

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Tynjälä, Jorma; Kannas, Lasse; Villberg, Jari

Title: Nuorten nukkumistottumukset ja väsyneisyys vuosina 1984-98

Year: 2002

Version: Published version

Copyright: © Suo-men Lää-kä-ri-liit-to, 2002

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Tynjälä, J., Kannas, L., & Villberg, J. (2002). Nuorten nukkumistottumukset ja väsyneisyys vuosina 1984-98. Suomen Lääkärilehti, 57(30-32), 2993-2999.

<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/nuorten-nukkumistottumukset-ja-vasyneisyys-vuosina-1984-98/>

Nuorten nukkumistottumukset ja väsyneisyys vuosina 1984–98

JORMA TYNJÄLÄ • JARI VILLBERG • LASSE KANNAS

Riittävän pitkän ja virkistävän yön merkitys korostuu erityisesti murrosikäisten fyysisen kasvun ja kehityksen aikana, jolloin unentarve on aiempaa suurempi. Länsimaissa nuorten yön pitoisuus lyhenee kuitenkin jatkuvasti ja siitä johtuva väsymys vaikeuttaa mm. koulutyöskentelyä ja oppimista. Tutkimuksessa kuvataan 11-, 13- ja 15-vuotiaiden suomalaisnuorten nukkumistottumusten muutoksia 1980- ja 1990-luvuilla. Tulokset osoittavat, että nuorten nukkumaanmenoaika on myöhentynyt, yöni on lyhentynyt ja aamuisin koettu väsymys on yleistynyt. Tulokset ovat haaste kouluille, uudelle terveystieto-oppiaineelle, kouluterveydenhuololle ja nuorten vanhemmille.

Riittävän pitkä ja virkistävä yöni on keskeinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden ja hyvinvoinnin sekä elämänlaadun osatekijä. Kouluikäisillä unen merkitys korostuu entisestään, sillä murrosikään liittyvän fyysisen kasvun ja kehityksen vuoksi nuorten unentarve on aiempaa suurempi (1,2). Useat tutkimukset osoittavat kuitenkin, että länsimaissa aikuisten ja nuorten nukkumistottumukset näyttävät muuttuneen viime vuosikymmenien aikana. 1900-luvulla nuorten keskimääräinen yön pitoisuus lyhentyi 1–1,5 tuntia (3,4,5).

Myöhäisen nukkumaanmenoajan ja lyhentyneen yön luonnollinen seuraus on väsymys. Nuorten kouluaamuisin kokema väsymys on 1980- ja 1990-luvuilla ollut selvästi keskimääräistä yleisempää Norjassa ja Suomessa kuin monissa muissa Euroopan maissa (6,7). Koulussa unenpuute ja väsymys ilmenevät oppilaiden rauhattomuutena, yliaktiivisuutena, nukahtelutaipumuksena, mielialan vaihteluina ja erilaisina ongelmina koulutyössä (2,8,9,10). Hyvä koulumenestys on yhteydessä säännölliseen nukkumisrytmiin, pidempään yöneen ja parempaan unen laatuun (10,11,12,13).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ensinnäkin, miten nuorten nukkumistottumukset (nukkumaanmenon säännöllisyys, nukkumaanmenoajat, heräämisajat ja päiväniiden nukkuminen) ovat muuttuneet vuosien 1984 ja 1998 välillä ja toiseksi, millaisia muutoksia väsymykseen yleisyydessä on tapahtunut em. ajanjaksona.

TUTKIMUSAINEISTOT JA TILASTOLLISET ANALYYSIT

Tämä artikkeli on osa WHO-Koululaistutkimusta, joka on pitkäkestoi-

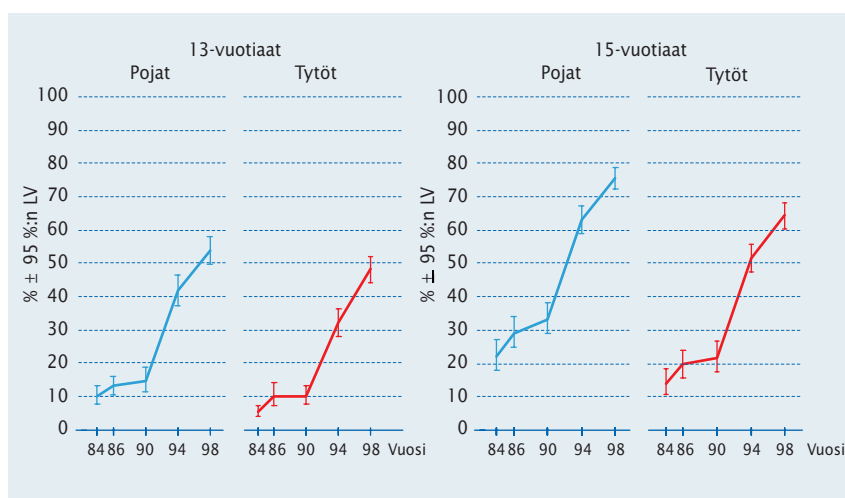
nen, kansainvälinen Maailman terveysjärjestön koordinoima terveyskäyttäytymistutkimus. Tutkimuksessa selvitetään 11-, 13- ja 15-vuotiaiden koululaisten koettua terveyttä, elämäntyyliä ja koulukokemuksia terveyden edistämisen näkökulmasta. Tutkimusaineistot on kerätty vuosina 1984, 1986, 1990, 1994 ja 1998. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa oli mukana Suomen lisäksi kolme Euroopan maata ja 13 023 koululaista. Vuonna 1998 mukana oli jo 26 Euroopan maata sekä Yhdysvallat, Kanada ja Israel ja 125 732 koululaista. Tutkimuksen periaatteita ja tavoitteita on kuvattu tarkemmin muussa yhteydessä (7,14,15).

Tässä artikkelissa raportoitavat tulokset perustuvat WHO-Koululaistutkimuksen Suomen aineistoon vuosilta 1984–98. Tutkimusjoukon muodostavat suomenkielisten peruskoulujen 5., 7. ja 9. luokkien oppilaat. Tutkimukseen osallistuneiden koulujen lukumäärä vaihteli 150:stä 256:een. Koulujen osallistumisprosentti (vastausprosentti) oli hyvin suuri (97–99 %). Oppilasmäärät tutkimusvuosittain on esitetty taulukossa 1. Oppilaiden vastausosuudet vaihtelivat 92,5–94,6 %:n välillä. Kato muodostui niistä oppilaista, jotka olivat aineistonkeruupäivänä poissa koulusta sairauden tai muun syyn vuoksi.

