

Heidi-Maria Kuusela

Unen merkitys nuoren hyvinvointiin

Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Kevät 2019

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sairaanhoitaja (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sairaanhoidtaja (AMK)

Tekijä: Heidi-Maria Kuusela

Työn nimi: Unen merkitys nuoren hyvinvointiin: Kirjallisuuskatsaus

Ohjaaja: Helinä Mesiäislehto-Soukka TtT, lehtori; Kirsi Kivistö-Rahnasto TtM.

Vuosi: 2019

Sivumäärä: 26

Liitteiden lukumäärä: 2

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tutkittua tietoa nuorisotoimessa työskentelevien ammattilaisten käyttöön ja lisätä myös nuorten ja vanhempien tietoisuutta unen merkityksestä hyvinvointiin. Tarkoituksena oli kirjallisuuskatsausta hyödyntäen kuvailla yläkouluikäisten nuorten unitottumuksia ja sitä, miten nuorta voidaan ohjata vanhempien ja nuorisotoimen taholla ymmärtämään unen merkitys nuorten hyvinvointiin. Opinnäytetyön työelämätaho on Järvi-Pohjanmaan nuorisotoimi.

Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsauksen aineiston vuosiväli rajattiin kymmenen vuotta vanhoihin lähteisiin. Kirjallisuuskatsauksen valittu aineisto oli ajankohtaista suomen- tai englanninkielistä. Tutkimuskysymyksiä pohjalta valittiin aineisto, joka analysoitiin ja koottiin tutkimuskysymyksiin sopivaksi.

Opinnäytetyön tulosten mukaan uni todettiin tärkeäksi nuorten kasvun ja kehityksen ylläpitämisessä. Nuorten nukkumistottumukset ovat muuttuneet ja siirtyneet myöhäisemmäksi. Sosiaalisen median ja ruutuajan lisääntyminen, sekä liikunnan puute ovat muuttaneet nuorten nukkumistottumuksia. Erilaiset unihäiriöt ja -ongelmat ovat lisääntyneet nuorten keskuudessa. Uni edistää nuorten toimintakykyä, oppimista, muistamista ja vastustuskykyä. Riittävällä unella on yhteys aineenvaihdunnallisten sairauksien, kuten sokeritasapainon ylläpitämisessä tai sen heilahteluissa. Riittävän pitkät ja hyvin nukutut yöt tukevat nuorten kehitystä, edistävät terveyttä ja suojaavat sairauksilta.

Nuorten ohjaaminen uniin liittyvissä asioissa todettiin tärkeäksi. Ennaltaehkäisevä toiminta ammattilaisilta vaatii pitkäjänteistä työtä. Nuorten kanssa työskentelevien on tärkeää huomioida nuori, mutta myös hänen vanhempansa. Vanhemman, nuoren ja hoitoalan ammattilaisen yhteistyö ohjauksessa todettiin parantavan nuorten sitoutumista nukkumistottumusten muutoksiin.

Avainsanat: Nuoruus, uni, univaje, hyvinvointi, ohjaus.

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Bachelor of Health Care, Registered Nurse (AMK)

Author/s: Heidi-Maria Kuusela

Title of thesis: The importance of sleeping for the well-being of a young people

Supervisor(s): Helinä Mesiäislehto-Soukka TtT, Senior Lecturer; Kirsi Kivistö-Rahasto TtM.

Year: 2019

Number of pages: 26

Number of appendices: 2

The aim of thesis was to produce researched information for use by professionals working in youth work and raise the awareness of young people and parents about the importance of sleep to well-being. The purpose to use the literature review to describe the school-age young people sleep habits and how parents and young people can guide young people to understand the importance of sleep to the well-being of young people. The working life of the thesis is the youth action of Järvi-Pohjanmaa.

Describing narrative literature review and analysing of material were used as a research method in the thesis. The sources of the literature is not more than ten years old. The chosen material of the literature review is current knowledge in English and Finnish. Bases on the research questions, the material was selected, which was analysed and assembled to suit the research questions.

According to the results of the thesis, sleep was found to be important in maintaining young people's growth and development. Youth's sleeping habits have changed and they go to sleep later than before. The increased use of the social media, screen time and the lack of exercise changes the teens sleeping habits. Different sleeping disorders and problems have increased. Sleep improves youth's performance, learning, memory and immunity. There is a link between the amount of sleep and metabolic diseases: the amount of sleep effects to glucose balance.

Well slept nights support the youth's development, improve their health and protect from diseases. Guiding the youth with sleep concerning matters was stated to be important. Precautionary activity from the professionals requires persistent work. When you work with the youngsters, it is important that you pay attention to the teen and his/her parents. Collaboration with the parents, youth and professionals is considered to improve the teen's commitment to change their sleeping habits.

Keywords: adolescents, sleep, lack of sleep, welfare, counselling.

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	5
2 NUORUUDEN VAIHEET JA UNEN MERKITYS	7
2.1 Nuoruus ikävaiheina	7
2.2 Uni ja unen tehtävät	9
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	11
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	12
4.1 Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön menetelmänä.....	12
4.2 Opinnäytetyön tiedonhaku ja tiedonhaun tulokset.....	12
4.3 Opinnäytetyön aineiston analysointi.....	13
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	15
5.1 Nuorten nukkumistottumukset.....	15
5.2 Unen vaikutukset nuoren hyvinvointiin	15
5.3 Ohjauksen merkitys nukkumistottumuksiin	17
6 POHDINTA	19
6.1 Opinnäytetyön taustan ja tulosten tarkastelu	19
6.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	20
6.3 Opinnäytetyön prosessi.....	21
6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	22
LÄHTEET	24
KIRJALLISUUSKATSAUKSEN LÄHTEET	27
LIITTEET	29

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena nuoren unen laatu on hyvin ajankohtainen. Nuorten nukkumistottumukset ovat muuttuneet arjen kiireellisyyden vuoksi. Älypuhelimien käytön lisääntyminen, ja harrastuksien ajoittuminen iltaan muuttavat nuorten nukkumistottumuksia. Tämän opinnäytetyön aihe rajattiin yläkouluikäisiin nuoriin. Erilaiset muutokset nuorten kasvussa ja kehittämisessä näkyvät fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin (Urrila & Pesonen 2012, 2827). Kuten kasvupyrähdykset, mielialan vaihtelut ja ystäväpiiri. Päivittäin ammattilaiset työskentelevät nuorten kanssa joiden pulmia ovat masennus, ahdistus, syömishäiriöt, uniongelmat, keskittymisvaikeudet, kivut ja koulunkäynnin vaikeudet. Ehkäisevällä toiminnalla voidaan puuttua ongelmien tunnusmerkkeihin hyvissä ajoin, ja näin estää ongelmien lisääntymistä. (Kosola 2018.)

Nuorten hyvinvoinnille unella on suuri merkitys. Nuoret kokevat monenlaisia paineita. Paineiden vuoksi kertyy stressiä, jota nuoret eivät osaa käsitellä. Nuorten unen saantiin tulisi kiinnittää huomiota. Kunnon yönunilla voidaan ehkäistä univajetta ja sen tuomia vaikutuksia nuorten elimistölle. Monet unihäiriöt vaikuttavat nuorten elämänlaatuun, haittaavat heidän arkeaan, kaverisuhteita ja harrastuksia. Univajeen pitkittyessä hyvinvointi heikentyy, joka voi johtaa tutkimuksiin ja lääkkeiden käyttämiseen. Myöhemmässä vaiheessa ne kuormittavat terveydenhuoltoa ja aiheuttavat perheille ja yhteiskunnalle isojakin menoeriä. (Luntamo, Sourander & Aromaa 2015.) Koulumaailman ja vapaa-ajan paineet heijastuvat unen määrään ja laatuun (Suomen Mielenterveysseura 2018a).

