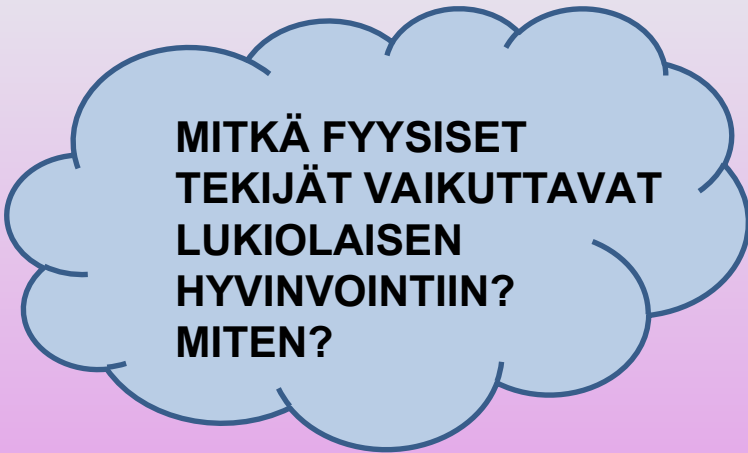


# FYYSISTEN TEKIJÖIDEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN

Luku 7 s. 71-82



# Elintavat ja fyysinen ympäristö vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin



MITKÄ FYYSISET  
TEKIJÄT VAIKUTTAVAT  
LUKIOLAISEN  
HYVINVOINTIIN?  
MITEN?

- Terveellisellä ruokavaliolla ja riittäväällä unella voi ennaltaehkäistä stressiä ja lievittää kielteisten tunteiden fyysisiä vaikutuksia.
- Liikunta
  - ehkäisee stressiä
  - auttaa kestäämään stressin
  - edistää mahdollisesti hermosolujen syntymistä
  - tehostaa oppimista ja muistia
  - ehkäisee ja lievittää masennusta
- **Ympäristöpsykologia:** Pyrkimyksenä luoda otolliset olosuhteet hyvinvoinnille
- **Ergonomia** erikseen huomioitava

# Unen vaiheet

- Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää nukkua tarpeeksi pitkiä yhtäjaksoisia aikoja, jotta ehtii vaipua tiettyihin univaiheisiin tarpeeksi pitkäksi aikaa.
- **Univaiheet:**
  - Vaiheet 1–2: Kevyt uni
  - Vaiheet 3–4: Syvä uni (hidasaaltouni)
  - REM-uni

## Hereillä

Aivot käsittelevät aistien kautta saapuvaa informaatiota.



alfa-aaltoja

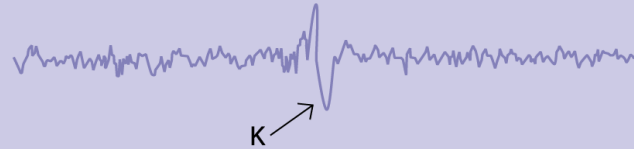
## 1-vaihe: kevyt uni

Rentoutuminen; nukkuja kokee usein olevansa hereillä.



## 2-vaihe: kevyt uni

Ruumiinlämpö laskee, sydämensyke rauhoittuu. Kevyelle unelle ovat tyypillisiä K-kompleksit eli lyhytkestoiset, suuret jänniteheilahdukset aivosähkökäyrässä.



## 3- ja 4-vaiheet: syvä uni

Täydellinen rentoutuminen, elintoimintojen hidastuminen. Syvä uni eli hidasaaltouni on elvyttävien tehtäviensä takia tärkeintä. Syvää unta on noin neljäsosa aikuisen yönestä.