Tutkimusaineistot ovat koko maata edustavia ja ne on kerätty anonyyminä luokkakyselyinä kevätlukukausien aikana. Otokset on poimittu kunakin tutkimusvuonna käyttämällä Jyväskylän yliopiston Koulutuksen tutkimuslaitoksen kehittämää otantaohjelmaa. Ohjelma poimi otokset erikseen 5., 7. ja 9. luokkatasolta käyttäen yhtenä ositteena vanhaan läänijakoon perustuva jakoa. Toisena ositeperusteena oli jako kaupunkeihin ja maalaiskuntiin. Otanta-

Taulukko 1. WHO-Koululaistutkimusaineistojen oppilasmäärät vuosina 1984, 1986, 1990, 1994 ja 1998.

	Vuosi				
	1984	1986	1990	1994	1998
POJAT					
5 lk/11 v	593	588	591	869	822
7 lk/13 v	595	475	462	631	805
9 lk/15 v	555	549	463	576	770
Yhteensä	1 743	1 612	1 516	2 076	2 397
TYTÖT					
5 lk/11 v	605	596	554	845	869
7 lk/13 v	550	462	461	648	823
9 lk/15 v	567	549	465	618	775
Yhteensä	1 722	1 607	1 480	2 111	2 467
Yhteensä: pojat + tytöt	3 465	3 219	2 996	4 187	4 864

**Kuvio 1. 13- ja 15-vuotiaiden nuorten nukkumaanmeno-aika kouluviikolla klo 23 tai myöhemmin (% ja 95 %:n luottamusväli, LV) tutkimusvuosittain.****Taulukko 2. Yöunen keskimääräinen pituus kouluviikolla (tuntia ja minuuttia sekä 95 %:n luottamusväli, LV) vuosina 1994-98 ikäryhmän ja sukupuolen mukaan.**

	1994		1998	
	h:min	95 %:n LV	h:min	95 %:n LV
Pojat 11 v	8:48	8:42-8:53	1	1
Tytöt 11 v	8:53	8:49-8:57	1	1
Pojat 13 v	8:22	8:17-8:27	8:08	8:02-8:13
Tytöt 13 v	8:24	8:19-8:30	8:06	8:01-8:11
Pojat 15 v	7:55	7:50-8:01	7:36	7:31-7:42
Tytöt 15 v	8:03	7:57-8:08	7:48	7:43-7:53

1 ei kysytty

ohjelma poimi koulut ositteittain käyttäen koulun kokoon suhteutettua otantaa (PPS). Otoskouluiista tutkittava luokka/oppilasryhmä valittiin arvalla. Tutkimuksen toteuttaminen ja aineistojen kuvaus on esitetty tarkemmin aiemmissa julkaisuissa (16,17).

Tutkimustuloksia kuvataan tutkimusvuoden, ikäryhmän (luokkataso) ja sukupuolen mukaisissa ryhmissä. Tilastollisissa analyyseissä on käytetty Stata for Windows (versio 6) tilasto-ohjelmaa, koska se ottaa huomioon aineiston rakenteen (osittettu ryväsotanta, jossa otantayksik-

könä on koulu). Statalla laskettiin prosenttiosuudet ja niiden 95 %:n luottamusvälit.

MITTARIT

Oppilaiden nukkumaanmenon säännöllisyyttä, heidän nukkumaanmeno-aikaansa koulupäivinä ja viikonloppuisin, päiväunien nukkumista ja kouluaamuisin koettua väsymystä ja väsymyksen tunteen yleisyyttä tiedusteltiin strukturoiduilla kysymyslomakkeilla. Yöunen keskimääräinen pituus laskettiin erikseen kouluviikon osalle ja viikonlopuille nukkumaanmenoajan ja heräämisajan välisenä erotuksena. Yöunen pituudet kouluviikon osalta ovat vertailukelpoisia vuosien 1986 ja 1990 välillä ja vastaavasti vuosien 1994 ja 1998 välillä. Kouluviikon ja viikonloppuun uni-valverytmin eroa tarkasteltiin muodostamalla yöunen pituusero-muuttuja. Tämä muodostettiin vähentämällä keskimääräisestä viikonloppuun yöunen pituudesta kouluviikon aikainen yöunen pituus. Mitä suurempi tämä pituusero on, sitä pidempiä yöunia nuori nukkuu viikonloppuun aikana. Mittarit on kuvattu tarkemmin muissa julkaisuissa (16,18).

TULOKSET

Tuloksien tarkastelun painopiste on ajassa tapahtuneissa muutoksissa. Nuorimmalta ikäryhmältä eli 11-vuotiailta ei kysytty nukkumistottumuksia vuoden 1998 kyselyssä.

Nukkumaanmenon säännöllisyys

Melko tai hyvin epäsäännöllisesti nukkumaan menevien osuus lisääntyi hieman vuodesta 1990 vuoteen 1998, mutta tilastollisesti merkitseviä muutokset olivat vain 13- ja 15-vuotiailla pojilla. Esimerkiksi vuoden 1998 tutkimuksessa 15-vuotiaista pojista 42 % ja tytöistä 28 % ilmoitti menevänsä nukkumaan melko tai hyvin epäsäännöllisesti. Vastaavat osuudet vuoden 1990 tutkimuksessa olivat 33 % ja 23 %. Sukupuolten välillä oli melko johdonmukainen ero siten, että pojista jonkin verran suurempi osa kuin tytöistä oli omaksunut epäsäännöllisen nukkumaanmenoajan. Ikäryhmien välinen vertailu osoitti myös, että mitä vanhemmasta nuoresta oli kyse sitä epäsäännöllisempi oli nukkumaanmeno-aika.

Nukkumaanmeno-aika kouluviikolla

Kouluviikon aikaisten nukkumaanmeno-aikojen vertailua vuosien 1984 ja 1998 välillä vaikeuttaa se, että viimeinen vastausvaihtoehto vuosina 1984, 1986 ja 1990 oli kello 23 tai myöhemmin ja vuosina 1994 ja 1998 kello 02 tai myöhemmin. Kuviossa 1 on yhteenvetomaisesti esitetty kello 23 tai myöhemmin koulupäivinä nukkumaan menevien 13- ja 15-vuotiaiden nuorten osuudet. Vuodesta 1984 vuoteen 1990 noin joka kymmenes 13-vuotias ja noin joka neljäs 15-vuotias valvoi vähintään kello 23:een, mutta vuoden 1998 tutkimuksessa enemmistö 13- ja 15-vuotiaista valvoi vähintään kello 23:een. Pojista jonkin verran suurempi osa kuin tytöistä ja 15-vuotiaista selvästi suurempi osa kuin 13-vuotiaista ei mennyt nukkumaan kouluviikolla ennen kello 23:a (kuvio 1). Vuosina 1994 ja 1998 tarkasteltiin myös, kuinka suuri osa 13- ja 15-vuotiaista meni nukkumaan kouluviikolla aikaisintaan kello 0.30. Neljän vuoden aikana osuudet kaksinkertaistuivat. Muutokset olivat tilastollisesti merkitseviä lukuun ottamatta 15-vuotiaita tyttöjä, joilla tämä osuus muuttui 6 %:sta 8 %:iin, kun vastaava muutos pojilla oli 11 %:sta 20 %:iin. 13-vuotiailla pojilla tämä osuus muuttui oli 5 %:sta 9 %:iin ja tytöillä 2 %:sta 6 %:iin (kuvio 1).

