä onnettomuuksille, niin liikenteessä kuin myös vapaa-ajantoiminnoissa. Tällöin fyysiseen suoritukseen liittyy loukkaantumisen riski.

Keskittymiskyvyn puute, joka löytyy suoritusvirheiden taustalta, on yhteydessä väsymykseen. Keskittymiskyvyllä on suuri merkitys kaikelle oppimiselle sekä monelle arkipäivän suoritukselle. Kun ihminen on väsynyt, hänen olotilansa on useimmiten harhaileva ja levoton, niin henkisesti kuin fyysisestikin.

Unenpuutteesta kärsii myös arvostelukyky. Väsyneenä ympäristön havainnointi ja sen pohjalta tehdyt päätelmät huononevat. Arvostelukyvyn kärsiessä omia suorituksia yliarvioidaan, millä voi olla kohtalokkaita seurauksia tarkkuutta vaativissa tilanteissa, kuten liikenteessä.

Runsas valvominen aiheuttaa ongelmia oppimisessa. Se vaikuttaa kahdella tapaa: haittaamalla keskittymistä ja opittujen asioiden mieleen painamista. Myös niitä, jotka tekevät läksyjään ja lukevat kokeisiin yömyöhään ja joiden uni jää lyhyeksi, täytyy muistuttaa unen tärkeydestä, sillä oppimistulokset eivät parane, jos unesta nipistetään.

Yksi ilmeinen unenpuutteen mukana tuoma ilmiö ovat käytösongelmat. Impulsiivisuus ja äkkipikaisuus lisääntyvät, kun uni on huonolaatuista ja liian vähäistä.

Unettomuudella ja unen puutteella on myös fysiologisia vaikutuksia: huonontunut sokeritasapaino, verenpaine-asteiden kohoaminen, painonnousu, aamupäänsärky, altistuminen migreenikohtauksille sekä vastustuskyvyn heikkeneminen. On myös todisteita siitä, että unen puute altistaa tulehdussairauksille.



NUORTEN UNETTOMUUDEN HOITO

Unettomuuden hoito on kuin tutkimusmatka omaan itseensä. Unettomuuden hoidossa keskeistä on saavuttaa hyvä unirytmiksi sekä mielen, ruumiin ja ympäristön rauha.

Ensisijaisesti unettomuutta hoidetaan käsittelemällä sen syitä. Tilannetta on lähdettävä purkamaan puhumalla läheisten, ystävien, vanhempien tai jonkun muun luotettavan aikuisen kanssa.

Pitempiaikaisessa unettomuudessa ja viivästyneen unirytmien hoidossa keskeisessä asemassa ovat unenhuolto-ohjeet. Unenhuolto-ohjeiden tärkein tarkoitus on säännöllistää unirytmiksi. Unenhuolto-ohjeita on paljon ja siksi aluksi olisi hyvä valita noin 2-3 ohjetta. Ohjeista kannattaa valita ne, joiden osalta on eniten korjattavaa.

Näin huollat untasi:

1. Mene vuoteeseen vasta sitten, kun olet unelias.
2. Noudata säännöllistä nukkumisrytmiä.
3. Vältä tai rajoita kahvin, alkoholin, tupakan ja kolajuomien nauttimista illalla.
4. Älä yritä nukahtamista liikaa, tämä vain virittää mielen aktiiviseksi. Kuuntele musiikkia tai lue kirjaa, se vie ajatukset pois nukahtamisesta.
5. Harrasta liikuntaa. Ajoita liikunnan harrastaminen myöhäiseen ilta-päivään.
6. Varmista että makuuhuoneesi on tarpeeksi rauhallinen. Huolehdi lisäksi sopivasta lämpötilasta ja valaistuksesta.
7. Aseta herätyskello paikkaan, josta et näe sitä, sillä ajankulun seuraminen saattaa alkaa ahdistaa.
8. Syö kevyesti illalla, niin ettei nälkä yllätä yöllä. Juo vain vähän.
9. Päiväunet siirtävät nukahtamista, mutta jos niistä haluaa pitää kiinni, niin nuku vain 10-20 minuuttia alkuiltapäivällä.
10. Rauhoitu hetki ennen nukkumaanmenoa. Tee jotain tyynnyttävää ja levollista.



