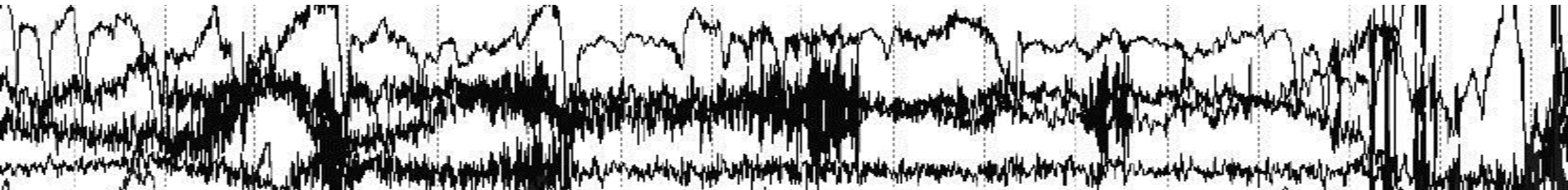


# NUORTEN UNIVAIKEUKSIEN HOITO OSASTOJAKSOLLA JA PÄÄTELMÄT

Johannes Kajava, mth, FM  
HYKS nuorisopsykiatrian os. B3

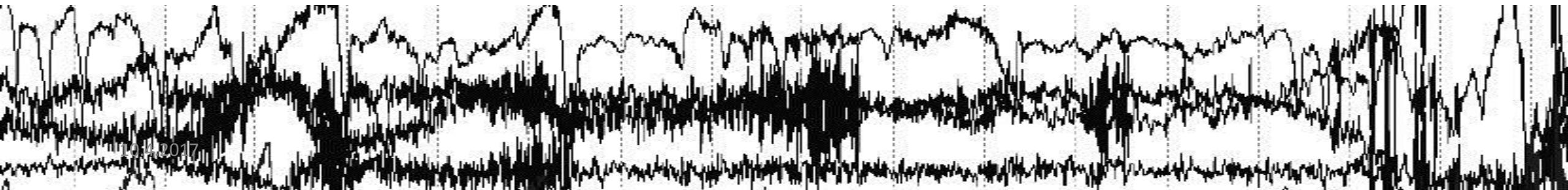
Unettomuuden hoidon keinoista nuorisopsykiatriassa  
HYKS Psykiatriakeskus 6.4.2017



# KESKEINEN SANOMA

- Osasto-olosuhteissa yleisimmät univaikeudet korjaantuvat nopeasti
- Ratkaisuna nukkumaanmenoaikojen tuoma säännöllinen vuorokausirytmistö ja lääkityksen oikea käyttö
- Nuorilla ongelmana on motivaation sisäistäminen ja sen ylläpitäminen valvotusta ympäristöstä poistumisen jälkeen
- Vanhemmillä ongelmana on voimattomuus kohdata nuoren ongelmat kasvattajana ja rajojen asettaminen. Lisäksi oma käsitys arkirytmistä voi olla puutteellinen

# OSASTOJAKSO



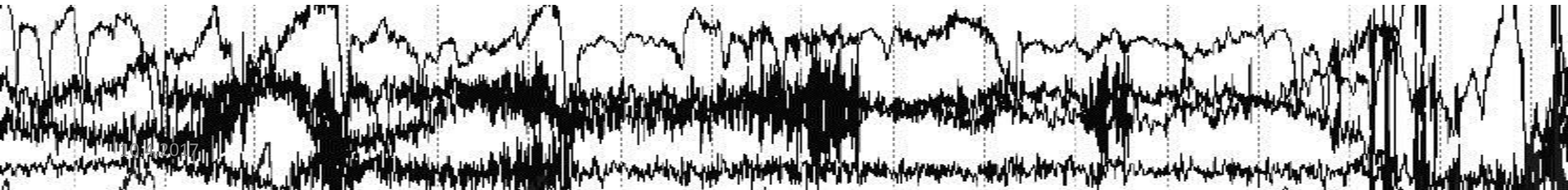
# Nuorten univaikeudet osastolle tullessa

- Vaikea-asteisia (mittarina esim. koulunkäynnin estyminen)
- Lähes jokaisella
- Eniten vuorokausirytmien häiriöitä
- Toiseksi nukahtamisvaikeuksia (> 60 min)
- Yhteys psykiatriseen häiriöön
- Univaikeuksien tai ”univaikeuksien” sekundäärinen hyöty