Nukkumaanmeno-aika viikonloppuisin 1994 ja 1998

Viikonloppuisin vähintään kello 02:een valvovien 13- ja 15-vuotiaiden osuus lisääntyi selvästi vuodesta 1994 vuoteen 1998. Muutokset olivat tilastollisesti merkitsevä 15-vuotiaita tyttöjä lukuun ottamatta, joista vuoden 1994 tutkimuksessa 37 % ja vuoden 1998 tutkimuksessa 43 % valvoi kello 02:een. 15-vuotiailla pojilla vastaavat osuudet olivat 34 % ja 43 % sekä 13-vuotiailla pojilla 17 % ja 27 %. 13-vuotiailla tytöillä tämä osuus vaihteli 15 %:sta 22 %:iin.

Ylösnousuaika koulupäivinä ja viikonloppuisin

Ylösnousuaika koulupäivinä vaihteli melko vähän eri tutkimusvuosina. Ylösnousuaajan keskiarvo oli noin klo 7 aamulla ja vaihteli vain muutamia minuutteja tutkimusvuosien välillä.

Viikonloppujen tai vapaapäivien heräämisaikaa kysyttiin vuosina 1994 ja 1998. Neljän vuoden aikana 13- ja 15-vuotiaiden keskimääräinen heräämisaika siirtyi 17–20 minuuttia myöhemmäksi. Mitä vanhemmasta nuoresta oli kyse, sitä myöhemmin hän heräsi viikonloppuaamuisin. Pojat ja tytöt heräsivät samoihin aikoihin. 13-vuotiaiden heräämisajan keskiarvo oli vuoden 1998 tutkimuksessa noin kello 10 ja 15-vuotiaiden noin klo 10.40. Aikaisintaan kello 12 heräävien osuudet eivät muuttuneet olennaisesti vuodesta 1994 vuoteen 1998. 11-vuotiailta asiaa tiedusteltiin vain vuoden 1994 tutkimuksessa, jolloin heistä noin 4 % heräsi aikaisintaan kello 12. Ainoa tilastollisesti merkitsevä muutos tapahtui 15-vuotiailla tytöillä, joista vuonna 1994 15 % ja vuonna 1998 22 % nukkui vähintään puoleenpäivään; samankäisillä pojilla tämä osuus oli vähän yli 20 % kumpanakin tutkimusvuonna. Vastaavasti 13-vuotiaista pojista ja tytöistä noin joka kymmenes nukkui vähintään puoleenpäivään.

Korkeintaan seitsemän tunnin yönet kouluviikolla nukkuvien 13-vuotiaiden osuus oli lähes kaksinkertaistunut vuodesta 1994 vuoteen 1998.

Yöunen pituus kouluviikolla

Yöunen keskimääräinen pituus kouluviikolla on laskettu nukkumaanmenoajan ja heräämisajan välisenä erotuksena. Kysymykset olivat vertailukelpoisia vuosina 1984–90 ja vuosina 1994–98. Vuosien 1984 ja 1990 välisenä aikana 11- ja 13-vuotiaiden keskimääräinen yöunen pituus lyhenyi muutamia minuutteja. Esimerkiksi 11-vuotiaat pojat nukkuivat vuonna 1984 keskimäärin 9 tuntia 21 minuuttia ja vuonna 1990 seitsemän minuuttia vähemmän. Vastaavanikäisten tyttöjen yöunen pituus oli lähes sama. 13-vuotiaat pojat nukkuivat puolestaan vuoden 1984 tutkimuksessa keskimäärin 9 tuntia 2 minuuttia ja vuoden 1990 tutkimuksessa 8 tuntia 51 minuuttia;

tyttöjen yöunen pituus oli lähes sama kuin poikien. 15-vuotiaiden poikien yöunen pituus vaihteli 8 tunnista 45 minuutista vuonna 1984 kahdeksaan tuntiin 48 minuuttiin vuonna 1990, ja tässäkin ikäryhmässä tytöillä nämä luvut olivat lähes samat.

Vuoden 1994 tutkimuksessa 11-vuotiaat pojat ja tytöt nukkuivat kouluöinä noin 8 tuntia 50 minuuttia, mutta vuonna 1998 ei heiltä kysytty nukkumaanmeno- ja heräämisaikoja. 13- ja 15-vuotiaiden yöuni lyheni 15–20 minuuttia neljässä vuodessa. Sukupuolten väliset erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä lukuun ottamatta 15-vuotiaita vuonna 1998, jolloin tyttöjen keskimääräinen yöunen pituus kouluviikolla oli 12 minuuttia pidempi kuin poikien (taulukko 2).

Korkeintaan 7 tuntia yössä kouluviikolla nukkui vuoden 1994 tutkimuksessa 11-vuotiaista pojista 6 % ja tytöistä 3 %. Kahdessa vanhimmassa ikäryhmässä muutos vuodesta 1994 vuoteen 1998 oli tilastollisesti merkitsevä lukuun ottamatta 15-vuotiaita tyttöjä. 13-vuotiaiden poikien osuus lisääntyi 10 %:sta 17 %:iin ja tyttöjen 8 %:sta 16 %:iin. Vastaavat osuudet 15-vuotiailla pojilla olivat 22 % ja 32 % ja tytöillä 18 % ja 22 %. Vuoden 1998 tutkimuksessa 15-vuotiaista pojista suurempi osa kuin tytöistä nukkui korkeintaan 7 tuntia yössä kouluviikolla.