Median käyttö ja kiire luovat muutoksia nuorten arkeen ja uneen. Nuorten älylaitteiden ja median käyttö on lisääntynyt ja niistä on tullut osa jokapäiväistä arkea. Vanhemmille on herännyt huoli median käytön lisääntymisestä arjessa. Pelloistaan huolimatta heidän on vaikea säädellä nuorten älylaitteiden käyttöä. (Lahikainen, Mälkiä & Repo, 183.) Nuorisotoimen, koulun, vanhempien ja muiden nuorten kanssa työskentelevien olisi hyvä tiedostaa muutokset nuoren elämässä, unessa ja hyvinvoinnissa. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki velvoittaa edistämään opiskelijoiden oppi-

mista, terveyttä ja hyvinvointia. Heidän tulee myös edistää oppilaiden, kodin ja koulun välistä yhteistyötä. Sekä tukea nuorten oppimista, hyvinvointia, sosiaalisia ja psyykkisiä valmiuksia. (L 30.12.2013/1287)

2 NUORUUDEN VAIHEET JA UNEN MERKITYS

2.1 Nuoruus ikävaiheina

Tässä työssä nuoruudella tarkoitetaan 12–22-vuotiasta nuorta. Nuoruuden aika voidaan jakaa kolmeen eri kehitysvaiheeseen, jokaisella kehitysvaiheella on omat piirteensä. Varhaisnuoruus koetaan 12–14 vuoden iässä, keskinuoruus koetaan 15–17 vuoden iässä ja myöhäisnuoruus ajoittuu 18–22 vuoden ikään. Varhaisnuoruudessa kehitys alkaa fyysisestä puberteetista. Nopeasti kasvavien fyysisten muutosten vuoksi tämä vaihe on nuoruudessa kuohuvin. Varhaisnuoruuden vaiheessa mielialat, käytös ja ihmissuhteet ailahtelevat, mutta iän kasvaessa keskinuoruuteen tunnekuohut tasaantuvat. Keskinuoruuden aikana nuori kykenee paremmin hillitsemään omia impulssejaan ja sitä kautta miettimään omaa toimintaansa. Myöhäisnuoruuden vaiheessa käyttäytyminen ja luonteenpiirteet tasaantuvat eivätkä tunnekuohut ole enää niin voimakkaita kuin aiemmin. Nuoret kiinnostuvat ympärillä olevista asioista herkemmin ja aktiivisemmin. Nuoruusiän kehitys on kaikilla yksilöllistä. Kuohuntavaihe voi näkyä joillakin ulospäin voimakkaasti, toiset kääntyvät sisäänpäin ja joillakin nuorilla vaihe ei näy juuri ollenkaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Ikävuosien aikana nuorille tapahtuu fyysinen kehitysvaihe lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Nuoruusiän aikana kehonkuva muuttuu nopeasti. Biologinen kehitys alkaa, jonka myötä murrosikä eli puberteetti alkaa. Tämän seurauksena nuoren keho ja ajattelu alkavat muuttua aikuisempaan suuntaan. Isot muutokset voivat mietityttää nuoren mieltä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 69.) Nuoresta kasvaa murrosiän aikana fyysisesti lisääntymiskykyinen (Hermanson & Sajaniemi 2018). Murrosikä alkaa nuorilla eri iässä, eikä murrosiän kulkuun voida vaikuttaa. Murrosikää ei voida nopeuttaa tai hidastaa. Murrosikä joillakin voi alkaa aiemmin, kun taas joillakin se ei ala ollenkaan. Jokainen nuori kehittyy ja käy murrosiän omaan tahtiinsa. Murrosikä yleensä alkaa aiemmin tytöillä kuin pojilla. Tytöillä murrosiän tuomat uudet muutokset alkavat 8–13 vuoden iässä. Tytöillä yleensä murrosikä alkaa rintojen aristamisella ja kasvamisella. Muita merkkejä murrosiän alkamisesta nuorella tytöllä on häpykarvoituksen alkaminen, kasvupyrähdys, kehon muotoutuminen ja kuukautisten

alkaminen. Pojilla murrosikä ajoittuu 9–13 vuoden ikään. Ensimmäiset merkit murrosiän alkamisesta on kivesten kasvaminen ja äänenmurros. Vuotta myöhemmin penis alkaa kasvamaan. Muita murrosiän kehitykseen kuuluvia merkkejä pojilla ovat yölliset siemensyöksyt, iho- ja sukupuolikarvoituksen lisääntyminen ja kasvupyrähdys. Niin kuin tytöillä myös pojilla rinnat voivat turvota ja aristaa. Nuorilla murrosikä tuo myös lisääntyneen hien erityksen ja tuoksun, ihon ja hiuksien rasvoittumisen ja ihon epäpuhtauksien vuoksi finnejä. Finnit kasvoilla voivat olla harmiksi saakka, ja aiheuttaa isoakin huolta nuorelle. Murrosikä on nuorelle iso asia. Murrosiän aikana nuoren oma peilikuva tuntuu muuttuvan joka päivä. (Väestöliitto 2019a.) Nuoret tarvitsevat tukea isojen muutoksien ja kehitysvaiheidensa aikana (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018).

Nuoruuden kehityksen aikana tapahtuu myös vanhemmista irtautuminen ja psyykinen yksilöityminen, jotka antavat nuoren kasvulle ja kehitykselle elintilaa (Makkinen 2016). Muutokset omassa seksuaalisuudessa, persoonassa ja kaveripiirissä tapahtuvat nuoruuden kehityksen aikana. Koko nuoruusiän läpi aivojen kehitys jatkuu voimakkaasti. Nuoruudesta aikuisikään asti aivoalueet, jotka osallistuvat tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymiseen ja oman toiminnan ohjaamiseen kehittyvät voimakkaasti. Nuorten aivot eivät pysty käsittelemään ulkoisia ärsykeitä samalla lailla kuin aikuisten aivot. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Nuoren hyvinvointi koostuu monesta tekijästä. Sillä tarkoitetaan yksilöllistä- ja yhteisötason hyvinvointia. Hyvinvoinnin ulottuvuuksiin luetellaan elinolot, työllisyys, toimeentulo, onnellisuus, suhteet ja sosiaalinen pääoma. Hyvinvointi voidaan jakaa vielä osatekijöihin kuten terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin, koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Huonot ja puutteelliset asuinolot vaikuttavat vanhempiin ja tätä kautta myös nuoren elämään. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Nuorten hyvinvointiin vaikuttaa suuresti perhetilanteiden muutokset kuten vanhempien erot tai työttömyys, perheen yhteinen aika, läsnäolo ja erilaiset päihde- tai mielen-terveysongelmat perheessä. Vanhempien taloudellinen tilanne, sairaudet tai riidat heijastuvat nuorten koettuun hyvinvointiin ja mieleen. Fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen terveys, psykososiaalinen kehitys ja koulumaailmaan liittyvät huolet ovat yhteydessä nuoren hyvinvointiin ja koettuun terveyteen. Vanhempien läsnäolon vä-

hyys näkyy nuorten yksinäisyytenä. (Poutiainen 2016, 58-68.) Nuorten koettuun hyvinvointiin vaikuttavat kasvuolosuhteet. Vanhempien välitön läsnäolo on nuorelle tärkeää. Erilaiset haasteet ja tilanteet perheissä tai vanhemmissa vaikuttavat nuorten koettuun hyvinvointiin. Tärkeää on pitää huolta myös mielen hyvinvoinnista. Kun nuori voi hyvin, hänen mielialansa on suurimman osan päivästä tasainen ja tyytyväinen. Voimavarat riittävät päivittäisiin toimintoihin kuten koulussa käymiseen ja keskittymiseen. Voimavarat riittävät myös koulupäivän jälkeiseen tekemiseen kuten liikuntaan ja ystävien tapaamiseen. Hyvinvoiva nuori nukkuu hyvin eikä häntä väsytä aamuisin. Kun mieli voi hyvin, eivät pienet kolhutkaan tunnu vaikeilta. Kun nuoren mielen hyvinvointi saa kolhuja olisi tärkeää, että nuorta tuetaan. On hyvä jakaa ilot ja huolet perheen, ystävien tai muun tahon kanssa. (Väestöliitto 2019b.)

2.2 Uni ja unen tehtävät

Uni on välttämätöntä ihmiselle ja terveydelle. Unta tarvitaan korjaamaan päivän aikaisia rasituksia, antamaan voimaa ja vireyttä. Unen tarve on jokaisella yksilöllistä. Unen laatu on terveyden kannalta erittäin tärkeää, sillä oikea määrä unta korjaa päivän aikaisia väsymyksiä ja antaa myös voimia jaksamiseen. (Partinen 2009.) Unta kutsutaan aivotoiminnan tilaksi, jonka aikana tietoinen yhteys olemassa oloon katkeaa ja keho lepää. (Partinen 2007, 18.) Unen ja valveilla oloajan rytmit määrittelevät hermoston sisäsyntyisen vuorokausirytmien ja valvomisesta johtuvan unentarpeen (Partonen 2017a).

Unella on useita tehtäviä, jotka vaikuttavat koettuun terveyteen ja hyvinvointiin. Unen vaikutukset näkyvät jokapäiväisessä elämässä. (Suomen Mielenterveysseura 2018b.) Murrosiän aikana unentarve lisääntyy, ja nuori tarvitsisi unta vähintään 8 tuntia vuorokaudessa (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 74). Kuitenkin nuoruuden aikana uni muuttuu vähäisemmäksi ja nukkumaan meno siirtyy myöhemmäksi lapsuuteen verrattuna. Murrosiässä unen tarve ei kuitenkaan vähene vaan hormonien vaikutuksesta nukahtamisajankohta siirtyy myöhemmäksi. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.) Nämä uudet muutokset unessa ja rytmissä saattavat aiheuttaa nuorille erilaisia uniongelmia (Suomen Mielenterveysseura 2018a). Yleisin unihäiriö

nuorilla on aamuväsymys, joka johtuu myöhäisestä nukkumaanmenosta (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018).

