

## Elintavat: Uniterveys

### **Valmistelu:**

Tutustu alla olevaan materiaaliin. Voit myös tulostaa materiaalia kurssilaisille mukaan.

### **Toteutus:**

Keskustelkaa alla olevan materiaalin avulla unen tärkeydestä. Kuntoutumisen yksi kulmakivi on RIITTÄVÄ LEPO. Keskustelussa voi ottaa esille sairastumisen myötä tulleen väsymyksen, mikä on yksi AVH:n oireista. Tämä väsymys ei millään tavalla liity fyysiseen rasitukseen vaan on seurausta aivojen vauriosta; ns. aivoväsymystä. Väsymys voi olla suurtakin ja helposti se ymmärretään laiskuutena. Sitä se ei kuitenkaan ole!

Voitte käydä seuraavalla sivulla kurssilaisten kanssa ja lukea vinkit läpi.

### **Pieni päätös päivässä: Vinkit hyvään uneen**

<http://www.pienipaatospaivassa.fi/faktat/?cat=6>

**Unettomuuteen** liittyvää asiaa seuraavan linkin takana. Voitte käydä siellä tutustumassa, mikäli unettomuus nousee esille keskustelussa.

<http://www.tietoaunettomuudesta.fi/>

## Aivot tarvitsevat hyvää unta

Uni on ensiarvoisen tärkeää aivojen terveydelle. Uni on välttämätöntä, jotta aivojen energiavarastot täytyisivät. Ihmisen täytyy nukkua syvää unta, jotta hänen aivonsa lepäisivät ja elpyisivät. Myös lihakset pääsevät rentoutumaan täydellisesti syvän unen aikana.

Tietoyhteiskunnan monimutkaiset vaatimukset pistävät aivot koetukselle. Yön aikana aivot käsittelevät kaikkea sitä tietoa, jonka kanssa ne ovat päivän aikanan olleet tekemisissä. Koetut tapahtumat järjestäytyvät mielessä ja hermoverkko karsii epäolennaisuudet pois.

Unen aikana rakentuu uusia hermoyhteyksiä ja vanhoja yhteyksiä purkaantuu pois. Nukkuessa siis opitaan, järjestellään tietoja ja täytetään muistivarastoja.

Uni vaikuttaa esimerkiksi muistin toimintaan: Syvä uni vaikuttaa deklarativiseen muistiin eli uusien asioiden oppimiseen ja REM-uni on tärkeää proseduraalisen muistin eli taitojen kehittymisen ja tunnemuistin sekä mielialan säätelyn kannalta.

## Uni pesee aivoja

Nukkujan aivojen kemia ja tiedonkäsittely muuttuvat selvästi. Vielä ole läheskään selvää, miksi ja miten kaikki muutokset tapahtuvat, mutta siitä ollaan aivan varmoja, että aivot tarvitsevat uniaikaa kehittyäkseen, elpyäkseen ja toimiakseen normaalisti.

Päivän aikana aivojen energiavarastot ovat huvenneet, joten ne täyttyvät uudelleen. Kun nukumme, aivomme eivät itse asiassa nuku ollenkaan, vaan ovat kuin öinen suurkaupunki, valoa ja toimia täynnä.

Uusin havainto liittyy aivojen puhtaanpitoon: aivoissa ei ole samanlaista lymfa- eli nestekiertoa kuin ihmisen muissa kudoksissa. Sen sijaan aivoissa toimii lymfakierto, jonka mukana aivoista poistuu niille haitallisia kuona-aineita. Lymfakierto näyttää voimistuvan kaksinkertaiseksi unen aikana. Tässä siis käsitteelle aivopesu aivan uusi ulottuvuus.

## Lisää aikaa, hyvinvointia ja toimintakykyä

- Jos yöuni jää pakostakin lyhyeksi ja tunnet olevasi päivällä väsynyt, ota noin 20 minuutin päiväunet, mieluiten iltapäivällä klo 13–16. Jos juot kahvia ennen päiväunia, et nuku liian pitkään!
- Syö päivällä kevyesti, niin pysyt virkeänä iltapäivällä. Siirrä päivän pääateria iltaan kello 20:een. Kaikille unihäiriöistä kärsiville suositellaan hitaita hiilihydraatteja.

- Mieti mitä teet ja milloin: liikunta ja harrastukset vaikuttavat uneen, ne kuuluvat alkuillan ohjelmaan. Jo muutama tunti ennen nukkumaan menemistä on hyvä rauhoittua ja rentoutua.
- Huolehdi unihygieniasta: käy läpi hyvän unen tarkistuslista – makuuhuone on tarkoitettu vain nukkumista ja rakastelua varten. Hyvä uni on monen asian summa.

## Kuorsaaja on painajainen

Kirjailija ja toimittaja Arto Seppälä kertoo kokemuksestaan Kotiliedessä: "Olimme tuttavissa Helsingissä, meitä oli useampi perhe ja kaikilla oli lapsia. Illalla isäntäväki meni makuulle talon yläkertaan ja muille tehtiin siskonpeti alakerran lattialle. Heräsin aamupuolella ja, kun katsoin ympärilleni, huomasin olevani yksin. Ihmettelin, mitä oli tapahtunut. Vähitellen muut laskeutuivat yläkerrasta ja ilmeet olivat puhuvia. En kuitenkaan heti ymmärtänyt, että he olivat paenneet alakerrasta minun takiani, vaan kyselin varovaisesti, mitä oli tapahtunut."

## Unta ja näläkeä

Urho Kekkonen kertoo kirjassaan Vuosisatani (Otava) elämänohjeesta, jonka hän sai syntymäpäivänään. "'Kaekki sulle hyveä toevottaa, van minä vaen unta ja näläkeä. Kyllä sitten hyvin menöö.' Nämä toivotukset sain täyttäessäni 75 vuotta. Tuojana oli kahdeksan vuotta minua vanhempi Setti Keränen, seppä, Tommi-puukkojen tekijä. Parempaa puukkoa kuin Tommi-puukko minulla ei ole ja parempaa terveyden ja pitkän iän toivotusta kuin tämä ei Hyrynsalmella tunneta. Liekö sitä koko maailmassa? Tutkiessani esi-isieni vaiheita olen havainnut Setti Keräsen elämänohjeen sopivan sukuuni, omiin esivanhempiini. Useimmat heistä ovat saavuttaneet pitkän iän. Niin unta kuin nälkääkin on piisannut. Helppoa ei elämä suinkaan aina ole ollut."