Yöunen pituus viikonloppuisin tai vapaapäivisin

Yöunen pituus viikonloppuisin tai vapaapäivisin ei muuttunut vuosien 1994 ja 1998 välillä. 11-vuotiailta ei tiedusteltu asiaa vuonna 1998, mutta vuoden 1994 tutkimuksessa pojat nukkuivat keskimäärin 9 tuntia 20 minuuttia ja tytöt 9 tuntia 49 minuuttia. Myös 13-vuotiaat tytöt nukkuivat pidempiä yöunia kuin pojat. Esimerkiksi vuoden 1998 tutkimuksessa 13-vuotiaat pojat nukkuivat keskimäärin 9 tuntia 25 minuuttia ja tytöt 9 tuntia 45 minuuttia. Sen sijaan 15-vuotiaat pojat ja tytöt nukkuivat yhtä pitkiä yöunia: vuonna 1998 pojat nukkuivat keskimäärin 9 tuntia 18 minuuttia ja tytöt 9 tuntia 22 minuuttia.

Uni-valverytmin erot

Uni-valverytmin erilaisuutta vuosina 1994 ja 1998 tutkittiin yöunen kes-

Taulukko 3. Yöunen keskimääräinen pituusero (= viikonlopun yöunen pituudesta on vähennetty kouluviikon yöunen pituus; tuntia ja minuuttia sekä 95 %:n luottamusväli, LV) vuosina 1994-98 ikäryhmän ja sukupuolen mukaan.

	1994		1998	
	H:Min	95 %:n LV	H:Min	95 %:n LV
Pojat 11 v	0:32	0:25-0:39)	1	1
Tytöt 11 v	0:56	0:51-1:02	1	1
Pojat 13 v	1:05	0:58-1:12	1:18	1:10-1:26
Tytöt 13 v	1:19	1:12-1:26	1:37	1:29-1:45
Pojat 15 v	1:27	1:17-1:36	1:41	1:33-1:49
Tytöt 15 v	1:12	1:03-1:21	1:33	1:26-1:40

¹nukkumaanmeno- ja heräämisaikoja ei kysytty vuonna 1998

Taulukko 4. Väsymyksen tunnetta päivittäin tai lähes päivittäin (% ja 95 %:n luottamusväli, LV) sukupuolittain, ikäryhmittäin ja tutkimusvuosittain.

	1990		1994		1998	
	%	95 % LV	%	95 % LV	%	95 % LV
Pojat 11	10,2	8,1-12,7	7,7	6,2-9,6	8,0	6,1-10,3
Tytöt 11	11,5	8,6-15,1	9,1	7,2-11,3	13,9	11,1-17,1
Pojat 13	14,3	10,9-18,7	11,8	9,7-14,4	11,7	9,3-14,6
Tytöt 13	18,0	14,7-21,9	15,5	12,4-19,2	24,0	20,9-27,6
Pojat 15	17,5	14,3-21,4	13,4	10,7-16,7	15,9	13,3-18,8
Tytöt 15	20,9	17,0-25,5	20,0	16,4-24,2	24,0	20,1-28,4

kimääräisellä pituuseroilla viikonlopun/vapaapäivien ja kouluviikon välillä: mitä suurempi erotus on, sitä pidempiä yöunia nuori nukkui viikonlopun/vapaapäivien aikana kuin kouluviikolla. 11-vuotiaiden osalta voitiin tarkastella tilannetta vain vuoden 1994 tutkimuksessa. Tuolloin tytöt nukuivat lähes tunnin pidempiä yöunia viikonloppuisin kuin pojat, joiden yöunen pituusero oli puoli tuntia. Molempina vuosina 13-vuotiailla tytöillä yöunen pituusero oli suurempi kuin pojilla. Vastaavaa sukupuolieroa ei havaittu 15-vuotiailla. Kahdessa vanhimmassa ikäryhmässä yöunen pituusero oli kasvanut vuodesta 1994 vuoteen 1998 sekä pojilla että tytöillä, mutta vain tytöillä muutos oli tilastollisesti merkitsevä. Yöunen pituusero viikonlopun ja kouluviikon välillä vaihteli 13- ja 15-vuotiailla noin tunnista yli puoleentoista tuntiin (taulukko 3).

Päiväunien nukkuminen

Päiväunien nukkumista tiedusteltiin vuosina 1990 ja 1998, 11-vuotiailta vain vuoden 1990 tutkimuksessa. 11-vuotiaat nukuivat päiväunia hyvin harvoin: pojista 2 % ja tytöistä

1 % nukkui päiväunia vähintään 3 kertaa viikossa. Kahdeksan vuoden aikana muutokset olivat melko vähäisiä 13- ja 15-vuotiailla. 13-vuotiaista pojista 2 % vuonna 1990 ja 4 % vuonna 1998 otti päiväunet vähintään kolmasti viikossa. Samankäisillä tytöillä nämä osuudet olivat 4 % ja 6 %. 15-vuotiailla pojilla muutos oli tilastollisesti merkitsevä: 5 % vuonna 1990 ja 11 % vuonna 1998. 15-vuotiaista tytöistä 8 % vuonna 1990 ja 12 % vuonna 1998 nukkui päiväunet vähintään 3 kertaa viikossa.

Aamuväsymys kouluaamuisin

Kouluaamuisin vähintään neljä kertaa viikossa väsyneeksi itsensä tuntevien osuudet eivät muodostaneet selkeää suuntausta vuosien 1984 ja 1990 välillä, mutta 1990-luvulla kouluaamuisin koettu väsymys lisääntyi johdonmukaisesti kaikissa osaryhmissä. Sukupuolten väliset erot olivat pieniä, mutta 13- ja 15-vuotiaat erottuivat selvästi väsyneimpinä 11-vuotiaista. Vuoden 1998 tutkimuksessa 11-vuotiaista 25 %, 13-vuotiaista 39 % ja 15-vuo-

tiaista pojista 45 % ja tytöistä 39 % tunsivat itsensä väsyneeksi lähes jokaisena kouluaamuna (kuviot 2).

Päiväväsymys

Yleistä väsymyksen tunnetta kysyttiin vuosina 1990, 1994 ja 1998 osana psykosomaattisia oireita. Taulukossa 4 on kuvattu niiden osuudet, jotka ilmoittivat kokevansa päivittäin tai lähes päivittäin väsymyksen tunnetta. 11-vuotiailla muutokset vuosien välillä olivat hyvin pieniä, ja noin joka kymmenes valitti väsymyksen tunnetta. 13-vuotiailla pojilla tutkimusvuosien välinen vaihtelu oli vähäisempää kuin tytöillä: pojilla osuudet vaihtelivat 12-14 %:n, mutta tytöillä 16-24 %:n välillä. 15-vuotiailla pojilla vastaava osuus vaihteli 13-18 %:n ja tytöillä 20-24 %:n välillä. Vuoden 1998 tutkimuksessa tytöistä suurempi osa kuin pojista valitti väsymyksen tunnetta päivittäin tai lähes päivittäin (taulukko 4).