Uni ei ole läpi yön samanlaista, sillä uni koostuu viidestä eri vaiheesta. S1-uni on pinnallista ja kevyttä unta. Tämän uni vaiheen aikana ihminen ei koe edes nukkuvansa. Unet tuntuvat ja näkyvät kuvina ja ajatuksien kaltaisilta katkelmilta. S2-uni on kevyttä unta. Tämän unen vaiheen aikana nähdään heikkoja unia ja lihakset rentoutuvat. S3- ja S4-unta kutsutaan syväksi uneksi. Näiden univaiheiden aikana tapahtuu uusien asioiden oppiminen. S3-unen aikana sydämen lyöntitiheys, verenpaine ja kehonlämpö alkavat laskea. Tämän vaiheen aikana nähdyt unet eivät jää mieleen. S4-unen vaiheessa ihminen nukkuu syvää unta. Hengitys on rauhallista ja verenpaine voi edelleen laskea. Tämän unen vaiheesta ihmistä on vaikea herättää. Syvän unen aikana erittyy kasvuhormonia, elimistö elpyy ja aivojen energiavarastot täyttyvät. Unen viides vaihe on REM -uni. Tätä kutsutaan nopeiden silmänliikkeiden uneksi eli vilkeuneksi, joka liittyy muistiin, oppimiseen ja mielenterveyteen. (Partinen & Huovinen 2007, 36-41.)

Jatkuvalla unenpuutteella nuorelle aiheutuu väsymystä ja nukahtelutaipumus lisääntyä (Partinen 2009). Kun yöllä ei nukuta tarpeeksi pitkiä yöunia, kehittyy univajetta. Tämän jälkeen ihmisen elimistö kärsii eikä toimi kunnolla. Univajetta voidaan osittain nukkua takaisin, jonka aikana elimistö voi levätä ja korjata itseään. Univajeella on iso vaikutus henkisiin ja älyllisiin toimintoihin. Etenkin nuorilla univelka on kohtalokasta. Univelka vaikuttaa koko nuoren hyvinvointiin. (Partinen & Huovinen 2007, 26-27.) Fyysisiä ja psyykkisiä haittaoireita syntyy hermoston ollessa liian pitkään yliaktiivisessa tilassa. Murrosiässä sosiaaliset paineet lisäävät myöhään valvomista, joten riittävän pitkiin yöuniin tulisi kiinnittää huomiota. Tällöin päiväväsymys lisääntyy ja alkaa kehittyä univajetta. (Rintahaka 2018.) Nuori voi kärsiä erilaisista unihäiriöistä. Erilaisia unihäiriöitä ovat unettomuus, unenaikaiset hengityshäiriöt, liikakausisuus, uni-valverytmin häiriöt, uneen liittyvät erityishäiriöt, unenaikaiset liikehäiriöt, muut unihäiriöt ja kuorsaus. Nuoren unettomuus voi olla tilapäistä joka kestää alle 2 viikkoa, lyhytkestoista kahdesta kahteentoista viikkoon ja pitkäaikainen unettomuus jopa yli kolme kuukautta. Nuorten uniongelmiin syntyyn vaikuttavat perheen vaikeudet, sydänsurut tai vanhempien riidat. (Haapasalo-Pesu & Karukivi 2012.)

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tutkittua tietoa nuorisotoimessa työskentelevien ammattilaisten käyttöön ja lisätä nuorten sekä vanhempien tietoisuutta unen merkityksestä hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena on kirjallisuuskatsausta hyödyntäen kuvailla yläkouluikäisten nuorten unitottumuksia ja sitä, miten nuorta voidaan ohjata vanhempien ja nuorisotoimen taholta ymmärtämään unen merkitys nuorten hyvinvointiin.

Vastausta haetaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millaisia ovat yläkouluikäisten nuorten unitottumukset?
2. Millaisia vaikutuksia yläkouluikäisten unitottumuksilla on nuorten hyvinvoinnille?
3. Miten yläkouluikäisten unitottumuksia voidaan ohjauksen avulla muuttaa?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön menetelmänä

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan etsiä vastauksia kysymyksiin mitä ilmiöstä aiemmin tiedetään tai mitkä ovat keskeiset käsitteet ja näiden väliset suhteet. Tutkimusmenetelmä voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen: tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen ja tuotetun aineiston tarkasteleminen. (Kangasniemi ym. 2013, 294-295.) Kirjallisuuskatsaus on prosessi, joka sisältää monia vaiheita. Tutkimustulosten valinnassa ja muodostumisessa tulee olla tarkka, sillä lähteiden tulee olla luotettavia. (Stolt, Axelin & Suhonen 2015, 7.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tärkein tekijä tutkimusprosessissa on tutkimuskysymys. Tutkimuskysymystä voi tarkastella yhdestä tai useammasta näkökulmasta. Jotta tutkimuskysymys olisi riittävän hyvä, on sen oltava täsmällinen ja hyvin rajattu. Tutkimuskysymyksiä voidaan tarkastella syvällisesti, joka edellyttää hyvää rajausta mutta myös väljä, jolloin sitä voidaan tarkastella monista eri näkökulmista. (Kangasniemi ym. 2013, 294-295.)

4.2 Opinnäytetyön tiedonhaku ja tiedonhaun tulokset

Opinnäytetyössä käytettiin ajankohtaisinta tutkittua näyttöön perustuvaa tietoa. Opinnäytetyöhön haettiin aineistoa myös manuaalisesti Seinäjoen ammattikorkeakoulun kirjastossa. Tiedonhaussa on hyödynnetty myös aikaisempien tutkimuksien lähdeluetteloita. Aineiston keräämisessä käytettiin kolmea eri tietokantaa, joita olivat Medic, Melinda, Arto ja Cinahl. Tiedonhaussa aikaväliksi asetettiin 2009-2019 julkaistut aineistot. Näin rajaus tuotti ajantasaista tutkimustietoa aihepiiristä. Muita tietokantoja, joita opinnäytetyössä käytettiin olivat Terveysportti ja Käypä hoito -suositukset. Opinnäytetyössä käytettiin tiedonhakutaulukkoa (Liite 1).

Medic tietokantaa käyttäessä hakutuloksia saatiin hauilla nuori AND nukkuminen 7, nuori AND univaikeudet 2, nuori AND unihäiriöt 11, nuoren AND hyvinvointi 6 ja

hakusanalla ruutuaika 2. Hakusanan katkaisua käytettyäni nuor* AND ruutuai* 4, nuor* AND univai* 3, nuor* AND unettom* 7, päiht* AND nuor* 36, nuor* AND univaj* 12, koululai* AND u* 10 ja potilaan ohjaus AND nuor* osumia 100. Näistä tutkimusartikkeleista tiivistelmän perusteella valittiin 21. Lopuksi sisällön perusteella opinnäytetyöhön valittiin 12 tutkimusartikkelia, joita käytettiin opinnäytetyöhön.

Melinda tietokantaa käytettäessä hakutuloksia löytyi useita. Hakurajauksissa käytettiin vuosiväliä 2009-2019, kirjat ja kaikki kielet. Hakusanat uni tuotti 932 hakutulosta, nuori tuotti 783 hakutulosta, unettomuus tuotti 133 hakutulosta, univaje tuotti 56 hakutulosta ja hyvinvointi tuotti 6500 tulosta. Tiivistelmien perusteella valittiin yhteensä 5 kappaletta. Lopuksi opinnäytetyöhön valittiin ainoastaan yksi artikkeli sisällön perusteella.

Cinahl tietokannassa hakurajauksina käytin vuosiväliä 2009-2019, full text, age 13-18. Hakusanoilla adolescents AND screen time löytyi 77 hakutulosta, adolescents AND insomnia löytyi 20 hakutulosta, adolescents AND sleep time tuotti 22 hakutulosta, adolescents or teenagers or young adults AND sleep tuotti 629 hakutulosta ja young adults AND sleeping tuotti 62 hakutulosta. Kaikkiaan hakutuloksia saatiin 810. Näistä tiivistelmän perusteella valittiin 26 ja sisällön perusteella valikoitui 1 tutkimusartikkeli opinnäytetyöhön.

4.3 Opinnäytetyön aineiston analysointi

Aineiston analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysia. Sisällönanalyysin perusanalyysinmenetelmää käytetään aineistojen useissa tutkimusten menetelmissä ja niiden lähestymistavoissa. Tämän analyysimenetelmän avulla on mahdollista analysoida aineistoja ja kuvata niitä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009,133-134.) Tavoitteena aineiston analyysissa on selkeä vastaaminen tutkimuskysymyksiin (Kangasniemi ym. 2013, 295).

Kirjallisuuskatsaukseen valitut aineistot käytiin lävitse useita kertoja. Oleellista oli, että aineisto vastasi tutkimuskysymystä. Tutkimuskysymyksien kannalta oleelliset kohdat merkittiin ja näitä käytettiin opinnäytetyössä. Aineisto rajattiin hyvin, sillä ai-

heesta olisi löytynyt paljon tietoa. Työn rajaaminen auttoi työn tekemistä ja keskittymistä aiheen huolelliseen tarkasteluun. Opinnäytetyön sisäänottokriteereinä julkaisun olivat aikaväli vuosina 2009-2019, hakusanoilla löydetty tulokset, suomen- ja englanninkielinen julkaisu, aihe alue, luotettava lähde ja tunnettu tutkija. Poissulkukriteereitä olivat 2009 aiemmat julkaisut, ellei aiheesta ollut uudempaa tutkimusta tai tietoa, opinnäytetyöt ja pro gradut. Aineiston jäsentämisessä käytettiin taulukkoa (Liite 2), johon merkittiin aineiston tekijät, julkaisun nimi ja ilmestymisvuosi. Taulukkoon merkittiin oleelliset kohdat tutkimuskysymyksiä kannalta.

