

UNI ON AIVOJEN AIKAA



OPAS HYVÄÄN UNEEN AMMATTIKORKEAKOULUOPISKELIJOILLE





Lukijalle:

Tämä opas on tehty osana Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä. Opas on tarkoitettu Opiskelu ja hyvinvointikehittämisryhmän käyttöön jaettavaksi opiskelijoille. Oppaan sisältö pohjautuu luotettaviin lähteisiin.



Toivomme oppaan antavan lisää
motivaatiota opiskelijoille
tervelliseen
nukkumiskäyttämiseen ja arkeen.
Toivomme myös, että opas innoittaa
lukijaa pohtimaan itsenäisesti
terveellisen elämän vaikutuksia
uneen



Opiskelijan on hyvä tunnistaa
terveellisen nukkumiskäyttämisen
ja elämäntapojen vaikutukset
päivittäiseen hyvinvointiin ja
opiskeluun.



Tekijät:
Jasmin Järvenpää &
Sara Tervamäki
2025



Opas toteutettu
Canvalla





UNEN VAIKUTUS OPISKELUUN

Opiskelijan elämäntilanteeseen liittyy usein muutoksia, jotka saattavat johtaa unettomuuteen. Tavallisin syy opiskelijoiden unihäiriöille on stressi, ihmissuhteet sekä opiskeluun liittyvät paineet. Tämän vuoksi on hyvä kiinnittää huomiota arjen pieniin tekoihin.

Nukkuminen sekä unen laatu ovat keskeisiä palautumistekijöitä opiskelussa. Unen ja palautumisen häiriöt saattavat vaikuttaa elämänlaadun ohella myös laajemmin terveyteen sekä toiminta- ja työkykyyn. Hyvän unen seurauksena keskittymiskyky paranee ja opiskelu sujuu vaivattomammin.



Unisuositukset aikuisille

Riittävän hyvästä yöunesta on annettu tuoreita suosituksia unen pituuden ja laadun osalta. Tuoreimman unisuosituksen mukaan aikuisen olisi hyvä nukkua yössä vähintään 6-9 tuntia.



Vinkkejä opiskelijalle stressitekijöiden vähentämiseen

Ajanhallinta on yksi tehokkaimista tavoista hallita liiallista stressiä.

Säännöllinen liikunta vapauttaa aivoja ja irrottaa hetkeksi ajatukset pois opiskelusta.



Positiivisuus ja sosiaaliset ihmissuhteet auttavat mieltä vapautumaan.

Univaje pahentaa ahdistusta ja stressiä, unen riittävyydestä on tärkeä huolehtia.

Hengitysharjoitukset on myös tehokas keino vähentää stressiä.

Uniongelmien jatkuessa pidempään suositellaan olemaan yhteydessä opiskelijaterveydenhuoltoon jos arkisista vinkeistä ei ole apua.

LÄHDE RAKENTAMAAN HYVÄÄ UNTA



01

Säännöllinen
uni- ja
vuorokausirytm

02

Stressitekijöiden
vähentäminen



03

Terveellinen
ruokavalio, kevyt
iltapala ja liikunta

04

Nukkumaanmenoon
valmistautuminen
hyvissä ajoin





VINKIT HYVÄÄN UNEEN

Syö terveellisesti ja tasaisin väliajoin

Lisää liikuntaa

Mene nukkumaan silloin kun väsyttää



Herää viikonloppuisin ja arkisin samaan aikaan

Riittävät yöunet



Vähennä iltaa kohden puhelimen ja digilaitteiden käyttöä

On hyvä luoda päivän aikana tilaa omille ajatuksille, kuten huolille ja murheille



UNEN VAIHEET

1

Nukahtaminen

2

Kevyen unen vaihe



Lihakset ja elimistö alkaa rentoutumaan. Sydämen syke hidastuu ja ruuminlämpö laskee. Palautuminen alkaa.

3

Syvän unen vaihe



Aivojen sähköinen toiminta hidastuu. Tärkeä unen vaihe terveyden ja mielen kannalta. Tietojen oppiminen tehostuu.

4

Vilkeuni eli REM-uni



Aivot toimivat aktiivisesti. Ihminen näkee usein unta. Selkäydinneste puhdistaa aivoja.



UNEN TÄRKEYS

Uni on aarteista kallein. Unta kannattaa arvostaa, sillä hyvin nukutulla yöllä on suuri merkitys arjessa jaksamiseen sekä terveyteen.