POHDINTA

Kouluaamuisin koettu väsymys lisääntyi tämän tutkimuksen mukaan selvästi 1990-luvulla. Kansainvälisessä vertailussa vuonna 1986 (6) suomalaiset nuoret olivat yhdessä norjalaisten nuorten kanssa aamuisin väsyneimpiä, eikä tilanne näytä muuttuneen vuoden 1998 vastaavassa tutkimuksessa (7). Tässä tutkimuksessa yleisen väsymyksen tunteen prevalenssi vaihteli melko vähän 1990-luvulla ja tulokset olivat samansuuntaisia kuin Nuorten terveystapatutkimuksessa vuosilta 1977-97 (19). Sen sijaan esimerkiksi Kouluterveystutkimuksessa (20) päivittäin koettu väsymys tai heikotus lähes kaksinkertaistui vuodesta 1997 vuoteen 2001. Luonnollinen selitys väsymyksen yleisyyteen on epäilemättä lyhentynyt ja riittämätön yöni, mutta myös tähän usein liittyvät epäterveellisiä tottumukset kuten runsas alkoholinkäyttö (21,22). Lisäksi koulujen alkamisai-ka Suomessa on yleensä vielä melko varhainen huolimatta perhe-elämän ja harrastusten muuttumisesta entistä iltapainotteisemmiksi.

Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimukset (23,24) osoittavat, että perheiden ajankäyttö on ainakin joiltain osin muuttunut iltapainotteisemmaksi vuodesta 1979 vuoteen 2000; esimerkiksi ostoksilla käydään arkipäivisin myöhemmin kuin aiempina

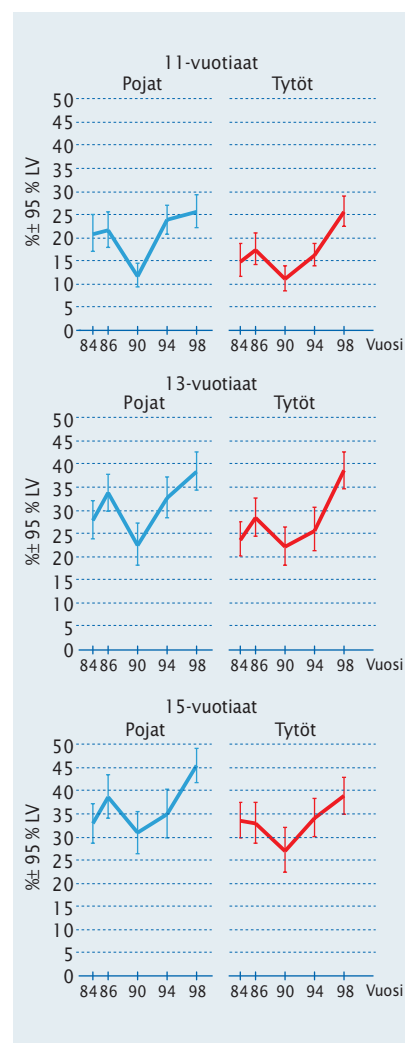
vuosina, samoin nukkumaan men-
nään jonkin verran myöhemmin. Yh-
teiskunnassamme monet palvelut
ovat muuttuneet ympärivuorokauti-
siksi tai ne ovat avoinna myöhäiseen
iltaan. Esimerkiksi monet kaupat
ovat pidentäneet aukioloaikojaan,
pikaruokaa ja ruokatarvikkeita saa
kellon ympäri, TV-ohjelmatarjonta
on usealla kanavalla ympärivuoro-
kautista, samoin vuokravideotarjon-
ta. TV:n katseluun käytetty aika on
kin tasaisesti lisääntynyt vuodesta
1979 vuoteen 2000 kaikissa ikäryh-
missä (24). Suomi seuraa muiden
länsimaiden jalanjalkia ja elää yhä
tiukemmin 24 tunnin yhteiskunnas-
sa, jossa nukkumiseen ei käytetä tar-
peeksi aikaa eikä sitä näytetä arvos-
tavan.

Univajeella ja koulumenes-
tyksellä on useissa tutki-
muksissa todettu yhteys
vaikka kausaalisuhdetta ei
ole pystytty osoittamaan.

Vaatimukset koulujen alkamisai-
kojen myöhentämiseksi eivät kuiten-
kaan yksinään riitä ratkaisemaan
nuorten uni-valverytmin ongelmaa
ja siitä johtuvaa vireisyyden vajetta.
Koulun alkamisaikojen myöhentämi-
seen on liitettävä perusasioiden
opettaminen unesta ja sen merkityk-
sestä nuoren arkielämän kannalta,
unen merkityksestä nuoren tervey-
delle, hyvinvoinnille ja viime kädes-
sä koko tulevaisuudelle (25,26). Koti-
tulo- ja nukkumaanmenoaikojen
valvonta on kodin vastuulla. On kui-
tenkin syytä korostaa myös nuoren
omaa vastuuta: säännöllisen uni-val-
verytmin ja riittävän yönen merki-
tyksen ymmärtäminen oman tervey-
den ja hyvinvoinnin kannalta on tär-
keä osa terveysosaamista (health li-
teracy). Tätä osaamista tulisi opettaa
koulussa kaikessa terveyteen liitty-
vässä opetuksessa. Lisäksi kouluter-
veydenhuollossa tulisi tiedustella
nuorten nukkumistottumuksia osana
yleisiä terveystarkastuksia ja esimer-
kiksi psykosomaattisten oireiden il-
metessä.

Aiemmat tutkimukset ovat osoitta-
neet, että ongelmia esimerkiksi kou-
lunkäynnin ja koulumenestyksen
suhteen aiheuttaa erityisesti uni-val-
verytmin erilaisuus kouluviikon ja
viikonlopun tai vapaapäivien välillä
(12,27,28). Tässä tutkimuksessa 13-
ja 15-vuotiaat nuoret nukkuivat vii-
konloppuisin tai vapaapäivisin tun-
nista yli puoleentoista tuntiin pidem-
piä yöunia. Tulokset ovat hyvin sa-
mansuuntaisia kuin Yhdysvalloissa
tehdystä tutkimuksesta (12) ja kansain-
välisessä neljässä maassa (Rans-
ka, Englanti, Saksa ja Italia) tehdystä
tutkimuksesta (29). Norjalaistutki-
muksessa (30) 17-vuotiaiden nuorten
viikonaikainen uni-valverytmi poik-
kesi vielä enemmän tämän tutkimuk-
sen tuloksista: 17-vuotiaat nukkuivat
kouluviikolla keskimäärin noin 7,3
tuntia ja viikonloppuisin 2,8 tuntia
pidempään. Säännöllisen uni-valve-
rytmin ja riittävän pitkän yönen ko-
rostaminen koulujen terveysopetuk-
sessa on siten hyvin tärkeää.