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

5.1 Nuorten nukkumistottumukset

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (2018) julkaisemassa kouluterveyskyselyn aikasarjassa kerrotaan 2013, 2015 ja 2017 vuoden kouluterveyskyselyn tulokset. Vuonna 2013 peruskouluopetuksesta 8. ja 9 luokkalaisista 31,1 % tytöistä ja 28,7 % pojista nukkui alle 8 tuntia arkisin. Vuonna 2015 tytöistä 31,5 % ja 29,8 % pojista nukkui alle 8 tuntia arkisin. Vuonna 2017 tytöistä 34,5 % ja 33,1 % pojista nukkui alle 8 tuntia. Vuonna 2017 peruskouluopetuksesta 8. ja 9. luokkalaisista viikonloppuisin alle 8 tuntia nukkui pojista 7,2 % ja tytöistä 6,1 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.) Vanhemmilla on suuri merkitys nuorten nukkumistottumuksissa. Vanhempien ja nuorten olisi hyvä miettiä moneltako arkipäivisin ja viikonloppuisin tulisi mennä nukkumaan. Television ja muiden älylaitteiden käyttämisestä voidaan säännöt sopia yhdessä vanhemman ja nuoren kanssa. Kun säännöistä on sovittu yhdessä nuoret noudattavat niitä paremmin. Hyvien yöunien takaamiseksi olisi hyvä ettei televisioita ja älylaitteita olisi makuuhuoneessa eikä näitä tulisi katsoa ennen nukkumaanmenoa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.) LATE- tutkimuksen raportissa kyselyyn vastanneista kahdeksaluokkalaisista nuorista nukkui 7-9 tuntia vuorokaudessa. Kahdeksaluokkalaisista 19 % eli viidesosa nukkui arki öisin alle kahdeksan tuntia. (Mäki ym. 2010.)

5.2 Unen vaikutukset nuoren hyvinvointiin

Nuorten oppimisen kannalta uni on tärkeää. Uni tukee kognitiivisia toimintoja, joita nuori tarvitsee opitun asian mieleen painamisessa, muistin säilyttämisessä ja muistista palautumisessa. Uni vaikuttaa lisäksi moniin muihin asioihin kognitiivisten toimintojen lisäksi, kuten vireystilaan, motivaatioon, minäkäsitykseen ja oppimistuloksiin. Valveillaolon aikana opitut ja muistetut asiat aktivoituvat uudelleen unessa, jonka myötä asiat jäävät mieleen. Tutkimuksissa on havaittu muistijälkien tallentuvan asia- eli deklaraatiiviseen tai taito- eli proseduraaliseen muistiin. Tutkimukset ker-

toivat syvän unen edistävän erityisesti asiamuistiin perustuvaa oppimista ja vilkeuden taitomuistiin perustuvaa oppimista. Unen vähyys näkyy nuorella muistin ja oppimisen heikkenemisessä, sekä suorituskyvyssä. Tutkimuksessa todettiin väsymyksen, heikentyneen unen laadun ja vähäisten yö unien määrän olevan yhteydessä huonompaan ja heikentyneeseen koulusuoriutumiseen. Nuoret joiden yöuni jää vähäiseksi kärsivät yleensä myös käyttäytymisongelmista, jotka haittaavat oppimista koulussa. Jo yhden tai osittaisen yön univajeen seurauksena työmuisti heikenee merkittävästi. (Sallinen 2013, 2253-2257.) Pitkään jatkunut unettomuus johtaa lisääntyvään päiväväsymykseen ja tätä kautta vähenevään fyysiseen aktiivisuuden päivän aikana (Steel ym. 2012, 270).

Univajeen on tutkittu lisäävän lihavuutta, aiheuttavan elimistön tulehdustilan ja heikentävän elimistön kykyä käyttää sokeriaineenvaihduntaa oikein. Univajeesta kärsivän elimistö ei kykene pilkkomaan sokereita glukoosiksi, joita solut tarvitsevat aineenvaihdunnallisiin tarpeisiin. Univajeen on todettu aiheuttavan väsymystä, heikentävän keskittymistä, huonontavan tarkkuutta, muistin heikentymistä ja reaktionopeuden hidastumista. Univaje ruokkii ruokahalua, altistaa ylipainon kertymiselle, nostaa syketasoa ja verenpainetta. Univaje aiheuttaa välittömän terveysvaaran nuorelle. (Partonen 2017b.) Pidempi aikainen unettomuus voi näkyä nuorella masentuneisuutena, itsemurha-ajatuksina, alkoholin ja huumeiden käyttönä (Unettomuus: Käypä hoito -suositus 2018).

Nuoret kärsivät enemmän kuin yhdestä unen vähäisyyden aiheuttamasta vaivasta. Viikoittaisesta päänsärystä kärsi 13 %, vatsakivuista 6 % ja univaikeuksista 27 % nuorista. 32 % nuorista oli jokin toinenkin oire ja 17 % kaikki kolme oiretta. Univaikeuksilla on yhteys myös nuoren koulunkäyntiin. Univaikeudet huonontavat nuorten elämänlaatua ja tuovat haasteita arkeen, nuorilla se näkyy myös poissaolona koulusta. Univaikeuksilla ja oireilla on vaikutuksia myös kaverisuhteisiin. (Luntamo ym. 2015, 787-788.)

Nuorten päivittäiseen arkeen kuuluvat energiajuomat. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä koulukyselyssä 5 % nuorista joi energiajuomaa lähes päivittäin. Tutkimuksesta 7,4 % oli poikia ja 2,5 % tyttöjä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017.) Kofeiinin saanti vaikuttaa haitallisesti uneen ja vireystilaan. Sen on todettu

virkeistä mutta myös tämän kautta vaikuttavan haitallisesti uneen. Pojilla energiajuomien käyttö on yleisempää kuin tytöillä. Ennen nukkumaanmenoa nautittu kofeiini häiritsee unta, huonontaa unen laatua ja lisää yöllisiä heräilyjä kesken unen. Nuoret oireilivat energiajuomien juonnin jälkeen monin eri tavoin. Säännöllisesti kofeiinipitoisia juomia nauttivat nuoret kärsivät päiväväsymyksestä enemmän kuin ne nuoret, jotka eivät kofeiini säännöllisesti käytä. (Huhtinen & Rimpelä 2013, 2452.)

Liikunnalla on monia vaikutuksia unen eri vaiheisiin ja laatuun. Suuri merkitys on myös harrastetaanko liikuntaa lähellä nukkumaan menoa. Uneen vaikuttavia tekijöitä liikunnassa on ajankohta, liikunta suorituksen kesto, kuormittavuus, liikunnan vaikutukset mielialaan ja ympäristötekijät. Liikunta ennen nukkumaan menoa vaikuttaa negatiivisesti uneen pääsyyn ja laatuun. Liikunnan merkitystä on tutkittu ja liikuntaa harrastaneilla unen laatu on ollut parempaa, kuin liikuntaa harrastamattomilla. (Vuori & Aalto 2014.)

Älylaitteiden käyttö on nuorilla päivittäistä. Älylaitteiden sininen valo ja mieltä aktivoiva sisältö vaikuttavat melatoniinin eritykseen. Ennen nukkumaanmenoa olisi suositavaa ettei sosiaalista mediaa tai älylaitteita käytettäisi. (Niskala ym. 2015, 236). Älylaitteiden käyttö ennen nukkumaan menoa lyhentää unta, heikentää unenlaatua ja myös lisää väsymystä. Älylaitteiden ja tv:n sijaitseminen makuuhuoneessa aiheuttaa samanlaisia tuloksia kuin niiden käyttäminen ennen unta. (Partonen 2017b.) Vanhempien olisi hyvä asettaa nuorelle ruutuajan käyttöön liittyvät rajat. (Niskala ym. 2015, 236).

5.3 Ohjauksen merkitys nukkumistottumuksiin

Tärkeä osa uniongelmassa on ennaltaehkäisy. Nuoren ohjauksessa ei tule syyllistää nuorta. Ohjauksen tulisi kulkea positiivisen kautta. Sulkeutunutta nuorta täytyy houkutella puhumaan. Houkuttelu voi viedä aikaa ja monta ohjaus kertaa. Puheeksi tulee ottaa ohjauksessa myös kipeät asia. (Vehmanen 2012.) Uniongelmissa kärsivän nuoren haastattelemisessa on tärkeää kuulla nuorta sekä tämän vanhempia. Vanhempien on hyvä osallistua keskusteluun, koska usein nuoret jättävät kertomatta oireita tai voivat vähätellä niitä. Nuorten haastattelemisessa tulisi kysyä nukkumis-

tottumuksista, unettomuudesta, päänsärystä ja mielialasta. Usein ongelma unihäiriöstä tulee esiin vasta hyvän haastattelun ja ohjauksen aikana. Uniongelmaisen nuoren ohjaukseen tarvitaan useampia käyntejä kuin yksi. Ohjauksessa apuna voidaan käyttää uniseurantalomaketta, joka selkeyttää nuorelle käsitystä vuorokausirytmistä, elämäntavoista ja unihäiriöiden yleisyydestä. Suurin osa unihäiriöstä kärsivistä nuorista voidaan hoitaa perusterveydenhuollossa, mutta joskus vaikeissa unihäiriöissä nuori joudutaan ohjaamaan erikoissairaanhoidon piiriin. (Saarenpää-Heikkilä 2009.)