# Miksi osastohoito toimii?

- Aikuisten tuki ja valvonta unen ja valveen säännöllisyydelle
- Univaikeuksiin puuttuminen ja uniedukaatio, kotihoito-ohjeet
- Ruutuaikaa yhteensä vähemmän kuin kotona eikä öisin
- Säännöllinen aika heräämiselle + useita herättäjiä
- Sairaalakoulu alkaa aikaisintaan klo 8.45
- Yöunesta muodostuu keskimäärin riittävä (9h 15min - 10h)
- Lääkkeiden oikea käyttö (säännöllisyys, oikeaan aikaan, ei valikoiden)
- Muu osaston tarjoama päivätoiminta, fyysinen aktiivisuus ↑

# OSASTOJAKSON JÄLKEEN



# Jos univaikeudet palaavat

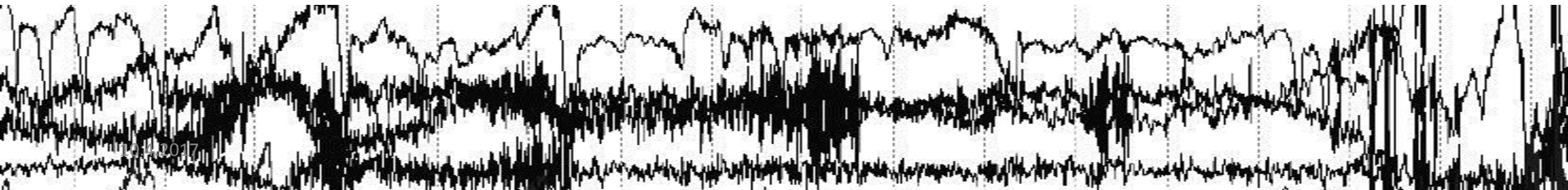
- Univaikeudet ovat sidoksissa (myös) psyykkiseen häiriöön
- Ei motivaatiota muutokseen
- Pitkäjänteisen ja riittävän tuen puute
- Univaikeuksien sekundäärinen hyöty: unettomuutta käytetään syynä esim. koulupoissaoloille. Palkintona ahdistavien tilanteiden välttäminen, huono koulumenestys tai koulunkäynti ei kiinnosta
- Virheet lääkehoidon toteutuksessa

# Koti ja vanhemmat

- Vanhempien tuen ja jaksamisen riittämättömyys
- Vanhempien vaikeus asettaa rajoja
- Kodin kaoottiset rytmit
- Välinpitämättömyys
- Kiire



# UNETTOMUUDEN HOIDON YLEISIÄ PERIAATTEITA



K: Mikä on unenhuolto-ohjeiden tarkoitus?

V: Valmistaa ihminen nukkumaan.

K: Mitä nukahtaminen ja rauhallinen uni vaativat?

**”UNI TULEE, JOS MIELI JA RUUMIS OVAT LEVOLLISIA JA UNEN VUOROKAUSIRYTMIN MUKAISESTI ON NUKAHTAMISEN AIKA.”**

(Kajaste, Markkula 2011)

# UNETTOMUUDEN HOIDON KESKEISIÄ PILAREITA OVAT MM. RYTMIN NOUDATTAMINEN JA VAHVISTAMINEN.

(Kajaste, Markkula 2011, muotoilu JK)

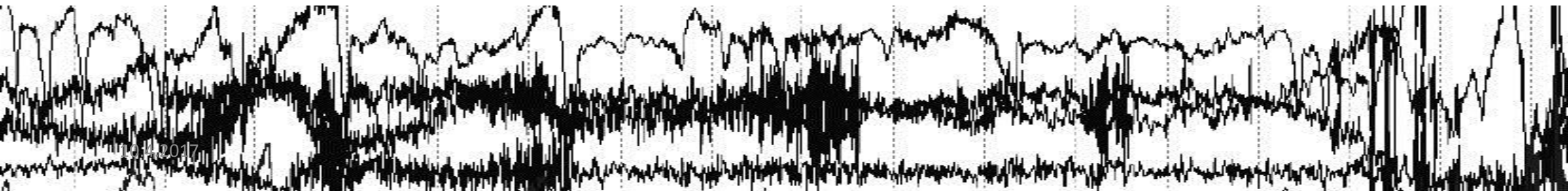
”MIKÄLI UNIONGELMIEN SYYNÄ OVAT ELÄMÄNTAVAT, ENSIMMÄISENÄ TULEVAT UNENHUOLTO-OHJEET, JOTKA ON SYYTÄ KÄYDÄ LÄPI SEKÄ NUOREN ETTÄ HÄNEN VANHEMPIENSA KANSSA.”