Tutkimuksen tulokset viittaavat
siihen, että suuri osa suomalais-
nuorista ei nuku riittävästi. Korkein-
taan seitsemän tunnin yönet koulu-
viikolla nukkuvien osuus oli lähes
kaksinkertaistunut 13-vuotiailla
vuodesta 1994 vuoteen 1998 ja 15-
vuotiaillakin korkeintaan seitsemän
tuntia nukkuvien osuus oli kasvanut
selvästi. Kuitenkin optimi unenterve
murrosikäisellä nuorella olisi tutki-
musten mukaan noin 9,2 tuntia
(31,32). Yli yhdeksän tunnin yöni
nuorilla on jo ajankäytöllisesti mel-
ko vaikea toteuttaa. Yksi keino voisi
olla koulujen alkamisaikojen muut-
taminen myöhemmäksi. Koulujen al-
kamisajoista on Suomessa käyty
ajoittain vilkasta keskustelua eri me-
dioissa ja yksittäisiä kokeiluja on
tehty muutamilla kouluilla. Koke-
mukset näistä kokeiluista ovat olleet
pääosin myönteisiä ja samansuunta-
isia kuin Yhdysvalloissa tehdyt tutki-
mukset (33,34). Koulun alkamisai-
kojen myöhentäminen antaisi nuorille
mahdollisuuden nukkua pidem-
pään, jolloin he olisivat virkeämpiä
koulussa ja tällä olisi myönteisiä vai-
kutuksia mm. oppimiseen, mieli-
alaan ja käyttäytymiseen (12,35,36).
Koulun alkamisajoilla on suora yhtey-
s nuorten yönen pituuteen kou-
luviikon aikana: mitä aikaisemmin
koulut alkavat, sitä lyhyemmäksi yö-
uni jää, koska monilla nuorilla on
biologisperäisiä tai psykososiaalisista
syyistä johtuvia vaikeuksia sopeuttaa



Kuvio 2. 4-5 kouluaamuna itsensä väsyneeksi tuntevien osuudet (% ja 95 %:n luottamusväli, LV) sukupolittain, ikäryhmittäin ja tutkimusvuosittain.

nukkumaanmenoajoja aikaiseen
ylösnousuun (25,37).

Dahl (38) on esittänyt seuraavia
keskeisiä johtopäätöksiä nuorten
univajeen seurauksista:

1) Välittömin seuraus univajeesta
on uneliaisuus, joka ilmenee erityi-
sesti vaikeutena herätä ajoissa aa-
mulla kouluun ja koulussa nukahta-
misina. Uneliaisuus voi edesauttaa
huonon itsetunnon kehittymistä.
Uneliaisuus on yhteydessä myös
mikrounien esiintymiseen tai huo-
miokyvyn hetkelliseen herpaantumiseen,
jotka lisäävät suuresti erilais-
ten onnettomuuksien tai tapatur-
mien riskiä.

2) Väsymys tai uupumus on oire
univajeesta ja siihen sisältyvä moti-

vaatiomuutoksia – erityisesti vaikeuksia aloittaa tehtäviä, jotka ovat pitkäkestoisia tai joiden tavoitteet ovat abstraktisia sekä alentunut sitkeys (peräänantamattomuus) työkenneltäessä tavoitteiden saavuttamiseksi.

3) Univajeella voi olla kielteisiä vaikutuksia mielialan, tarkkaavaisuuden ja käyttäytymisen kontrolloinnissa. Ärtynisyys, pahantuulisuus ja turhautuminen ovat myös hyvin yleisiä ilmiöitä.

4) Voimakkaat emootiot ja ahdistuneisuus nukkumaan mennessä voivat aiheuttaa sekä nukahtamisvaikeutta että unen häiriöitä. Käyttäytymisongelmat ja erilaiset ongelmat perheessä voivat myötävaikuttaa yhä myöhempään nukkumaanmenoaikoihin ja koulunkäyntiaikataulujen kanssa huonosti yhteensopivaan univalvetrymiin.

5) Unen ja emootio- tai käyttäytymisongelmien välinen suhde voi olla kaksisuuntainen, esimerkiksi univaje voi vaikuttaa kielteisesti mielialaan ja käyttäytymiseen, mistä seuraa vaikeuksia tunne-elämässä tai käyttäytymisessä, jotka puolestaan edelleen häiritsevät unta. Kierre voi johtaa esimerkiksi koulunkäynnin laiminlyömiseen ja vakaviin psykiatrisiin ongelmiin. Univaje heikentää myös korkeampia kognitiivisia toimintoja kuten kielellistä luovuutta ja abstraktia ajattelua (uusien abstraktien käsitteiden oppiminen vaikeutuu), vaikka vähemmän kompleksiset tehtävät onnistuisivatkin (36). Univajeella ja koulumenestyksellä on useissa tutkimuksissa todettu yhteys, vaikka kausaalisuudetta ei ole pystytty osoittamaan (10,12,13,39).

Mikä nakertaa unen arvostusta? Tämän päivän yhteiskunnalle ja työelämälle on tyypillistä yhä kasvava informaatiotulva, tehokkuusvaatimukset ja kiire; aikaa ei tunnu olevan riittävästi ja sitä yritetäänkin saada lisää yöunta lyhentämällä. Osalla nuorista ei myöskään näytä olevan riittävä kykyä tunnistaa unenpuutteeseen liittyviä erilaisia häilyssignaaleja eikä kykyä toimia tilanteen tasapainottamiseksi. Siksi esimerkiksi oman mielen ja kehon viestien kuuntelua ja oikeita toimenpiteitä tilanteen korjaamiseksi on opetettava koulussa. Kouluilla onkin keskeinen merkitys terveysosaamisen (health literacy) opettamisessa ja tähän haasteeseen on vastattava esimerkiksi uuden terveystieto-oppiai-

neen muodossa. Toivottavasti se edesauttaa perusasioiden opettamista myös unesta, levosta ja sen merkityksestä ihmisen terveydelle, toimintakyvylle ja hyvinvoinnille (40,41). Lisäksi vanhemmat ovat usein tietämättömiä univajeen seurauksista esimerkiksi koulutyöskentelyyn, mutta opettajat huomaavat tilanteen (42). Siksi yhteistyö opettajien ja vanhempien välillä on tärkeää myös näissä asioissa. Keskeinen kysymys terveyskasvatuksen ja terveyden edistämisen kannalta on, miten unen arvostusta voitaisiin lisätä nuorten keskuudessa, miten markkinoida unta ja vireää oloa. Pelkästään terveydellisiin seikkoihin vetoaminen ei riitä perusteluksi nuorille. Tämän vuoksi tarvitaan tutkimusta, joka syventää tietoa lasten ja nuorten unesta, levosta ja väsymyksestä sosioepidemiologisesta ja kasvatuksellisesta näkökulmasta.