Perusterveydenhuollon palveluiden avulla nuoret pääsevät helposti avun piiriin, ja ongelmanuoreksi leimaantuminen on vähäisempää. Perusterveydenhuollon palveluiden ja moniammatillisen yhteistyön täytyy olla monipuolista, riittävää ja näyttöön perustuvaa ehkäisevää toimintaa. Nuorten avun hakemisen hoitopolkujen tulisi olla selkeitä, jolloin avun saaminen tapahtuu helposti. Kynnys avun ja ohjauksen hakemiseen tulee olla matala. Vanhempien ja ammattihenkilöiden olisi tärkeää vahvistaa ja tukea nuoren itsetuntoa ja ohjata heitä. Ohjauksen apuna terveydenhoitaja voi koulussa käyttää voimavaramittareita nuorille ja aikuisille. Varhaisen puuttumisen mallia on hyvä käyttää nuorten kanssa ryhmäkeskusteluissa ja vanhempainilloissa. Vanhempien käyttäytymismallit, tavat ja asenteet vaikuttavat nuorten terveysvalintoihin ja tottumuksiin. (Pirskanen ym. 2013, 126-127.)

Tutkimuksen mukaan vanhempien läsnäolo ohjauksessa lisää lasten ja nuorten sitoutumista ohjaukseen ja tavoitteisiin. Koululaisten ohjauksessa vanhempien mukanaoloa ja roolia tulisi tehostaa. Vanhempien mukana olo nuorten terveystarkastuksissa on kuitenkin vähäistä. (Niskala ym. 2015, 236.) Tutkimuksen mukaan vanhemmat eivät koe tarpeelliseksi osallistua kouluikäisten nuorten terveystarkastuksiin. Vanhemmat kokevat nuorten asioiden olleen hyvin, nuorten terveyden olevan kunnossa ja he kokivat, että perheessä ei ole ongelmia tai huolia. Vanhemmat myös kokivat lasten pärjäävän hyvin terveystarkastuksissa ja ajattelivat heidän olevan jos sen ikäisiä että voivat näihin omatoimisesti osallistua. Jotkut nuoret myös saattoivat vastustaa vanhempien läsnäoloa tarkastuksissa. Vanhemmille ja nuorille olisi hyvä korostaa terveystarkastusten ja kouluterveydenhuollon ennalta ehkäisevää luonnetta. (Silvan, Joronen & Koivula 2014, 258.)

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön taustan ja tulosten tarkastelu

Nuorten nukkumistottumukset ovat muuttuneet. Tutkimuksien tulokset osoittivat nuorten nukkumaanmenon siirtyneen myöhäisemmäksi. Nuorten tulisi saada unta vuorokaudessa vähintään 8 tuntia. Tutkimukset osoittivat nuorten nukkuvan viikolla alle 8 tuntia, joka alitti suositellut nukkumisajat. Vuosien aikana nuorten nukkumistottumukset ovat menneet huonompaan suuntaan. Nuoret menevät entistä myöhemmin nukkumaan arkisin. Nuoret kokivat myös kärsivänsä unen aiheuttamista ongelmista, kun unenpuute oli tarpeeksi iso. Älypuhelimien ja muiden laitteiden käyttäminen huononsi unen laatua ja siirsi nukkumaan menoa myöhäisemmäksi. Television ja älylaitteiden sijaitseminen samassa huoneessa heikensi unen laatua ja lisäsi yöllisiä heräämisiä. Koulupäivinä nuoret nukkuivat vähemmän kuin viikonloppuisin. Viikonloppuisin nukkumaanmeno ei ollut kuitenkaan siirtynyt yhtään myöhäisemmäksi vaan herääminen aamuisin oli siirtynyt myöhempään. Nuorten kanssa tulisi keskustella nukkumaanmeno ajoista, television ja älylaitteiden katselemisesta iltaisin. Näillä keinoilla voitaisiin edistää unenlaadun paranemista ja nukkumaanmenon aikaistamista.

Nuorten nukkumistottumuksien muutokset aiheuttivat nuorille monenlaisia terveys- huolia. Unen puutteen vaikutus näkyi nuorten joka päiväisessä arjessa. Luntamon ym. (2015) teettämä tutkimus osoitti nuorten kärsivän useammasta kuin yhdestä univajeeseen liittyvästä oireesta. Nuorten hyvinvoinnille riittävät unet olivat tärkeitä kasvun ja kehityksen takaamiseksi. Nuorten nauttimien energiajuomien kofeiini vaikutti heikentävästi unenlaatuun. Ennen nukkumaanmenoa nautittu kofeiini lisäsi yöllisiä heräämisiä ja sitä kautta päiväväsymystä. Jatkuvasti vähäiselle unelle jääneiden nuorten hyvinvointi heikkeni huomattavasti. Nuorten hyvinvointiin kehittyi erilaisia oireita. Univajeinen nuori kärsi päiväväsymyksestä, keskittymishäiriöistä, muistamattomuudesta ja useista muista hyvinvointiin liittyvistä oireista. Nuorten hyvinvoinnin muutokset tulisi ottaa huomioon, ja niihin tulisi puuttua ajoissa. Ennaltaeh-

käisevä toiminta nuorten hyvinvointiin liittyvissä ongelmissa ehkäisi oireiden pitkittymistä. Ruutuajan lisääntyminen ja univajeen kehittyminen lisäsi nuorten päiväaikaista liikkumattomuutta.

Ohjauksen merkitystä tulisi korostaa. Ohjauksessa tulisi pyrkiä hoitoalan ammattilaisten, nuorten ja vanhempien yhteistyöhön ja luottamuksen syntymiseen. Vanhempien tulisi olla mukana nuorten hyvinvointiin vaikuttavissa ohjauksissa. Niskalan ym. (2015) korostivat, että vanhempien läsnäolo nuorten terveystarkastuksessa lisäsi nuorten sitoutumista ohjaukseen ja muutoksiin. Vanhempien läsnäolo oli kuitenkin vähäistä nuorten ohjauksissa. Vanhemmat olettivat nuorten pärjäävän omillaan terveystarkastuksissa ja terveyteen liittyvissä ohjauksissa. Vanhemmat kokivat perheen ja nuorten asioiden olevan hyvin, jonka vuoksi vanhemmat usein jättäytyivät menemättä ohjauksiin. Pirskanen ym. (2013) korostivat motivoivan haastattelun ja nuorten huomioon ottamisen ohjaus tilanteissa. Nuorten kannustaminen ja oman tunnon kohottaminen tukivat nuorten hyvinvointia. Ohjauksessa nuorta ei tulisi syyllistää. Kiperien ja vaikeiden asioiden puhuminen vaati ammattilaisilta oikeanlaista kykyä houkutella nuorta puhumaan ongelmista. Tärkeää oli kuulla nuorta yksin, mutta myös hänen vanhempansa.

Unen tärkeyttä tulisi korostaa nuorten keskuudessa, etenkin kasvun ja kehityksen vuoksi. Murrosikään kuului omien rajojen ja itsenäistymisen kehitys ja etsiminen. Suuret muutokset toivat haasteita nuorten nukkumiseen. Nuorten rajojen etsimiseen kuuluivat myös vanhempien sääntöjen kyseenalaistaminen. Vanhempien omilla esimerkeillä voitaisiin muuttaa myös nuorten nukkumistottumuksia. Myös vanhempien keskuuteen tulisi lisätä tietoisuutta unen vaikutuksista hyvinvointiin. Onnistunut ohjaus motivoi nuoria sitoutumaan ohjauksen tavoitteisiin.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyössä käytettiin yleisiä tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Työssä kunnioitetaan myös tutkijoiden työtä ja heidän julkaisuihinsa viitataan asianmukaisella tavalla, jolloin myös lähdeviitteet kirjataan opinnäytetyön kirjallisten ohjeiden mukaan. (Tutkimuseettinen neu-

vottelukunta, 6.) Opinnäytetyön aineiston valinnassa nousee tutkimusetiikan noudattaminen, tasavertaisuus ja rehellisyys. Koko prosessin ajan eettisyys ja luotettavuus ovat tiiviisti yhdessä. (Kangasniemi ym. 2013, 297-298.) Tutkimuskysymyksen selkeä esittäminen ja perustelu lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Lisäksi opinnäytetyön sopimus lähetetään Alajärven Nuorisotoimelle. Tämä lisää opinnäytetyön luotettavuutta.

