

Nukkumaan, nyt jo?

Aamulla väsyttää, aamiainen tökkii. Illalla sängyn kutsua saa odottaa liki puoleen yöhön. Kuulostaako tutulta? Asuuko teilläkin vähäuninen koululainen?

Tosiasiaa koululainen ei ole sen vähäisempi kuin esikoululainenkaan. Kumpikin tarvitsee kahdeksasta kymmeneen tuntia unta yössä. Esikoululainen maltaa tuon määrän nukkuakin, koululainen ei aina. Ilta menee harrastuksissa ja television ja tietokoneen ääressä, ja kun aamulla herätyskello komentaa kouluun, väsyttää niin vietävästi. Pelkkää televisiota ei kuitenkaan kannata syyttää nuoren vähistä unista. Nuorta ei ihan oikeasti nukuta illalla.

– Murrosiässä unirytmii muuttuu. Sukupuolihormonien toiminta vilkastuu, mikä muuttaa uni-valverytmiä tahdistavan melatoniinin eritystä. Nuorella melatoniinin pitoisuus on korkeimmillaan alkuyöstä, joten nukahtamishetki siirtyy eteenpäin. Toisaalta ihmisen unentarve on yksilöllinen, lapsenakin. Toinen pärjää vähemmillä unilla kuin toinen. Koululainen on nukkunut riittävästi, jos aamulla kouluunlähtö sujuu, aamiainen maistuu ja päivällä jaksaa tehdä muutakin kuin kaatua koulun jälkeen sohvalle, lastenneurologi **Outi Saarenpää-Heikkilä** TAYS:sta kertoo.

Nuoren unirytmien kannalta luontevaa olisi, jos hän voisi mennä unen maille alasteikäistä tunnin myöhemmin ja nukkua aamulla vähän pidempään. Ikävä kyllä kouluamuina tämä ei onnistu. Kun päivällä väsyttää, nuori nappaa torkut. Päivätorkut taas haittaavat nukahtamista illalla – kierre on valmis.

– Vanhempien tehtävänä on ohjata lapsi ajoissa vuoteeseen – vaikka lapsi olisi yläasteikäinen ja vanhempiaan päätä pidempi! Television katseluun ja tietokoneen käyttöön pitää asettaa rajat ja kännykkä suljetaan ajoissa. Oikeastaan televisio ei edes kuulu lapsen tai nuoren huoneeseen, sillä tällöin vanhempien on vaikea valvoa, mitä ja kuinka kauan lapsi sieltä katsoo.

Unta voi houkutella

Uni ei tule odottamalla, mutta sitä voi houkutella. Rankat liikuntaharrastukset kannattaa – jos mahdollista – sijoittaa alkuiltaan ja tehdä läksyt alta pois heti koulupäivän päälle.

Unen laatu kärsii, kun lapsi joutuu siirtymään vuoteeseen suoraan päivän puuhista. Jos uni on laadultaan huonoa, se ei virkistä – ei vaikka nukkuisi kuinka. Tyhjällä vatsalla uni ei tule, muttei toisaalta

täpötäydelläkään. Illalla kannattaa välttää kahvia, teetä ja kolajuomia ja syödä hiilihydraattipitoinen iltapala.

– Jos uni ei sängyssä tule, sieltä kannattaa nousta pois. Väkinäiset nukahtamisyritykset ja kellon tuijottelu vain vahvistavat unetomuutta. Ellei uni tule vartissa sänkyyn menosta, noustaan puuhaamaan hetkeksi jotakin muuta rauhallista, ja palataan vuoteeseen vartin kuluttua uudelleen.

Isokin koululainen saattaa valvoa murheidensa vuoksi. Hyvä olisi, jos perheellä olisi yhteinen iltapala- tms. hetki, jonka aikana nuorella olisi tilaisuus kertoa huolistaan.

Nukahtamisvaikeuksista kärsivän ei kannata nautiskella viikonloppuisin kovin pitkistä unista. Puoleen päivään sunnuntaina nukkuvan voi olla vaikea nukahtaa illalla, joten maanantaiaamuna väsyttää. Mikäli maanantaiaamat ovat viikon kamalimpia aamuja, pitäisi nousta sunnuntaisin sängystä viimeistään yhdeksän maissa ylös. Säännöllinen päivärytmi – myös viikonloppuisin – jouduttaa unen tuloa.

– Joskus univaikeudet ovat korjattavissa kiinnittämällä huomiota unihygieniaan: hyvä patja ja tyyny ja raitis huoneilma helpottavat nukahtamista. Yliväsynyttä ei nukuta: vartin torkut koulun jälkeen saattavat auttaa, mutta niiden ei saa antaa venyä tätä pidemmiksi.

Koulumenestystä nukkumalla

Koululainen tarvitsee riittävästi unta, jotta kasvaisi ja kehittyisi kuten pitääkin. Laadultaan hyvä ja tarpeeksi pitkä yöuni varmistaa hyvät oppimistulokset. Asioiden mieleenpäättäminen tehostuu unen aikana ja väsyneenä uuden oppiminen vaikeutuu. Pitkäaikainen lievä unenpuute saattaa muuttaa autonomisen hermoston toimintaa ja hormonitasapainoa ja altistaa sitä kautta verenpaineen ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöille.

Unen puute voi tehdä lapsesta ärtyisän ja ylivilkkaan ja vaikeuttaa keskittymistä. Pieni koululainen ei välttämättä osaa yhdistää tuntemuksiaan liian vähään uneen. Syy koululaisen päänsärkyyn ja huimaukseen saattaa olla huonoissa unissa. Väsyneen lapsen riski joutua onnettomuuksiin kasvaa.

– Nukahtamisvaikeuksista kärsivä koululainen on usein itse huolissaan unetomuudestaan. Hänelle pitäisi vakuuttaa, ettei

Onko tuttua?

”En malta mennä illalla mil-lään nukkumaan. Vanhemmat tulevat aika myöhään töistä ja illalla olisi kiva jutella. Maanantai-illan elokuvissa on usein sellaisia, jotka haluaisin katsoa. Kaikki muut puhuvat niistä koulussa ja jos en ole katsonut leffaa, olen ihan pihalla.”

”Talvella koulu saisi alkaa aamulla myöhemmin. Jossakin päin Suomea kuulemma niin tehdäänkin. On älytöntä mennä kouluun ja tulla kotiin pimeässä. Varmasti väsyttää! Suomalaisille koululaisille saisi kustantaa marraskuussa etelän-loman.”

”Jääkiekkotreeneit loppuvat yhdeksältä eikä sen jälkeen heti nukuta. Aamulla nukuttaisi.”

”Tunnen itseni inhottavaksi vanhemmaksi, kun saan aina patistaa tenavia nukkumaan. Miten ihmeessä lapsilla on aina joku jolle tekstata iltamyöhään tai jutella tietokoneen välityksellä – vaikka kello lähentelisi arkisin yhtätoista?”

muutaman yön valvominen ole vaarallista ja hänen unetomuutensa menee ohi.

– Lapsen uniongelmia korjaantuvat yleensä pienillä elämäntapamuutoksilla. Ellei näin käy, apua kannattaa hakea kouluterveydenhuollosta. Säännöllinen lapsuudessa hankittu unirytmii helpottaa elämää aikuisena, Outi Saarenpää-Heikkilä kehottaa.

TEKSTI: VIRVE JÄRVINEN

KUVA: KUVAPÖRSSI