Monissa unioppaissa kehoitetaan purkamaan päivän myrskyt ennen nukkumaanmenoa, sillä jokainen tietää, että kiihtyneessä mielentilassa ja nopeassa ajatusten tulvassa unenpäästä ei saa kiinni. Keinoja, joilla voi purkaa ajatuksia, ovat esimerkiksi kirjan lukeminen, rauhallisen musiikin kuuntelu tai kevyt iltalenkki ulkoilmassa. Tärkeintä olisi se, että päässä pyörivät ajatukset purkautuisivat ennen sänkyyn menoa. Päässä pyörivistä ajatuksista voi puhua esimerkiksi ystävien tai vanhempien kanssa.

Jos uniongelma heikentää nuoren toimintakykyä, lääkkeellinen hoito voi olla perusteltua. Lääkkeellinen hoito arvioidaan yksilöllisesti. Täytyy muistaa, että nuorten unettomuuden hoidossa lääkehoito ei ole ensisijainen! Tarkoitus olisi, että unenhuoltoon liittyvä keksintöjä toteutetaan ensin. Mikäli unettomuus alkaa haitata päivittäistä elämää niin paljon, että tuntee tarvitsevänsä lääkehoitoa, kannattaa asiasta puhua aikuisen kanssa ja kysyä apua esimerkiksi kouluterveydenhoitajalta.

STRESSI

Yleistä stressistä

Jokainen meistä kärsii stressistä jossain vaiheessa elämäänsä. Suomalaisista nuorista jopa puolet ilmoittaa kokevansa elämänsä stressaavaksi. Stressin sanotaan syntyvän silloin, kun jostakin tilanteesta ei ole pääsyä ulos, eikä tilanteeseen ole miellyttävää ratkaisua. Stressi syntyy myös tilanteessa, jossa vaatimukset ylittävät voimavarat. Stressi ilmenee käyttäytymisen muutoksena ja epämiellyttävänä kokemuksena. Stressaantunut ihminen ei yleensä pysty keskittymään, tulee levottomaksi ja unohtelee asioita.

On olemassa hyvää stressiä, joka on välttämätön ja normaali asia ihmiselle. Sen tarkoituksena on valmistaa meitä erilaisia koitoksia varten, jotta pystyisimme antamaan tilanteessa kaikkemme. Hyvä stressi vahvistaa kykyä luottaa siihen, että selviytyy erilaisista tilanteista. Jotta ihmiselle kehittyisi hyvä itsetunto ja että hän oppisi arvostamaan itseään, hän tarvitsee ikäiselleen sopivia haasteita.

Pitkäkestoinen ja vahingollinen stressi on eri asia kuin hyvä stressi. Pitkäkestoista stressiä pidetään epämiellyttävänä asiana, joka tekee elämästä hankalaa ja lopuksi jopa sietämätöntä. Liiallinen ja pitkään jatkuva stressi voi johtaa psyykkiseen ja fyysiseen sairastumiseen. Haitallista stressiä koetaan yleensä läheisissä perhesuhteissa tai koulumaailmassa. Krooninen stressi syntyy silloin, kun ihminen joutuu taistelemaan pitkän aikaa omien voimiensa ylärajoilla.

Jokaisen omakohtainen kokemus

Stressi on hyvin henkilökohtainen kokemus. Erilaiset tilanteet voivat tuottaa toiselle henkilölle paljon ahdistusta, kun taas toisesta henkilöstä samat tilanteet voivat tuntua neutraaleilta tai jopa miellyttäviltä. Jotkut ihmiset tähtäävät aina parhaimpaan mahdolliseen tulokseen ja tällä tavoin he omalla suhtautumisella asiaan ylläpitävät jatkuvasti stressitilaa päällä.

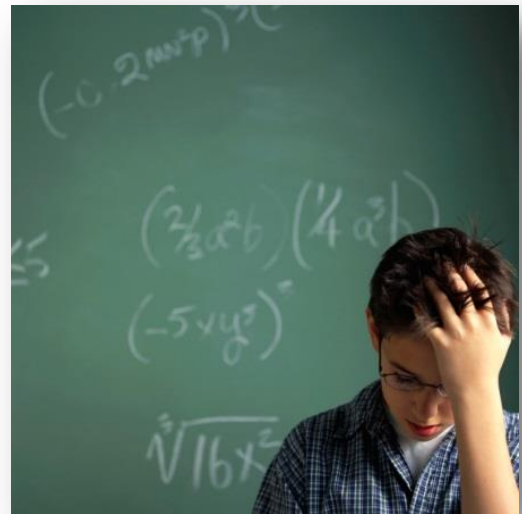
Stressin syitä

Useimmiten pelot ja huolet liittyvät ihmissuhteisiin. Näitä voivat olla esimerkiksi huonot välit vanhempien kanssa, pelko vanhempien eroamisesta, taloudelliset huolet tai pelko siitä, että jollekin läheiselle tapahtuu jotain pahaa. Seurustelusuhteet voivat myös aiheuttaa stressiä. Muita yleisimpiä stressaavia asioita ovat muun muassa suuret työmäärät, kiire, sekä menestymis- ja suorituspainet.

