Vireys, virkeys vai väsymys – unella on merkitystä vireystilaan

22.5.2025

Vireystilassa voidaan tunnistaa ennakoitavaa vaihtelua päivän ja yön kuluessa (Partonen, 2023). Osa ihmisistä kokee olevansa aamuvirkkuja, osa iltavirkkuja ja osa jotakin näiden väliltä. Osa keskittyy intensiivistä ponnistelua vaativiin tehtäviin mielellään yön hiljaisuudessa. Aikaisempien tutkimusten mukaan väsymyksen on todettu lisääntyvän motivaation heikentyessä, pitkään paikallaan istuessa sekä aterian syömisen jälkeen. Vastaavasti vireys voi lisääntyä motivoiduttaessa jostakin asiasta, liikuttaessa ja seurusteltaessa.

Väsymys voi altistaa tapaturmille ja heikentää toiminnan tehokkuutta, sillä väsyneen ihmisen tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky on heikompi (Partonen, 2023). Väsyneenä myös muisti toimii heikommin, huomiokyky on kapeampi, reaktiot hitaammat ja mieliala ärtyneempi. Väsymyksen vuoksi ei aina pystytä arvioimaan omaa ja toisten toimintaa realistisesti. Tällöin tarkkaavaisuus saattaa herpaantua ja myös riskinoton kynnys laskea. Täten väsymys voi altistaa tekemään virheitä.

Partosen (2023) mukaan 28–33 % ihmisistä kärsii ohimenevästi poikkeavasta väsymyksestä. Tällöin henkilö voi nukahtaa helposti tilanteissa, joissa ihmiset eivät yleensä nukahtele. Poikkeavan voimakkaaseen väsymykseen liittyy lisäksi usein univajeen tai huonolaatuisen yöunen aiheuttamaa toimintakyvyn heikentymistä. Tavallisin syy poikkeavaan väsymykseen on riittämätön unen määrä.

Jos henkilö on unelias, väsymyksen taustalla on usein pieni, jatkuva univaje (Partonen, 2023). Syynä voi olla myös päihteiden käyttö tai unenaikainen hengityshäiriö (esimerkiksi obstruktiivinen uniapnea), harvemmin liikaunisuus tai narkolepsia.

Hyvän unen merkitys

Hyvä uni on tärkeää elimistön palautumiselle (Työterveyslaitos, i.a.). Useimmat tarvitsevat 7–8 tuntia unta yössä. Unen päätehtävänä on pitää aivot toimintakykyisinä (Tanskanen ym., 2021). Uni puhdistaa aivoja tehostamalla niiden nestekiertoa ja kasvattamalla aivosolujen välitilaa. Aivot ikään kuin huuhtoutuvat kuona-aineista unen aikana. Uni huoltaa ja korjaa aivoja sekä vahvistaa muistia ja ylläpitää mielenterveyttä. Fyysisen levon näkökulmasta tärkein unen vaihe on syvä uni (Tanskanen ym., 2021). Syvän unen aikana tapahtuu solujen energiavarastojen täyttämistä ja valveilla olon aikana tapahtuneiden rasitusvaurioiden korjaamista. Henkisen palautumisen näkökulmasta tärkeintä on REM-uni. Sillä on merkitystä oppimisen, muistin ja tunteiden säätelyn kannalta.

Univaje heikentää muistia ja tarkkaavaisuutta sekä laskee mielialaa (Tanskanen ym., 2021). Se voi altistaa ylipainolle ja vastustuskyvyn heikentymiselle. Huonolaatuinen tai vähentynyt uni voi heikentää terveyttä sekä lisätä riskiä sairastua myös verenpainetautiin tai tyypin 2 diabetekseen (Työterveyslaitos, i.a.).

Unihäiriöt

Unihäiriöt ovat lisääntyneet Suomessa yhteiskunnallisten ja teknologisten muutosten myötä (Härmä & Sallinen, 2006). Myös suomalaisilla lapsilla esiintyy poikkeavan paljon unihäiriöitä. Heikompaan nukkumiseen ovat vaikuttaneet muun muassa tieto- ja viestintätekniikkaan sekä globalisoitumiseen liittyneet muutokset, jotka ovat tehneet yhteiskunnasta 24 tuntia vuorokaudessa auki olevan. Lisäksi lapset katsovat televisiota aiempaa enemmän, pelaavat tietokonepelejä ja menevät aiempaa myöhemmin nukkumaan.

Tanskasen ym. (2021) mukaan unettomuus voi ilmetä nukahtamisvaikeuksina, vaikeutena pysyä unessa tai aamuyön heräilynä. Tilapäinen unettomuus kuuluu elämään, mutta jos unettomuus häiritsee yli kolmena yönä viikossa tai jatkuu yli kuukauden, voidaan puhua unihäiriöstä. Aikuisväestöstä noin 10 % kärsii pitkäaikaisesta unettomuudesta. Unettomuudelle saattavat altistaa liika tunnollisuus ja huolehtiminen sekä haastava elämäntilanteen muutos.

Riittävää nukkumista voidaan edistää esimerkiksi lisäämällä uneen liittyvää terveysneuvontaa sekä tehostamalla keskeisten unihäiriöiden ehkäisyä ja hoitoa (Härmä & Sallinen, 2006). Hyvän unen edellytyksenä on, että valveillaolon aikana on kertynyt riittävästi unipainetta ja että unijakso sijoittuu vuorokausirytmin oikeaan vaiheeseen (Tanskanen ym., 2021). Tärkeää on myös, että mieli ja keho ovat riittävän rentoutuneita. Nukkuakseen on kyettävä rentoutumaan tarpeeksi.