delta-aaltoja

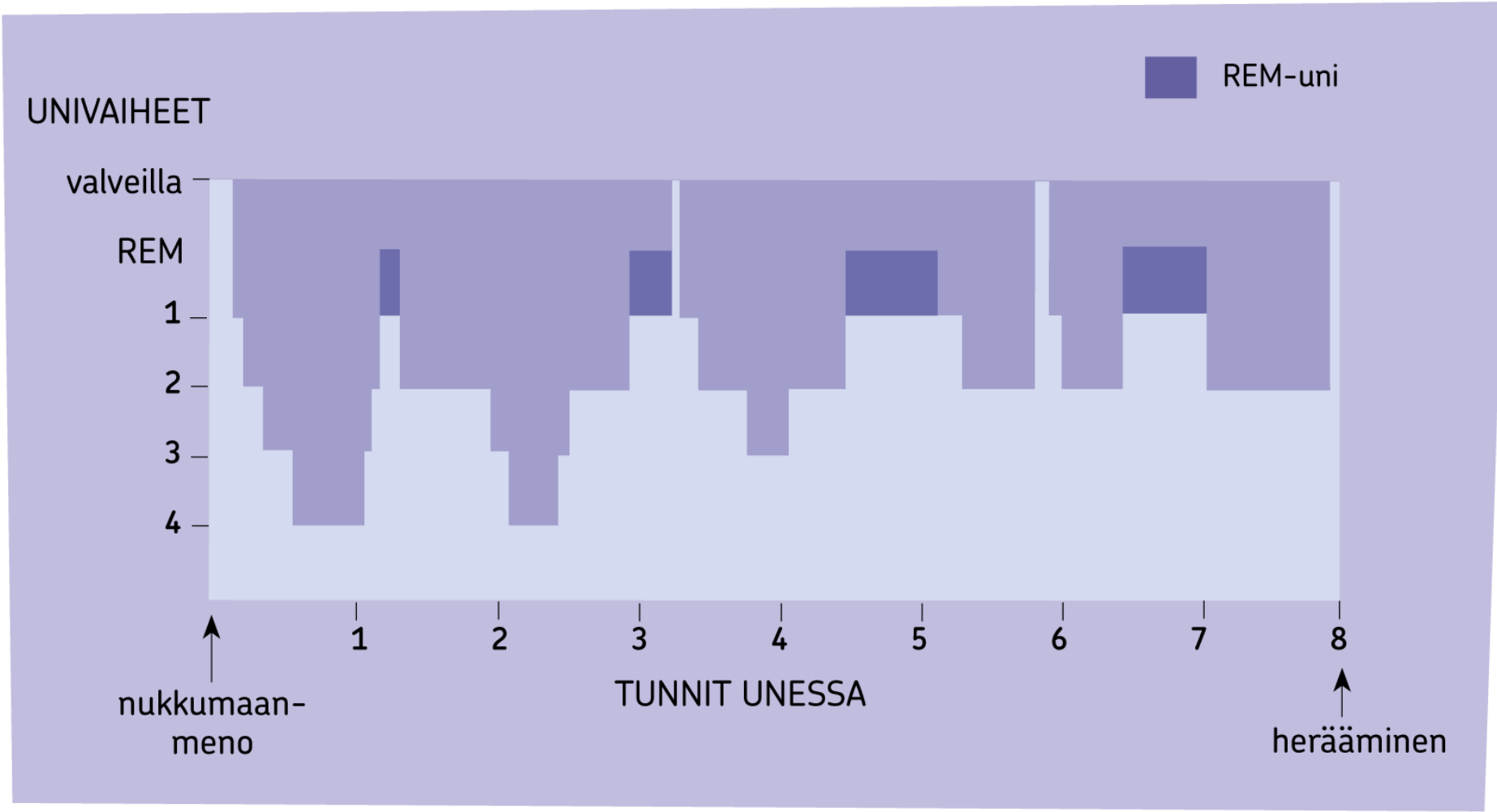
## REM-uni

REM-unelle ovat tyypillisiä nopeat silmänliikkeet. Aivosähkökäyrä muistuttaa hereillä oloa. Lihaskäntitys on kuitenkin pääsääntöisesti kadonnut.