KIRJALLISUUTTA

Täydellisen kirjallisuusluettelon saa lehden toimituksesta tai Internet-sivuilta osoitteesta www.laakarilehti.fi kohdasta sisällysluettelot. Kirjallisuusluettelo julkaistaan artikkelin PDF-sivujen yhteydessä.

- Carskadon MA, Dement WC. Daytime sleepiness: quantification of a behavioral state. *Neurosci Biobehav Rev* 1987;11:307-17.
- Hicks RA, Pellegrini RJ. The changing sleep habits of college students. *Percept Mot Skills* 1991;72:1106.
- Currie C, Hurrelman K, Settertobulte W, Smith R, Todd J, toim. Health and health behavior among young people (International Report from the HBSC 1997/1998 Survey). WHO Policy Series: Health Policy for Children and Adolescents (HEPCA). Issue 1. Denmark: World Health Organization 2000. <http://www.ruhbc.ed.ac.uk/hbsc/download/hbsc.pdf>
- Girardin JL, von Gizycki H, Zizi F, Nunes J. Mood states and sleepiness in college students: influence of age, sex, habitual sleep, and substance use. *Percept Mot Skills* 1998;87:507-12.
- Wolfson AR, Carskadon MA. Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Dev* 1998;69:875-87.
- Tynjälä J. Sleep habits, perceived sleep quality and tiredness among adolescents. A health behavioural approach. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 61. Jyväskylä: University of Jyväskylä 1999.
- Tynjälä J, Välimaa R. Sovnanor och morgontrötthet bland unga. Kirjassa: Kannas L, Brunell V, toim. Subjektiv hälsa, hälsovanor och skoltrivsel. Jämförelse mellan svensk- och finskspråkiga elever 1994-1998. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitoksen julkaisusarja 10/2000, 2000;44-60.
- Rimpelä M, Rimpelä A, Vikat A, Hermanson E, Kaltiala-Heino R, Kosunen E, Savolainen A. Miten nuorten terveys on muuttunut 20 vuoden kuluessa? *Suom Lääkäril* 1997;52:2705-12.
- Tynjälä J, Kannas L, Levälähti E. Perceived tiredness among adolescents and its association with sleep habits and use of psychoactive substances. *J Sleep Res* 1997;6:189-98.
- Niemi I, Pääkkönen H. Ajankäytön muutokset 1990-luvulla. Tilastokeskus. Kulttuuri ja viestintä 2001:6. Helsinki: Hakapaino Oy 2001.

- Shapiro CM, Dement WC. Impact and epidemiology of sleep disorders. *Br Med J* 1993; 306:1604-7.
- Meijer AM, Habekothé HAT, Van Den Wittenboer GLH. Time in bed, quality of sleep and school functioning of children. *J Sleep Res* 2000;9:145-53.
- Ohayon MM, Roberts RE, Zullig J, Smirne S, Priest RC. Prevalence and patterns of problematic sleep among older adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2000;39:1549-56.
- Carskadon MA, Harvey K, Duke P, Anders TF, Dement WC. Pubertal changes in daytime sleepiness. *Sleep* 1980;2:453-60.
- Wahlstrom KL, Davison ML, Choi J, Ross JN. School start time study. Executive summary – August 2001. The Center for Applied Research and Educational Improvement (CAREI). College of Education and Human Development, University of Minnesota 2001. http://education.umn.edu/carei/Programs/start_time/2001exec_sum.html
- Epstein R, Chillag N and Lavie P. Starting time of school: effects on daytime functioning of fifth-grade children in Israel. *Sleep* 1998;21:250-6.
- Carskadon MA, Wolfson AR, Acebo C, Tzischinsky O, Seifer R. Adolescent sleep patterns, circadian timing, and sleepiness at a transition to early school days. *Sleep* 1998;21:871-81.
- Dahl RE. The consequences of insufficient sleep for adolescents. Links between sleep and emotional regulation. *Phi Delta Kappan* 1999;80:354-9.
- Härmä M, Sallinen M. Univaje terveystieteiden. *Duodecim* 2000;116:2267-73.
- Aronen ET, Paavonen J, Fjällberg M, Soininen M, Törrönen J. Sleep and psychiatric symptoms in school-age children. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2000;39:502-8.

Kirjoittajat

JORMA TYNJÄLÄ
LitT, tutkija

JARI VILLBERG
FM, tutkija

LASSE KANNAS
LitT, KK, professori

Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos

Tutkimusta ovat tukeneet Suomen Akatemia (hanke 48764) sekä sosiaali- ja terveysministeriö.