Aikuistumiseen liittyy paljon muutoksia ja niistä syntyviä huolia. Hormonitoiminta muuttuu ja fyysinen kasvu vaikuttaa psyykkiseen tasapainoon. Nuoruusiässä sopeudutaan niin sisäisiin kuin ulkoisiinkin muutoksiin. Lapsuudesta täytyy irrot-

tautua, ennen kuin kykenee löytämään itselleen uuden identiteetin. Ulkonäköpaineet saattavat olla todella kovia. Käyttäytymismalleja ja kauneusihanteita luovat esimerkiksi muoti, mainokset ja koko nuorisokulttuuri. Pitkäaikaisen eli kroonisen stressin syyt löytyvät pitkään kestäneistä haitallisista elämäolosuhteista. Näitä ovat esimerkiksi riitaisa kotielämä ja vanhempien omat ongelmat. Myös kiusatuksi tuleminen ja uhkaavat elämäntapahtumat, kuten esimerkiksi vanhemman menettäminen, aiheuttavat kroonista stressiä. Lisäksi sitä aiheuttavat itsenäistyminen ja nopea aikuistuminen.

Vuonna 2009 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan jopa puolet opiskelevista nuorista kokee työmääränsä liian suureksi. Koulussa ja opinnoissa menestyminen aiheuttaa monelle stressiä ja kouluuupumus onkin lisääntymässä koko ajan. Kouluuupumus aiheuttaa riittämättömyyden tunteita ja koulutyöhön väsymistä. Monet kokevat myös, että heiltä odotetaan ratkaisuja, jotka koskevat koko loppuelämää. Peruskoulusta toisen asteen koulutuksen pariin siirtymistä kuvataan myös haastavana elämänvaiheena. Koulumaailmaa varjostaakin monesti kiire ja suorittaminen. Myös tulevaisuus, tuleva ammatti, sekä oma elämä voidaan kokea stressaavana asiana elämässä.



Stressin seuraukset

Stressi saa ihmisessä aikaan monenlaisia muutoksia, jotka pitkään jatkuneena raskastavat elimistöä ja vähitellen altistavat erilaisille vaivoille. Stressin fyysisiin haittoihin kuuluvat esimerkiksi verenpaineen nousu ja sydämen sykkeen tiheytyminen, jotka kuormittavat haitallisesti sydän- ja verenkiertojärjestelmää. Liiallinen stressi heikentää elimistön vastustuskykyä tartuntataudeille ja tämä voi johtaa esimerkiksi toistuviin hengitysteiden tulehduksiin.

Liiallinen stressi voi aiheuttaa myös päänsärkyä, lihaskipua, hikoilua ja vatsavaivoja. Yleisimmät ensimmäiset oireet stressistä tunne-elämän puolella ovat ärtyneisyys, turhautumisen tunne, väsymys, ahdistuneisuus ja unihäiriöt. Myös ruokahalun muutokset suuntaan ja toiseen voivat olla stressin oireita. Pitkään kestäneen stressin psyykkisiä oireita ovat esimerkiksi keskittymiskyvyttömyys, jännittynei-

syys ja muistihäiriöt. Liiallisen stressin psyykkisiin haittoihin kuuluvat myös asioiden unohtelu, kiinnostuksen puute, itsetunto-ongelmat, sekä masentuneisuus.

Stressi voi saada aikaan muutoksia ihmisen käyttäytymisessä. Muutokset voivat olla esimerkiksi päihteiden käytön lisääntyminen stressiä laukaisemaan sekä liikunnan ja harrastusten laiminlyönti. Näiden seurauksena stressi vain pahenee entisestään.

Liiallisen stressin sosiaaliset haitat voivat näkyä esimerkiksi vetäytymisenä ja kiinnostuksen menetyksenä sosiaalisia tilanteita kohtaan. Stressin haitat voivat näkyä myös kavereiden rakoiluna ja ongelmina parisuhteessa sekä perheessä.