- Yksi unikiertto 1-vaiheesta REM-uneen kestää noin 90–110 min. Kierros toistuu tyypillisen yön aikana 4–5 kertaa.
- Jos nukkuja herätetään REM-unen vaiheessa, hän yleensä kertoo nähneensä parhaillaan unta: värikkäät, mielikuvitukselliset ja oudot unet.
- Muissa univaiheissa unet ovat realistisempia.
- Aamua kohden REM-vaiheen pituudet kasvavat, ja hidasaaltovaiheet lyhenevät tai jäävät pois.

<https://www.youtube.com/watch?v=2gECGYI5C50>

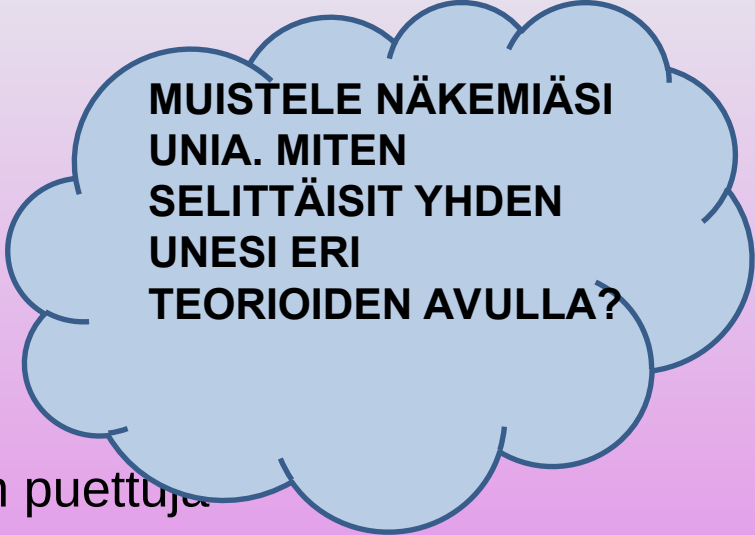


# Miksi nukumme?

## Nukkuminen edistää hyvinvointia



# Miksi näemme unia?



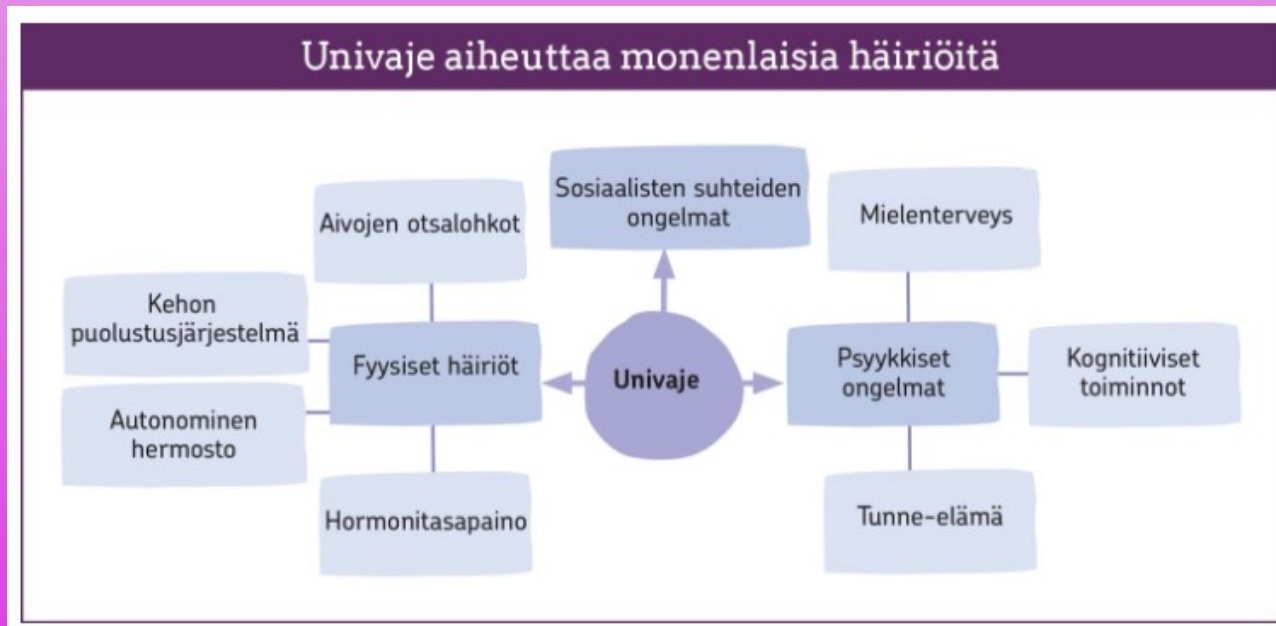
MUISTELE NÄKEMIÄSI UNIA. MITEN SELITTÄISIT YHDEN UNESI ERI TEORIOIDEN AVULLA?