KIRJALLISUUTTA

- 1 Carskadon MA, Dement WC. Daytime sleepiness: quantification of a behavioral state. *Neurosci Biobehav Rev* 1987;11:307-17.
- 2 Carskadon MA. Patterns of sleep and sleepiness in adolescents. *Pediatrician* 1990;17:5-12.
- 3 Terman LM, Hocking A. The sleep of school children, its distribution according to age, and its relation to physical and mental efficiency. Part I: The distribution of sleep according to age. *J Educ Psychology* 1913;4:138-47.
- 4 Hicks RA, Pellegrini RJ. The changing sleep habits of college students. *Percept Mot Skills* 1991;72:1106.
- 5 Tynjälä J, Liinama A. Kuinka koululaiset nukkuvat? Kirjassa: Kannas L. toim. Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviituyvyys. Helsinki: Hakapaino 1995;89-108.
- 6 Tynjälä J, Kannas L, Välimaa R. How young Europeans sleep. *Health Educ Res* 1993;7:69-80.
- 7 Currie C, Hurrelman K, Settertobulte W, Smith R, Todd J, toim. Health and health behavior among young people (International report from the HBSC 1997/1998 survey). WHO Policy Series: Health Policy for Children and Adolescents (HEPCA). Issue 1. Denmark: World Health Organization 2000. <http://www.ruhbc.ed.ac.uk/hbsc/download/hbsc.pdf>
- 8 Rintahaka P. Lasten unihiiriöt ja niiden hoito. *Duodecim* 1991;107:1564-70.
- 9 Girardin JL, von Gizycki H, Zizi F, Nunes J. Mood states and sleepiness in college students: influence of age, sex, habitual sleep, and substance use. *Percept Mot Skills* 1998;87:507-12.
- 10 Dunner FW. Adolescent sleep and daytime functioning: a national study. *Sleep* 2000;23 (Abstract Suppl. 2):A199-200.
- 11 Hofman WF, Steenhof L. Sleep characteristics of Dutch adolescents are related to school performance. *Sleep-Wake Research in the Netherlands* 1997;8:51-5.
- 12 Wolfson AR, Carskadon MA. Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Dev* 1998;69:875-87.
- 13 Dunner FW. Sleep deprivation and school performance. *Sleep* 2000;23 (Abstract Suppl.) 2:A255-6.
- 14 Aarø LE, Wold B, Kannas L, Rimpelä M. Health behaviour in school children. A WHO Cross-National Survey. *Health Promotion* 1986;1:17-33.
- 15 Kannas L, Brunell V, toim. Subjektiv hälsa, hälsövanor och skoltrivsel. Jämförelse mellan svensk- och finskspråkiga elever 1994-1998. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitoksen julkaisusarja 10/2000.
- 16 Tynjälä J. Sleep habits, perceived sleep quality and tiredness among adolescents. A health behavioural approach. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 61. Jyväskylä: University of Jyväskylä 1999.
- 17 Villberg J, Tynjälä J. Materialet från skolelevsstudierna 1994 och 1998. Kirjassa: Kannas L, Brunell V, toim. Subjektiv hälsa, hälsövanor och skoltrivsel. Jämförelse mellan svensk- och finskspråkiga elever 1994-1998. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitoksen julkaisusarja 10/2000, 2000;182-87.
- 18 Tynjälä J, Välimaa R. Sovnanor och morgontrötthet bland unga. Kirjassa: Kannas L, Brunell V, toim. Subjektiv hälsa, hälsövanor och skoltrivsel. Jämförelse mellan svensk- och finskspråkiga elever 1994-1998. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitoksen julkaisusarja 10/2000, 2000;44-60.
- 19 Rimpelä M, Rimpelä A, Viikari A, Hermanson E, Kaltiala-Heino R, Kosunen E, Savolainen A. Miten nuorten terveys on muuttunut 20 vuoden kuluessa? *Suomen Lääkärilehti* 1997;52:2705-12.
- 20 Rimpelä A. Koululaisten terveysongelmat lisääntyvät. *Kouluterveys* 2002 -tiedotuslehti n:o 12:15-7. Stakes 2001. <http://www.stakes.fi/kouluterveys/ktehti/ktl1201/ktl1201.pdf>
- 21 Tynjälä J, Kannas L, Levälähti E. Perceived tiredness among adolescents and its association with sleep habits and use of psychoactive substances. *J Sleep Res* 1997;6:189-98.
- 22 Saarenpää-Heikkilä O, Laippala P, Koivikko M. Subjective daytime sleepiness and its predictors in Finnish adolescents in an interview study. *Acta Paediatr* 2001;90:552-7.
- 23 Niemi I, Pääkkönen H. Ajankäytön muutokset 1980-luvulla. Tilastokeskus. Tutkimuksia 153. Helsinki: Painokaari Oy 1989.
- 24 Niemi I, Pääkkönen H. Ajankäytön muutokset 1990-luvulla. Tilastokeskus. Kulttuuri ja viestintä 2001:6. Helsinki: Hakapaino Oy 2001.
- 25 Carskadon MA. When worlds collide. Adolescent need for sleep versus societal demands. *Phi Delta Kappan* 1999;80:348-53.
- 26 Shapiro CM, Dement WC. Impact and epidemiology of sleep disorders. *Br Med J* 1993; 306:1604-7.
- 27 Meijer AM, Habekothé HAT, Van Den Wittenboer GLH. Time in bed, quality of sleep and school functioning of children. *J Sleep Res* 2000;9:145-53.
- 28 Kirmil-Gray K, Eagleston JR, Gibson E, Thoresen CA. Sleep disturbance in adolescents: sleep quality, sleep habits, beliefs about sleep, and daytime functioning. *J Youth Adolesc* 1984;13:375-84.
- 29 Ohayon MM, Roberts RE, Zulley J, Smirne S, Priest RG. Prevalence and patterns of problematic sleep among older adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2000;39:1549-56.
- 30 Sørensen E, Ursin R. Søvnvaner hos ungdom. *Tidsskr Nor Laegeforen* 2001;121:331-3.
- 31 Carskadon MA, Harvey K, Duke P, Anders TF, Dement WC. Pubertal changes in daytime sleepiness. *Sleep* 1980;2:453-60.
- 32 Mercer PW, Merritt SL, Cowell JM. Differences in reported sleep need among adolescents. *J Adolesc Health* 1998;23:259-63.
- 33 Wahlstrom KL, Freeman CM. School Start Time Study. Final Report Summary. The Center for Applied Research and Educational Improvement (CAREI), College of Education and Human Development, University of Minnesota 1997.
- 34 Wahlstrom KL, Davison ML, Choi J, Ross JN. School Start Time Study. Executive Summary - August 2001. The Center for Applied Research and Educational Improvement (CAREI). College of Education and Human Development, University of Minnesota 2001. http://education.umn.edu/carei/Programs/start_time/2001exec_sum.html
- 35 Epstein R, Chillag N and Lavie P. Starting time of school: effects on daytime functioning of fifth-grade children in Israel. *Sleep* 1998;21:250-6.
- 36 Randazzo AC, Muehlbach MJ, Schweitzer PK, Walsh JK. Cognitive function following acute sleep restriction in children ages 10-14. *Sleep* 1998;21:861-8.
- 37 Carskadon MA, Wolfson AR, Acebo C, Tzischinsky O, Seifer R. Adolescent sleep patterns, circadian timing, and sleepiness at a transition to early school days. *Sleep* 1998;21:871-81.
- 38 Dahl RE. The consequences of insufficient sleep for adolescents. Links between sleep and emotional regulation. *Phi Delta Kappan* 1999;80:354-9.
- 39 Trockel MT, Barnes MD, Egget DL. Health-related variables and academic performance among first-year college students: implications for sleep and other behaviors. *J Am Coll Health* 2000;49:125-31.
- 40 Härmä M, Sallinen M. Univaje terveysriskinä. *Duodecim* 2000;116:2267-73.
- 41 National Sleep Foundation. Adolescent sleep needs and patterns. Research report and resource guide. National Sleep Foundation 2000. <http://www.sleepfoundation.org/publications/teensleep.html>
- 42 Aronen ET, Paavonen J, Fjällberg M, Soininen M, Törrönen J. Sleep and psychiatric symptoms in school-age children. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2000;39:502-8.