(Haapasalo-Pesu & Karukivi 2012 , korostus JK)

# Unenhuollon merkityksestä

- Unenhuolto on tärkeä ennusmerkki nuoruusikäisten unen laadulle: Nuoret, jotka noudattivat unenhuolto-ohjeita paremmin kuin niitä kontrollitutkimuksessa huonoiten noudattaneet, nukkuivat n. 30 min pidempään yössä
- Toisaalta ne nuoret, jotka noudattivat unenhuolto-ohjeita puutteellisesti, menestyivät koulussa heikommin ja heillä oli enemmän käytösongelmia
- Nuorilla, joiden uni-valverytmissä ei ollut suuria muutoksia arjen ja viikonlopun välillä, nukahtamisviive oli lyhyempi, päiväväsymystä oli vähemmän ja unen kesto pidempi

# UNTA SUOJAAVIA JA UHKAAVIA TEKIJÖITÄ



# Unta suojaavia tekijöitä (Bartel ym. 2015 , meta-analyysi 2003—2014)

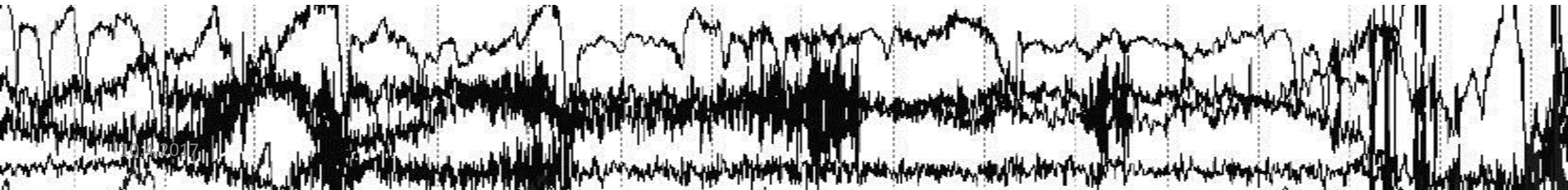
- Suojaavia tekijöitä nuoruusikäisen unelle ovat useiden tutkimusten mukaan vanhempien määrittämät nukkumaanmenoajat
- Unenhuolto korreloi pidemmän unen keston ja lyhemmän nukahtamisviipeen kanssa
- Nukkumistottumusten säännöllisyys hyötyy perheilmapiirin myönteisyydestä (konfliktien tai materiaalisen ja psykologisen kaaoksen vähäisyys)
- Fyysisen aktiivisuuden määrä

# Unta uhkaavia tekijöitä (Bartel ym. 2015, meta-analyysi 2003—2014)

- Perheympäristö voi vaikuttaa nukahtamisviipeen pitkittymiseen ja unen määrän alenemiseen. Erityisesti merkittävinä riskitekijöinä näyttäytyvät ilmapiiriltään negatiiviset ja kaoottiset tai sekavat kotiolot
- Säätelämätön ruutuaika
- Kofeiinipitoiset tuotteet, päihteiden käyttö
- Unettomuuteen liittyvät katastrofiajatukset ja taipumus ongelmien märehtimiseen



# NUKKUMAANMENOAJASTA



# Vanhempien virhekkäsityksiä (Short, Gradisar ym. 2013)

- Nuoren nukkumaanmeno-aika, unen määrä ja heräämisaika arvioidaan myönteisemmäksi kuin todellisuudessa on
- Vanhempien mukaan nuoruusikäinen nukkuu lähes optimaalisen määrän koulupäivinä ja viikonloppuisin vielä enemmän
- Tosiasiassa nuoret kärsivät univajeesta
- Makuuhuoneessa vietetty aika  $\neq$  unen määrä
- Vanhemmat antavat kysyttäessä idealisoidun ja sosiaalisesti toivotumman arvion lastensa nukkumisesta

”NE NUORET, JOIDEN VANHEMMAT MÄÄRITTELVÄT  
NUKKUMAANMENOAJAN, MENIVÄT AIKAISEMMIN  
NUKKUMAAN, NUKKUIVAT ENEMMÄN EIVÄT KOKENEET  
ITSEÄÄN NIIN VÄSYNEIKSI KUIN NUORET, JOIDEN  
VANHEMMAT EIVÄT MÄÄRITELLEET  
NUKKUMAANMENOAIKOJA.”