Opinnäytetyön aineiston valinnassa huomioon otettiin aiheen valinta, tutkimusartikkelien luotettavuus ja ajankohtaisuus, sekä se että ne vastaavat tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksessa valittiin artikkeleita suomen ja englanninkielellä. Opinnäytetyö esitetään esitystilaisuudessa. Lähdeviittaukset huomioidaan ja huolehditaan oikein. Valmis opinnäytetyö tarkistetaan URKUND-ohjelmalla ja tämän jälkeen se voidaan julkaista Theseuksessa. Näiden vaiheiden jälkeen opinnäytetyö voidaan luovuttaa työelämätaholle.

6.3 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön prosessi alkoi Seinäjoen ammattikorkeakoulussa syksyllä 2018. Koululle oli tullut toiveita opinnäytetöiden mahdollisista aiheista. Näistä valikoitui mielenkiintoinen ja ajankohtainen aihe unen merkitys nuoren hyvinvointiin. Aiheen valinnan jälkeen opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui kirjallisuuskatsaus. Aiheen valinnan jälkeen alkoi viitekehysten tekeminen. Tavoitteet, tarkoitus ja tutkimuskysymykset määrittyivät viitekehysten jälkeen.

Valmiiden tutkimuskysymysten avulla haettiin aineistoa sähköisesti ja manuaalisesti. Opinnäytetyön yhteistyötahoksi pyydettiin Järvi-Pohjanmaan Nuorisotoimi. Ohjaavan opettajan kautta pyydettiin tutkimuslupaa nuorisotoimelta ja tämän jälkeen sopimus allekirjoitettiin. Opinnäytetyön kirjoittaminen pääsi vauhtiin ja aineiston rajaus määriteltiin. Tutkimusaineistot rajattiin aikarajauksella ja aiheen valinnalla. Opinnäytetyön viitekehys, tutkimuskysymykset ja rajaus pitivät aiheen aineiston rajauksen tarkkana.

Koko opinnäytetyön prosessi kesti 8 kuukautta. Opinnäytetyön aihe on mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Unen muutokset nuorten elämässä tuovat haasteita nuorille, vanhemmille ja hoitohenkilökunnan ammattilaisille. Opinnäytetyön aihe on tärkeä hoitohenkilökunnan ammattilaisille. Opinnäytetyön tekeminen on ollut haastavaa ja opettavaista. Tutkimustiedon etsiminen tietokannoista ja aiheen kunnollinen rajaaminen ovat tuoneet omat haasteensa työn tekemiseen. Haasteita työhön toi myös aiempien tehtyjen tutkimuksien puutteellisuus ja vähäisyys. Opinnäytetyön prosessi on tukenut sairaanhoitajan ammatillista kasvua. Ennen kaikkea työ on tukenut sairaanhoitajan tietoisuutta unen monista merkityksistä nuoren hyvinvointiin.

Valmiista opinnäytetyöstä tehdään posterit. Posterin avulla opinnäytetyön tulokset ovat helposti ja nopeasti luettavissa. Posterit herättävät ohikulkijassa mielenkiinnon pysähtyä lukemaan posterin sisällön. Posterit voidaan käyttää monissa tilaisuuksissa ja tarkoituksissa. Kokonsa vuoksi se on helppo ottaa mukaan ja asettaa paikkaan johon sen haluaa. Nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat käyttää posterit apuvälineenä nuorten kanssa keskustellessaan nuorten nukkumistottumuksista ja unen vaikutuksista nuorten hyvinvointiin.

6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Nuorten nukkumistottumukset ovat muuttuneet. Vuosien aikana nuoret menevät yhä myöhemmin nukkumaan. Tytöt menivät arkisin myöhemmin nukkumaan kuin pojat. Arkisin nuoret nukkuvat alle 8 tuntia, joka alitti suositellut nukkumisajat. Viikonpäivistä huolimatta nukkumistottumukset tulisi olla samanlaisia. Tutkimukset osoittivat näiden muuttuneen. Pitkään jatkuneesta väsymyksestä kertyi univajetta, jonka tuomat haitat nuoren hyvinvoinnille ovat moninaiset. Univaje aiheuttaa monenlaisia terveysongelmia ja niistä kärsii yhä useampi nuori. Yhä useammin nuoret kärsivät useammasta kuin yhdestä univajeen tuottamasta oireesta. Pitkällä aikavälillä unettomuuden jatkuminen aiheuttaa nuorille psyykkisiä oireita. Tärkeää olisi saada nuorten nukkumistottumuksia muutettua ajoissa. Ruutuaikoihin tulisi puuttua ja ruutuaikoja ennen nukkumaanmenoa vähentää.

Motivoivalla ja positiivisella ohjauksella saatiin nuoren ja ammattilaisen luottamus toisiinsa. Nuorten vanhempien läsnäoloa ohjauksessa korostettiin. Vanhempien läsnäolo ohjauksissa oli vähäistä. Erilaiset mittarit helpottivat ammattilasten työtä ohjaustilanteissa. Ohjaukseen panostaminen edisti nuorten ymmärrystä nukkumistottumuksissa. Vanhempien oma toiminta nukkumistottumuksissa edisti nuorten nukkumistottumuksien muutoksia.

Jatkotutkimusaiheena nuorille voisi teettää kyselyn unesta ja sen merkityksestä. Kyselyn avulla voitaisiin selvittää, kuinka moni yläkouluikäinen tunnistaa univajeen aiheuttamia oireita?. Kuinka moni yläkouluikäinen on kärsinyt univajeen tuottamista oireista?. Näiden avulla saadaan enemmän tietoa siitä, kuinka hyvin nuoret tunnistavat oireita. Jatkotutkimusaiheen voisi myös kohdistaa ammattilaisille. Ammattilaiset voisivat kertoa kuinka hyvin he huomaavat nuorten uniin liittyviä oireita ja onko niitä hankala tunnistaa.

LÄHTEET

- Huhtinen, H. & Rimpelä, A. 2013. Nuorison energiajuomien käyttö ja kofeiiniin liittyvät oireet. [Verkkojulkaisu]. Suomen Lääkärilehti 39/2013. [Viitattu 19.2.2019]. Saatavana: <https://www-laakarilehti-fi.libts.seamk.fi/tieteessa/terveydenhuolto-artikkelit/nuorison-energiajuomien-kaytto-ja-kofeiiniin-liittyvat-oireet/>
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede 25, (4), 291-301.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Luntamo, T., Sourander, A. & Aromaa, M. 2015. Nuorten päänsärky, vatsakipu ja univaikeudet-psykososiaalinen näkökulma. [Verkkojulkaisu]. Suomen Lääkärilehti 12/2015 vsk 70, 787-293. [Viitattu 19.2.2019]. Saatavana: <https://www-laakarilehti-fi.libts.seamk.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/nuorten-paansarky-vatsakipu-ja-univaikeudet-psykososiaalinen-nakokulma/>
- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S., Laatikainen, T. & LATE-työryhmä (toim.) 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 26.4.2019]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1>
- Niskala, J., Ruotsalainen, H., Kyngäs, H. & Kääriäinen, M. 2015. Ylipainoisten nuorten terveellisiin elintapoihin sitoutumisen ja sosiaalisen tuen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ja ruutuaikaan. Hoitotiede 27, (3), 225-238.
- Partonen, T. 2017b. Univelka johtaa terveysvaaroihin. [Verkkosivu]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu 7.3.2019]. Saatavana: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lis00205&p_hakusana=vuorokausirytmii
- Pirkanen, M., Laukkanen, E., Varjoranta, P., Lahtela, M. & Pietilä, A-M. 2013. Nuorten päihteiden käyttö ja voimavarat- kouluterveydenhoitajan toteuttaman varhaisen tuen intervention arviointi. Hoitotiede. 25, (2), 118-129.
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2009. Koululaisten uniongelmia voidaan ehkäistä ennalta. [Verkkojulkaisu]. Suomen Lääkärilehti. [Viitattu 24.4.2019]. Saatavana: <https://www-laakarilehti-fi.libts.seamk.fi/tieteessa/katsausartikkeli/koululaisten-uniongelmia-voidaan-ehkaista-ennalta/>

- Sallinen, M. 2013. Uni, muisti ja oppiminen. [Verkkojulkaisu]. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. [Viitattu 8.1.2019]. Saatavana: <https://www.duodecim-lehti.fi/api/pdf/duo11307>
- Silvån, A., Joronen, K. & Koivula, M. 2014. Miksi vanhemmat eivät osallistu yläkoululaisten terveystarkastuksiin? Hoitotiede 26, (4), 250-261.
- Steele, M., Richardson, B., Daratha, K. & Binder, R. 2012. Multiple behavioral factors related to weight status in a sample of early adolescents: Relationships of sleep, screen time, and physical activity. [Verkkolehtiartikkeli]. Children's health care, 41:269-280. [Viitattu 17.1.2019]. Saatavana Cinahl with fulltext -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) 2015. Kirjallisuuskatsaus Hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto.
- Unettomuus. Käypä hoito -suositus 2018. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Suomen kardiologisen seuran asettama työryhmä: Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 13.1.2019]. Saatavana: <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50067>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Aikasarja perusopetus 8. ja 9. luokka, lukio, ammatillinen oppilaitos. [Verkkosivu]. [Viitattu 8.4.2019]. Saatavana: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200264&mittarit_2=199472&vuosi_2017_0=v2017#
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Perusopetus 8. ja 9. luokka, lukio, ammatillinen oppilaitos 2017. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.4.2019]. Saatavana: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200516&mittarit_2=199651&vuosi_2017_0=v2017#
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Aikasarja perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol 2006-2017. [Verkkosivu]. [Viitattu 29.4.2019]. Saatavana: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/trend/summary_trendit?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200516&mittarit_2=200496&sukupuoli_0=143998#
- Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.12.2018]. Saatavana: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Vehmanen, M. 2012. Murrosikäinen potilas vaatii lääkäriltä aitoutta. [Verkkojulkaisu]. Suomen lääkärilehti. [Viitattu 26.4.2019]. Saatavana: <https://www-laakari-lehti-fi.libts.seamk.fi/ajassa/ajankohtaista/murrosikainen-potilas-vaatii-laakari-aitoutta-11208/>