- Psykodynaaminen teoria
  - Freud: Unet ovat symboliseen muotoon puettuja tiedostamattomien toiveiden toteumia.
- Kognitiiviset teoriat
  - Mieltä askarruttavien ongelmien työstäminen ja ratkaiseminen
  - Turhien muistitietojen purkaminen ja tärkeiden muistitietojen järjesteleminen
- Neurotieteellinen teoria
  - Aktivaatio-synteesi -teoria: Unet ovat seurausta hermoimpulsseista, joita aivorunko lähettää.
- Evoluutiopsykologinen teoria (Antti Revonsuo):
  - Unet ovat uhkasimulaattori: mielikuvaharjoittelua uhkien varalle

# Unenpuute vaikuttaa hyvinvointiin

Unenpuute heikentää mm.

- tiedonkäsittelyä
- toiminnanohjausta
- ongelmanratkaisukykyä
- valikoivaa tarkkaavaisuutta
- työmuistia
- harkintakykyä
- moraalista arviointia
- keskittymiskykyä
- loogista päättelyä
- psyykkistä tasapainoa ja mielialaa
- sosiaalisia suhteita





Unenpuutteen psyykkiset seuraukset ovat yhteydessä unenpuutteen aiheuttamiin fyysisiin häiriöihin  
-aivojen otsalohkoissa

- erityisen herkäät univajeelle
- kehon puolustusjärjestelmässä
- vastustuskyvyn aleneminen (seurauksena esim. flunssa)
- kroonisten sairauksien riskin kasvaminen

-autonomisessa hermostossa

-hormonitasapainossa



Mikrouni:

<https://www.youtube.com/watch?v=0O8i-hEixDU>

<https://areena.yle.fi/1-3966039>

# Unettomuus ja unihäiriöt (kirja s. 139-140)

**Unihäiriö:** uni ei ole laadultaan tai kestoaltaan riittävää

- aamuyön unettomuus: herää 'liian aikaisin'
- iltayön unettomuus: vaikeus nukahtaa
- katkonainen uni: heräilee pitkin yötä

**Unettomuus** voi olla tilapäistä tai pitkäkestoista

**Unihäiriöitä:** uniapnea, levottomat jalat, narkolepsia

**Unettomuutta voi aiheuttaa** mm. stressi, raskaus, kiputilat, yöllinen virtsaamistarve, masennus, ahdistuneisuus, kilpirauhasen toiminnan häiriöt, vaihdevuodet, piristävät aineet kuten kofeiini ja energiajuomat ja amfetamiinijohdannaiset, alkoholi, verenpaine, ympäristötekijät kuten huono sisäilma tai korkea lämpötila.

Näyttöjen sininen valo häiritsee melatoniinin eritystä ja näin ollen sekoittaa luontaista uni-valverytmiä.

## Vuorokausirytmien häiriöitä:

- Viivästynyt nukahtaminen:** hoitona rytminsiirto, apuna esim. nukahtamislääkkeet, melatoniini tapauskohtaisesti
- Varhainen nukahtaminen:** hoitona kirkasvalohoito
- **Jet lag:** ristiriita määränpään kellonajan ja biologisen kellon välillä esim. melatoniinia voi käyttää apuna