Nukkuessa aivot latautuvat ja elimistö palautuu rasituksesta sekä vastustuskyky vahvistuu. Huonosti nukutun yön seurauksena ajatukset alkavat takkuilla ja ärästyshälytys on matalalla.



SISÄINEN KELLO TAHDISTAA UNEN



Uni on hyvin oleellinen osa vuorokausirytmää. Aivoissa valveen ja unen määrää säätelee sisäinen kello, joka kertoo milloin on aika nukahtaa sekä herätä.

Teet palveluksen itsellesi, jos kuuntelet tarkkaan sisäisen kellon viestejä.

Elämässä tulee myös vastaan tilanteita, jolloin tietysti nukkumaanmenoajasta täytyy joustaa, mutta sitä ei pidä ottaa tavaksi.





MITÄ TEHDÄ JOS UNI EI TULE?

Vuoteeseen kannattaa mennä vasta kun on väsynyt. Jos uni ei tule vuoteeseen mentäessä vaan tuntuu jatkuvalta pyörimiseltä sängyssä niin kannattaa nousta hetkeksi ylös sängystä ja tehdä jotain rauhoittavaa. Rauhoittumisen jälkeen kannattaa mennä uudelleen vuoteeseen ja kokeilla, jos uni tulisi paremmin.

Vältä digilaitteiden käyttöä, koska se piristää entisestään.



OPISKELIJOIDEN VINKIT

- Pyri tekemään tehtävät päivällä.
 - Yritä tehdä tehtävät hyvissä ajoin valmiiksi, koska tehtävien viime tippaan tekeminen saattaa luoda stressiä.
 - Vältä kofeiinipitoisten juomien juomista illalla.
 - Unettomuuden jatkuessa opiskelija voi hyödyntää opiskeluterveydenhuollon palveluja.
- 



LISÄTIETOA

Lisäksi lähteitä jos aihe herätti kiinnostusta

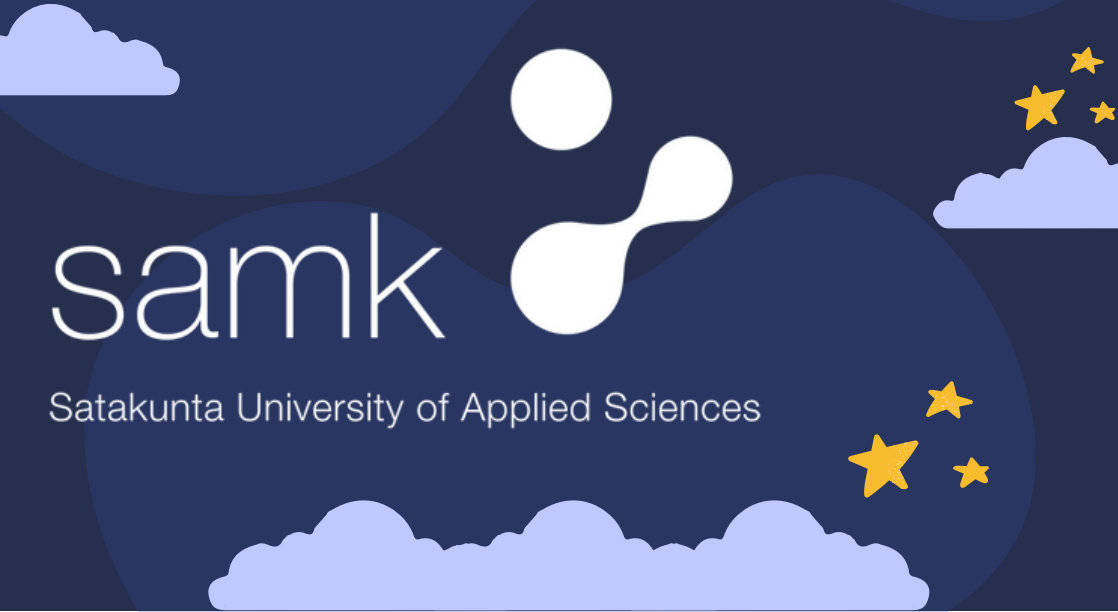
Uniliitto. (2023). Hyvä uni.



<https://www.uniliitto.fi/wp-content/uploads/2023/06/Hyva-uni-2023-WEB-sivut.pdf>

Duodecim. (2023). Unettomuus.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534>

THL. (2024). Ohjeita hyvään uneen.
<https://thl.fi/aiheet/elintavat-jaravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>



samk

Satakunta University of Applied Sciences