(Short & Gradisar 2011, Urrila 2012, korostus JK)

# Nukkumaanmeno aika vanhempien asettamana 1. (Short, Gradisar ym. 2013)

- Nuoruusikäisen varttuessa vanhempien aktiivisuus aikarajojen asettamisessa vähenee
- Sitä mukaa kuin nuoruusikäisen mahdollisuus päättää itsenäisesti nukkumaanmenon ajankohdasta lisääntyy, nukkumaanmenolla on taipumus siirtyä myöhemmäksi
- Mikäli vanhemmat määrittivät ajan nukkumaanmenolle, 70 % nuorista noudatti sitä (Gangwisch ym. 2010)
- Vanhempien asettama aikaraja nukkumaanmenolle on yksinkertaisesti toteutettavissa oleva keino parantaa nuoruusikäisten unen määrää ja laatua sekä heidän päiväaikaista toimintakykyään esim. koulussa

# Nukkumaanmeno-aika vanhempien asettamana 2. (Short, Gradisar ym. 2013)

- Nuorista ainoastaan 17,5 %:lla vanhempien asettama aikaraja nukkumaanmenolle oli merkittävin yksittäinen nukkumaanmeno-a säätelevä tekijä (poikien osuus 75 %)
- Nuoret, joiden vanhemmat olivat asettaneet ajan nukkumaanmenolle, menivät vuoteeseen merkittävästi aiemmin (keskihajonta 23 min), nukkuivat enemmän kouluviikon aikana (keskih. 19 min yössä). Lisäksi unen määrä kumuloitui koko kouluviikon ajan.

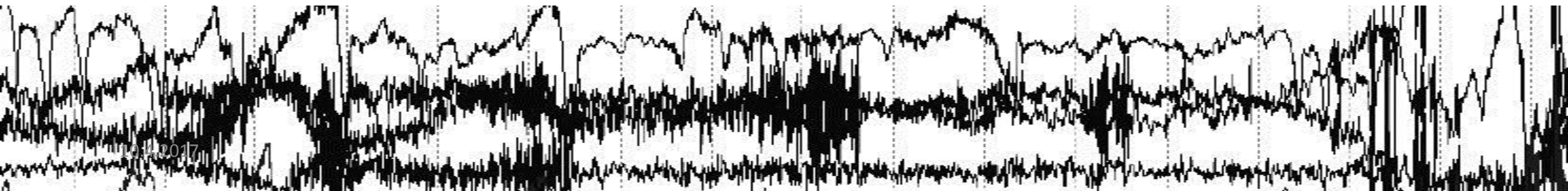
# Nukkumaanmeno-aika vanhempien asettamana 3. (Short, Gradisar ym. 2013)

- Enemmän nukkuvilla nuorilla oli vähemmän uupumusta ja päiväaikaista väsymystä kuin niillä nuorilla, jotka saivat itse määrittää ajan nukkumaanmenolleen = selvä yhteys päiväaikaisen toimintakyvyn paranemiseen
- Vaikka nukkumaanmeno-aika ei ollut itse määritetty ja se oli päätetty ennalta, nukahtamisviive ei pidentynyt
- Nimenomaan vanhempien panos kouluviikolla vaikuttaa ryhmien välisiin eroihin unen määrässä ja laadussa sekä päiväaikaisessa toimintakyvyssä

# Nukkumaanmeno-aika ja masennus (Gangwisch ym. 2010)

- Nuorille, joiden nukkumaanmeno-aika ylitti puolenyön tai joiden vanhemmat eivät asettaneet lainkaan aikarajaa nukkumaanmenolle, oli 24 % todennäköisempää kärsiä masennuksesta verrattuna nuoriin, joiden oli mentävä nukkumaan viimeistään klo 22:een mennessä vanhempien asettaman rajan mukaisesti
- Samoille nuorille oli 20 % todennäköisempää kertoa itsemurha-ajatuksista edeltävän vuoden aikana
- Vanhempien määrittämä, riittävän varhainen nukkumaanmeno-aika saattaa suojata nuoruusikäisiä masennukselta ja itsemurha-ajatuksilta