Nuorten kokemuksia virkeydestään

Nuorten ruoka- ja terveyskäyttäytyminen -kyselytutkimukseen osallistui 810 nuorta (Arjanne ym., 2025). He olivat syntyneet vuosina 2008–2013. Kyselytutkimukseen osallistuneista nuorista 124 (15,3 %) koki itsensä virkeäksi herätessään. Kuitenkin 471 (58,1 %) heistä koki itsensä osin väsyneeksi ja osin virkeäksi. Lisäksi väsyneeksi itsensä koki 215 (26,5 %) vastaajista (Taulukko 1).

Suurempi osuus eteläpohjalaisista (27,7 %) kuin pirkanmaalaisista (21,0 %) vastaajista koki itsensä aamuisin herätessä väsyneeksi. Sukupuolen mukaan tarkasteltaessa useampi poika kuin tyttö kokee heräävänsä virkeänä aamuisin. Ikäryhmittäisessä vertailussa havaittiin, että useampi alakoululainen kokee heräävänsä virkeänä yläkoululaisiin verrattuna. Erot olivat tilastollisesti merkitseviä khiin neliötestissä.

Taulukko 1. Vastaajien kokema vireystila aamulla herätessä maakunnan, sukupuolen ja ikäryhmän mukaan tarkasteltuna.

Herätessä aamuisin olo on...	Kaikki (n=810)	Etelä-Pohjanmaa (n=672)	Pirkanmaa (n=138)	Poika (n=404)	Tyttö (n=377)	10-12-vuotiaat (n=390)	13-16-vuotiaat (n=420)
Virkeä n (%)	124 (15,3)	90 (13,4)	34 (24,6)	78 (19,3)	45 (11,9)	77 (19,7)	47 (11,2)
Osin väsynyt ja osin virkeä n (%)	471 (58,1)	396 (58,9)	75 (54,3)	216 (53,5)	239 (63,4)	219 (56,2)	252 (60,0)
Väsynyt n (%)	215 (26,5)	186 (27,7)	29 (21,0)	110 (27,2)	93 (24,7)	94 (24,1)	121 (28,8)
p-arvo (Khiin neliötesti)		0,003		0,005		0,003	

Yhteenvetona voidaan todeta, että olisi tärkeää tutkia jatkossa, millaiset tekijät vaikuttavat nuorten aamuisin kokemaan väsymykseen, koska yli viidesosa tutkimukseen vastaajista kokee väsymystä aamuisin. Aamuväsymykseen yhteydessä olevien tekijöiden tunnistamisen myötä voitaisiin nuorten vireystasoa edistää optimaalisilla interventioilla.

Artikkeli on kirjoitettu osana ”Nuorten ruoka- ja terveyskäyttäytyminen” -hanketta, joka on saanut Töysän Säästöpankkisäätiön rahoitusta.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, dosentti, yliopettaja
SEAMK

Mari Salminen-Tuomaala on terveystieteiden tohtori, joka toimii kliinisen hoitotyön yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hän on sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Kliininen asiantuntijuus -tutkinnon YAMK-yliopettaja sekä Terveyden edistäminen ja hoito -tutkimusohjelman vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri).

Leena Arjanne
ETM, lehtori
SEAMK

Leena Arjanne toimii SEAMKissa ruokapalveluiden johtamisen lehtorina erityisesti ravitsemuksen teemoissa. Hänen vahvuuksiaan ovat laaja ruoka-alan, ravitsemuksen ja ruokakäyttäytymisen osaaminen.

Terhi Junkkari
ETT, yliopettaja
SEAMK

Terhi Junkkari toimii SEAMKissa elintarvikekehityksen ja kuluttajatutkimuksen yliopettajana. Hänellä on

pitkäaikainen ja laaja kokemus erilaisista asiantuntijatehtävistä elintarvikealalla.

Kaija Nissinen
FT, TtL, yliopettaja
SEAMK

Kaija Nissinen toimii SEAMKissa ravitsemuksen yliopettajana. Nissisen asiantuntijuus liittyy ravitsemusterveyden edistämiseen, ja hän toimii laajasti erilaisissa terveyden edistämisen verkostoissa.

Lähteet

Arjanne, L., Nissinen, K., Junkkari, T., & Salminen-Tuomaala, M. (2025). Nuorten ruoka- ja terveyskäyttäytymisestä kerättiin laaja yli 800 vastaajan kyselyaineisto. @SEAMK. https://lehti.seamk.fi/verkkolehti/nuorten-ruoka-ja-terveyskayttaytymisesta-kerattiin-laaja-yli-800-vastaajan-kyselyaineisto/

Härmä, M., & Sallinen, M. (2006). Uni, terveys ja toimintakyky. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 122(14), 1705–1706. https://www.duodecimlehti.fi/duo95868

Partonen, T. (2023). Vireys, väsymys ja suorituskyky. Lääkärikirja Duodecim, Kustannus Oy Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01007

Tanskanen. T., Gummerus, E-M., Ritola, V., Tuisku, K., & Stenberg, J-H. (2021). Irti unettomuudesta. Kustannus Oy Duodecim, 1. painos.

Työterveyslaitos. (i.a.). Unen ja vireyden merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille. https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/vireytta-vuorotyohon/unen-ja-vireyden-merkitys-terveydelle-ja-hyvinvoinnille