Vuori, I. & Aalto, R. 2014. Liikunta unettomuuden hoidossa. [Verkkajulkaisu]. Potilaan lääkirlehti. [Viitattu 10.4.2019]. Saatavana: <http://www.potilaanlaakari-lehti.fi/artikkelit/liikunta-unettomuuden-hoidossa/>

KIRJALLISUUSKATSAUKSEN LÄHTEET

- Haapasalo-Pesu, K-M. & Karukivi, M. 2012. Unihäiriö kätkeytyy monen nuoren mielenterveysongelmiin. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 26.4.2019]. Saatavana: <https://www-terveysportti-fi.libts.seamk.fi/xmedia/duo/duo10638.pdf>
- Hermanson, E. & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehity- mitä pinnan alla tapahtuu. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 6.3.2019]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>
- Kosola, S. 2018. Tavallisten nuorten tavalliset vaivat: Kenen niitä tulisi hoitaa ja millä resursseilla? [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 25.4.2019]. Saatavana: <https://www-terveysportti-fi.libts.seamk.fi/xmedia/duo/duo14284.pdf>
- L 30.12.2013/1287. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki.
- Lahikainen, A., Mälkiä, T. & Repo, K. (toim.) 2015. Media lapsiperheessä. Tampere: Vastapaino.
- Makkonen, K. 2016. Nuori ja pitkäaikaissairaus. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 10.10.2018]. Saatavana: http://www-terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00828&p_haku=nuoruus
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Nuoren nukkuminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 28.2.2019]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>
- Partinen, M. 2009. Unesta terveyttä. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 30.9.2018]. Saatavana: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00112
- Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Partonen, T. 2017a. Murrosikäisistä tulee illanvirkkuja. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 7.3.2019]. Saatavana: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lis00110&p_hakusana=vuorokausirytmii
- Poutiainen, H. 2016. Mikä herättää terveydenhoitajan huolen?: Huolen tunnistamisen ja toimimisen haasteet lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. [Viitattu 28.1.2019]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131435/Mikahera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Rintahaka, P. Päivitetty 17.10.2018. Lasten ja nuorten unihäiriöt. Duodecim Terveysportti. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 17.10.2019]. Saatavana: https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00684&p_haku=uni%20nuoret
- Suomen Mielenterveysseura. 2018a. Nuoren unirytmien muutoksessa. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.10.2018]. Saatavana: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6iminta/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu/nuoren-unirytmien-muutoksessa>
- Suomen Mielenterveysseura. 2018b. Unen merkitys. [Verkkosivu]. [Viitattu 29.9.2018]. Saatavana: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>
- Talvensaari, H., Kaisvuori, T., Uotila, N. & Storvik-Sydänmaa, S. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. 1. p. Helsinki: Sanoma Pro.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2015. Hyvinvointi. [Verkkosivu]. [Viitattu 10.10.2018]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2018. Nuorten mielenterveyshäiriöt. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.1.2018]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveys-hairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>
- Urrila, A. S. & Pesonen, A-K. 2012. Nuoren unen erityispiirteet ja ongelmat. [Verkkajulkaisu]. Potilaan lääkärilehti. 40/2012. [Viitattu 9.10.2018]. Saatavana: <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/5307/sll402012-2827.pdf>
- Väestöliitto. 2019a. Murrosiän kasvu ja kehitys. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.4.2019]. Saatavana: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/>
- Väestöliitto. 2019b. Mielen hyvinvointi. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.4.2019]. Saatavana: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/mielen-hyvinvointi/>

LIITTEET

Liite 1. Tiedonhakutaulukko

Liite 2. Kirjallisuuskatsauksen lähteet

Liite 3. Posterit

Liite 1. Tiedonhaku-aulukko

Tietokanta	Hakusanat	Hakutulos	Hyväksytty otsikon Perusteella	Hyväksytty tiivistelmän perusteella	Hyväksytty sisällön perusteella
Medic	nuori AND nukkuminen	7	4	3	2
	nuori AND univaikeudet	2	2	1	1
	nuori AND unihäiriöt	11	3	2	1
	nuoren AND hyvinvointi	6	0	0	0
	ruutuaika	5	0	0	0
	nuor* AND ruutuaik*	5	3	2	1
	nuor* AND univai*	3	1	0	1
	nuor* AND unettom*	7	2	2	1
	päiht* AND nuor*	87	8	4	1
	nuor* AND univaj*	12	3	2	1
	koululai* AND u*	59	4	0	0
	potilaan ohjaus AND nuor* AND sair*	138	8	5	3
Melinda	nuoren uni	4	0	0	0
	nuoren hyvinvointi	51	4	0	0
	unettomuus	264	10	5	1
	univaje	251	15	0	0
Cinahl	adolescents AND screen time	77	5	2	1
	adolescents AND insomnia	20	4	2	0
	adolescents AND sleep time	22	0	0	0
	adolescents or	629	10	2	0

teenagers or young adults AND sleep				
young adults AND sleeping	62	7	3	0
Yhteensä	1722	93	35	13