# RUUTUAJASTA





# Ruutuajan suuri kasvu v. 2010 lähtien

- Tällä vuosikymmenellä (äly)puhelimien käyttö (puhelimessa puhuminen, viestittely, some, pelaaminen, jne.) on suuresti kasvanut
- Puhelinta käytetään ennen nukkumaanmenoa, vuoteessa ollessa ja vielä silloin, kun nukahtamisviive ylittää odotuksen
- Samanaikaisesti useiden laitteiden / sovellusten käyttö (multi-tasking)

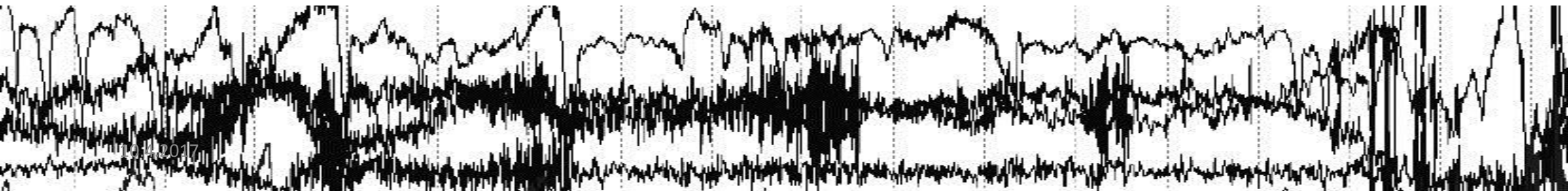
# Tarvitaanko puhelinta yöllä sängyssä?

- V. 2011 julkaistun amerikkalaistutkimuksen mukaan lähes neljännes 13–18-vuotiaista nuorista nukkui yön puhelimen ollessa lähetyvillä ja soittoääni jätettynä päälle
- Joka kymmenennen nuoren uni keskeytyi vähintään muutamana yönä viikossa yhteydenoton vuoksi
- Useiden arvioiden mukaan uusi teknologia vaikuttaa nykyisin eniten nukkumisajan lyhenemiseen
- Millaista todellista viestinnän tarvetta puhelin palvelee nukkuessa?

”KOULUIKÄINEN TARVITSEE AIKUISEN VALVONTAA  
NUKKUMAANMENOAJOISSAAN -- TELEVISIO EI  
KUULU (LASTEN)HUONEESEEN, JA TIETOKONEENKIN  
KÄYTTÖÄ ON HYVÄ VALVOA. ON SYYTÄ MYÖS  
VAATIA, ETTÄ KÄNNYKÄSTÄ ON VIRTAA KATKAISTU  
YÖKSI.”

(Saarenpää-Heikkilä 2012 , korostus JK)

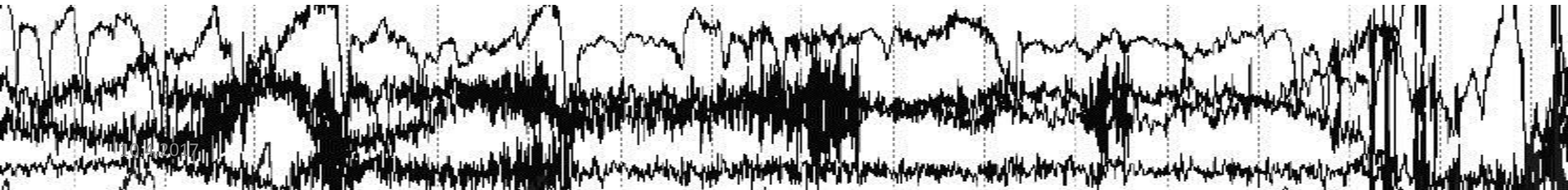
# YHTEENVETO



# Yhteenveto: hyvän unen onnistuminen

- Nuoren informointi, tuki ja kannustaminen
- Vanhempien informointi, vanhempien asettamat rajat ja määrätietoinen tuki nuorelle
- Huomio unenhuoltoon ja ruutuajan vähentämiseen
- Päiväaikainen aktiivisuus ja riittävä liikunta
- Unettomuuden hoidon integraatio muuhun psykiatriseen hoitoon
- Avohoidon ja kolmannen sektorin palvelut

KIITOS!



# LISÄLUETTAVAA

[www.uniresepti.fi/tag/unikoulutus2017](http://www.uniresepti.fi/tag/unikoulutus2017)

