



## TIETOA UNESTA

Uni voidaan jakaa viiteen erilaiseen vaiheeseen sen mukaan, miten syvää uni on ja miten elimistö unen aikana toimii. Kaksi ensimmäistä unen vaihetta ovat pinnallista ja kevyttä unta. Keskivaiheen uni on ihmisen syvintä unta, nämä unen vaiheet alkavat yleensä 1–3 tuntia nukahtamisen jälkeen. Syvän unen aikana kasvuhormonia erittyy eniten, mikä on tärkeää nuoren fyysiselle kasvulle.

Viimeisessä vaiheessa eli REM-unessa on sekä pinnallisen että syvän unen ominaisuuksia ja se ajoittuu noin 90 min jaksoihin yöunen aikana. REM-unta on normaalisti eniten aamuyöllä.

REM-unen aikana aivot järjestävät päivän tapahtumia ja tallentavat tietoa. Tässä niin sanotussa unennäkövaiheessa tehdään unien näkemisen myötä mielenterveyden kannalta tärkeää työtä. Liian vähäinen REM-uni aiheuttaa väsymystä, ärtyisyyttä, masennusta ja muistivaikeuksia.

Muistamiseen ja oppimiseen tarvitaan kaikkia unen vaiheita, jotka toistuvat 8–10 tunnin yöunen aikana peräkkäin. Jotta kaikki unen vaiheet ehtivät tapahtua, yöunien tulee olla vähintään kuusi tuntia pitkiä. On jo pidempään tiedetty, että unen aikana monet opitut asiat lujittuvat ja turhat unohtuvat.

Unen aikana tapahtuu myös tärkeää aivojen siivoustyötä: uni puhdistaa aivoista haitallisia molekyyliä solujen väliin syntyvien nestereittien kautta. Aivoissa avautuu unen aikana verkosto, joka päästää selkäydinnesteen virtaamaan ja puhdistamaan aivoja haitallisista aineista. Unen aikana aivojen solurakenne muuttuu