Liite 2. Kirjallisuuskatsauksen lähteet

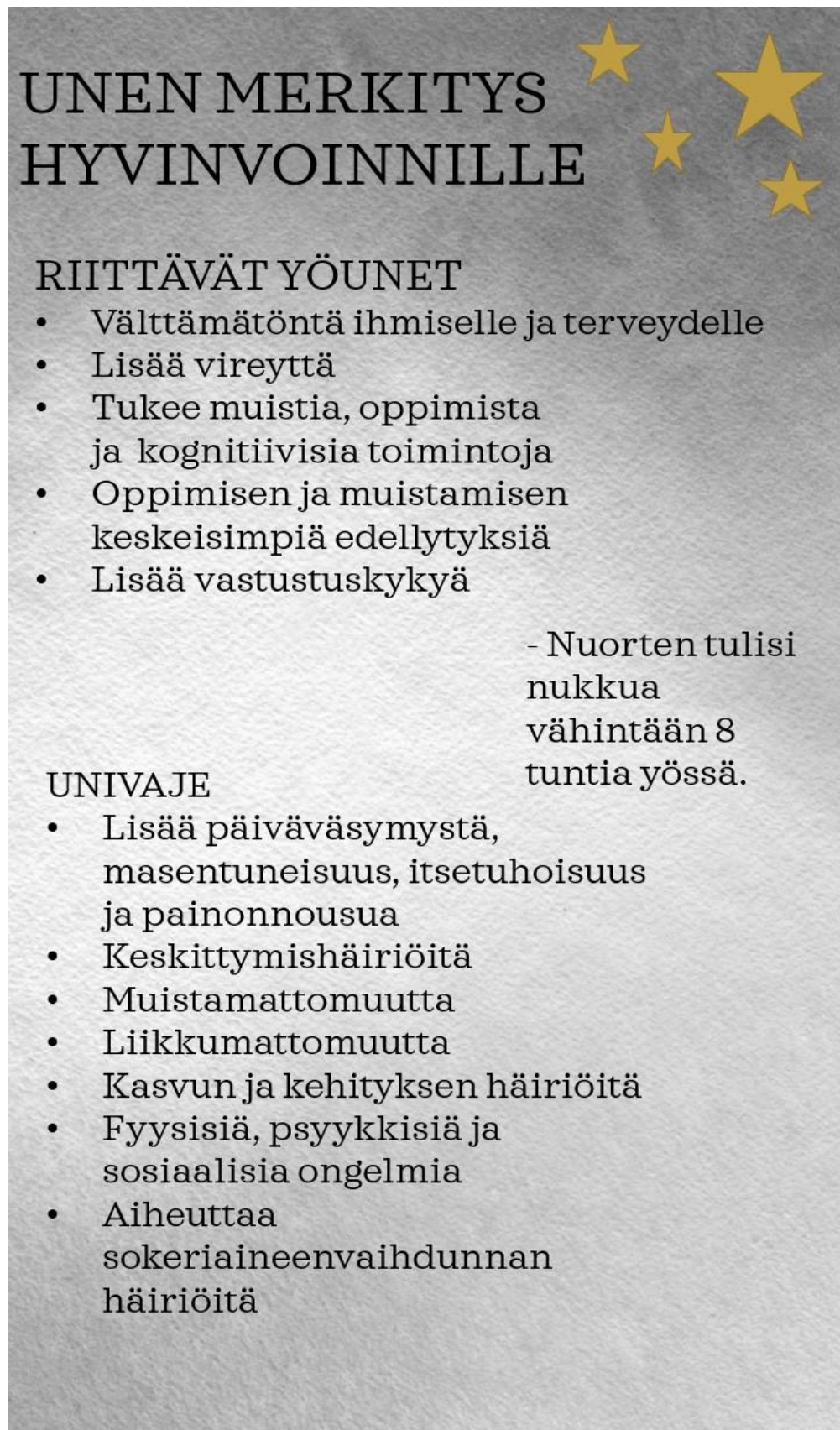
Huhtinen, H. & Rimpelä, A.	Nuorten energiajuomien käyttö ja kofeiiniin liittyvät oireet	Suomen Lääkärilehti 2013	Kofeiinin saanti vaikuttaa haitallisesti nuoren uneen ja vireystilaan. Pojilla energiajuomien käyttö oli yleisempää kuin tytöillä. Kofeiinin saanti vaikuttaa häiritsevästi uneen, unenlaatuun ja lisäsi yöllisiä heräilyjä. Päiväväsymys oli yleisempää niillä nuorilla, jotka käyttivät kofeiinia säännöllisesti.
Luntamo, T., Sourander, A. & Aromaa, M.	Nuorten päänsärky, vatsakipu ja univaikeudet-psykososiaalinen näkökulma	Suomen Lääkärilehti 2015	Nuoret kärsivät useammasta kuin yhdestä oireesta. Päänsärystä kärsi 13%, vatsakivuista 6% ja univaikeuksista 27%. Nuorten kokemat kivut huonontavat nuorten elämänlaatua, arkea ja ystävyssuhteita. Kivut ovat yhteydessä myös koulu poissaoloihin.
Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S., Laatikainen, T. & LATE-työryhmä (toim.)	Lasten terveys.	LATE- tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä	Tutkimukseen vastanneista kahdeksaluokkalaisista nuorista nukkui 7-9 tuntia vuorokaudessa. 19% kahdeksaluokkalaisista eli viidesosa nukkui alle kahdeksan tuntia.
Niskala, J., Ruotsalainen, H., Kyngäs, H. & Kääriäinen, M.	Ylipainoisten nuorten terveellisiin elintapoihin sitoutumisen ja sosiaalisen tuen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ja ruutu-aikaan.	Hoitotiede 27, (3). 2015	Vanhempien läsnäolo edisti sitoutumista muutoksiin. Vanhempien läsnäolo oli vähäistä. Vanhempien mielestä nuoret pärjäsivät ohjauksissa itsenäisesti. Vanhemmat kokivat nuorten ja perheen asioiden olevan hyvin, jonka vuoksi vanhemmat jättivät usein menemättä paikalle.
Partonen, T.	Univelka johtaa terveysvaaroihin.	Duodecim Terveyskirjasto 2017	Univaje aiheuttaa terveysvaaran. Univajeen on todettu aiheuttavan väsymystä, keskittymiskyvyn heikkenemistä, tarkkaavaisuuden häiriöitä,

			heikentävän muistia ja edistävän lihoamista. Univaje heikentää sokeri-aineenvaihduntaa.
Pirskanen, M., Laukkanen, E., Varjoranta, P., Lahtela, M. & Pietilä, A-M.	Nuorten päihteyden käyttö ja voimavarat-kouluterveystoiminnan toteuttamisen varhaisen tuen intervention arviointi.	Hoitotiede 25, (2). 2013.	Perusterveydenhuollon palveluiden ja moniammatillisen yhteistyön täytyy olla monipuolista, riittävää ja näyttöön perustuvaa ehkäisevää toimintaa. Hoitopolkujen tulee olla helppoja. Terveystoiminta voisi käyttää apunaan voimavaramittareita. Vanhempien tavat ja käytännöt vaikuttavat nuorten terveys-tottumuksiin.
Saarenpää- Heikkilä, O.	Koululaisten uniongelmiä voidaan ehkäistä ennalta.	Suomen lääkärilehti 2009	Uniongelmaisen nuoren haastattelussa tärkeää on kuunnella nuorten lisäksi myös aikuisia. Usein nuoret voivat jättää kertomatta ongelmistaan tai oireista, jolloin vanhemman on hyvä kertoa oma mielipide. Haastattelussa tulisi kysyä unettomuudesta, nukkumistottumuksista, päänsäryistä ja kivuista. Nuori tarvitsee enemmän ohjaukseen liittyviä käyntejä kuin yhden. Ohjauksen apuna voidaan käyttää uniseurantalomaketta. Usein nuoria pystytään auttamaan perusterveydenhuollon piirissä. Joskus nuori voidaan joutua lähettämään erikoissairaanhoidon piiriin.
Sallinen, M.	Uni, muisti ja oppiminen.	Suomen lääkäri-lehti Duodecim 2013.	Nuorten vähäiseen uneen liittyy heikkenemistä muistissa, oppimisessa ja suorituskyvyssä. Osittaisen tai yhden yön univajeen seurauksena työmuisti ja asioiden mieleen painaminen heikkenee. Väsymys heikensi nuorten koulu-suoritustuloksia.
Silvan, A., Joronen, K. &	Miksi vanhemmat	Hoitotiede 26, (4).	Vanhemmat eivät kokeneet

Koivula, M.	eivät osallistu yläkoululaisten terveystarkastuk- siin?	2014	tarpeelliseksi osallistua nuorten terveystarkastuksiin. Vanhemmat kokivat nuorten olevan riittävän valmiita kykenemään itse kertomaan terveyden tilastaan. Vanhem- mille ja nuorille tulisi korostaa kouluterveydenhuollon ehkäisevää luonnetta.
Steele, M., Richardson, B., Daratha, K. & Binder, R.	Multiple behavio- ral factors related to weight status in a sample of early adolescents: Relationships of sleep, screen time, and physical activity.	Childrens` health care 41. 2012.	Pitkään jatkunut unettomuus johti lisääntyvään päiväväsy- mykseen ja vähensi fyysistä aktiivisuutta päivän aikana.
Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Suomen Kardi- ologisen seuran asettama työryhmä: Helsinki Suomalai- nen Lääkäriseura Duodecim	Unettomuus	Käypä Hoito- suositus 2018.	Pidempi aikainen unettomuus voi näkyä nuorella masentunei- suutena, itsemurha- ajatuksina, alkoholin ja huumeiden käyttönä.
Terveyden ja hyvinvoin- nin laitos.	Elintavat	Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017	5% nuorista joi energiajuomia päivittäin. 7,4% pojista ja 2,5% tytöistä käyttivät energiajuomia päivittäin.
Terveyden ja hyvinvoin- nin laitos.	Nukkuminen	Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017	Viikonloppuisin peruskoulu- opetuksesta 7,2 % pojista ja 6,1 % tytöistä nukkuivat alle 8 tuntia.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.	Nukkuminen	Kouluterveyskyselyn tulokset 2006-2017	Arkisin alle 8 tuntia peruskoulu- opetuksesta vuonna 2013, 31,1% tytöistä ja 28,7% pojista. 2015, 31,5% tytöistä ja 29,8% pojista. Vuonna 2017, 34,5% tytöistä ja 33,1 % pojista.

Vehmanen, M.	Murrosikäinen potilas vaatii lääkäriltä aitoutta.	Suomen Lääkärilehti.	Uniongelmissa ennaltaehkäisy on tärkeää. Nuorta ei tule ohjauksessa syyllistää. Ohjauksen tulisi kulkea positiivisuuden kautta. Sulkeutunut nuori tulee saada puhumaan houkuttelemalla. Nuorten ohjaus voi viedä monta ohjauskertaa. Ohjauksessa tulee ottaa puheeksi myös kipeät asiat.
Vuori, I. & Aalto, R.	Liikunta unetomuuden hoidossa.	Potilaan lääkirilehti.	Liikunnalla on monenlaisia vaikutuksia unen eri vaiheisiin ja laatuun. Liikunnan ajankohdalla on suuri merkitys unen laatuun. Unen laatu on ollut parempaa liikuntaa harrastaneilla.

Liite 3. Posterit



UNEN MERKITYS
HYVINVOINNILLE

RIITTÄVÄT YÖUNET

- Välttämätöntä ihmiselle ja terveydelle
- Lisää vireyttä
- Tukee muistia, oppimista ja kognitiivisia toimintoja
- Oppimisen ja muistamisen keskeisimpiä edellytyksiä
- Lisää vastustuskykyä

- Nuorten tulisi nukkua vähintään 8 tuntia yössä.

UNIVAJE

- Lisää päiväväsymystä, masentuneisuus, itsetuhoisuus ja painonnousua
- Keskittymishäiriöitä
- Muistamattomuutta
- Liikkumattomuutta
- Kasvun ja kehityksen häiriöitä
- Fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia
- Aiheuttaa sokeriaineenvaihdunnan häiriöitä