Stressin hoito

Jokaisella on hyvä olla keinoja stressin välttämiseen sekä tietoa stressinhallinnasta. Stressiä voi oppia hallitsemaan ja sen hallitseminen on hyödyllistä. Stressinhallinnalla stressi pysyy tasolla, jolla sen haittavaikutukset eivät ole häiritseviä. Stressioireiden varhainen tunnistaminen mahdollistaa sen, että asioihin puututaan ennen kuin stressin määrä kasvaa liian suureksi. Stressinhallinnassa on tärkeää oman asennoitumisen ja toiminnan muuttaminen suhteessa stressinaiheuttajiin, sekä itse stressinaiheuttajien muuttaminen.

Erilaiset kriisit ja vaikeudet kuuluvat osaksi elämää, eikä kuormittavia elämäntapahtumia pysty estämään. Näistä tilanteista selviytyminen vaatii enemmän elämäntaitoa ja hallintaa kuin itse stressin hoitoa. Suurin osa ihmisistä pystyy itse vaikuttamaan vihamielisten tunteiden ja pettymysten käsittelyyn. Sosiaalisen tuen ottaminen vastaan on myös taito sinänsä. Stressiä aiheuttavista asioista on hyvä osata keskustella jonkun lähipiirissä olevan henkilön kanssa. Keskustelu auttaa hahmottamaan ongelmaa ja auttaa löytämään uusia ratkaisutapoja. Tärkeää on, että stressin hallinta lähtee liikkeelle jokaisesta itsestään, omien rajojensa tunnistamisesta ja omista arvostuksista.

Psyykkisiä vaikeuksia kohdatessa läheiset ihmissuhteet ja tulevaisuuden usko ovat kantavia voimavaroja. Stressin lievittämisessä on tärkeää turvallinen ja kannustava yhteisö, joka koostuu esimerkiksi perheestä ja ystävistä. Voimavaratekijänä sosiaalinen tuki ei vain suojaa stressiltä, vaan on tie onnellisempaan elämään. Vaikka toimiva sosiaalinen tukiverkko onkin tärkeässä asemassa stressin ehkäisyssä, niin vaikeissa tilanteissa voi olla hyvä hakea apua terveydenhuollon ammattilaisilta. Ammattiapua voivat tarjota esimerkiksi koulun terveydenhoitajat.

Seuraavassa esitetään erilaisia keinoja stressinhallintaan:

FYYSISET KEINOT

- Säännöllinen ateriarytmi
- Riittävä lepo ja uni
- Säännöllinen liikunta
- Hengitys- ja mielikuvaharjoitukset, esimerkiksi rentoutuminen
- Luppoaika ja joutenolo
- Pienet tauot päivän aikana
- Terveellinen ympäristö
- Kohtuullinen nautintoaineiden käyttö



AJATTELUUN LIITTYVÄT KEINOT

- Rakentava ajattelu, kyky vastustaa kielteistä ajattelua
- Haasteisiin suhtautuminen rakentavasti
- Asioiden hyväksyminen, kyky nähdä takaisku oppimiskokemuksena
- Kyky hyväksyä asioiden monet puolet
- Realistiset ja johdonmukaiset tavoitteet
- Ajanhallinta, aikataulujen ja työjärjestysten luominen

TUNNE-ELÄMÄÄN LIITTYVÄT KEINOT

- Sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuus
- Hemmottelu ja itsehoiva
- Vuorovaikutustaitojen kehittäminen
- Omien puolien pitäminen polkematta muiden oikeuksia
- Virkistäytyminen, ”hulluttelu”, luovuus
- Tunteista puhuminen
- Huumorintaju
- Sinnikkyys

ELÄMÄNFILOSOFISET KEINOT

- Myönteinen, itseätukeva elämänfilosofia
- Itselle merkityksellisten asioiden vaaliminen, oman identiteetin (kuka minä olen?) vahvistaminen
- Henkisyys, merkityksen ja tarkoituksen etsiminen asioille

Tuotetun verkkomateriaalin loppuarviointikysymykset työelämän edustajille

1. Onko tuotettu materiaali mielestänne sellainen kuin oli tarpeen?
2. Onko materiaali sellaista joka sopii nuorille?
3. Onko materiaali helposti luettavaa?
4. Onko materiaalin ulkonäkö sopiva?