

Kuinka unen aikainen fysiologinen palautuminen ja itsearvioitu työn kuormittavuus kohtaavat?

Marja-Liisa Kinnunen
15.5.2007

Rönkä, T., Feldt, T., Kinnunen, U., Mauno, S., Uusitalo, A., Kinnunen, M-L.,
Martinmäki, K. & Rusko, H.



Tausta

- **Stressi vahingoittaa terveyttä ja hyvinvointia, mikäli palautuminen ei ole riittävää ja fysiologiset stressireaktiot pitkittyvät**



Unen määrä ja laatu palautumisen kuvaajina

- Unen kestolla on todettu olevan merkittävä rooli jopa kuolleisuuden ennustajana
- Suomalaiset nukkuvat keskimäärin 7,5 tuntia yössä
- Yöuni on tärkeintä aikaa autonomisen hermoston palautumisen kannalta



Tutkimusongelmat

Unen keston ja fysiologisen laadun yhteydet

1) seuraavan päivän stressaantuneisuuteen tuntemuksiin

2) seuraavana päivänä koettuihin työn stressitekijöihin

Stressiraportti

Henkilö:

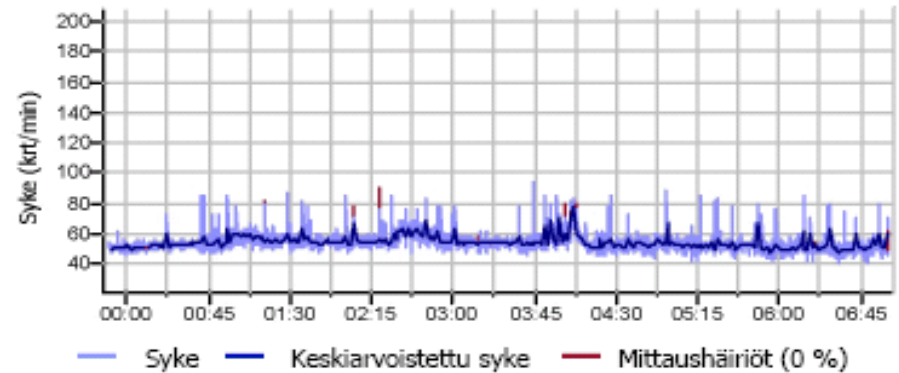
Päivämäärä: 26.4.2006

Henkilön taustatiedot

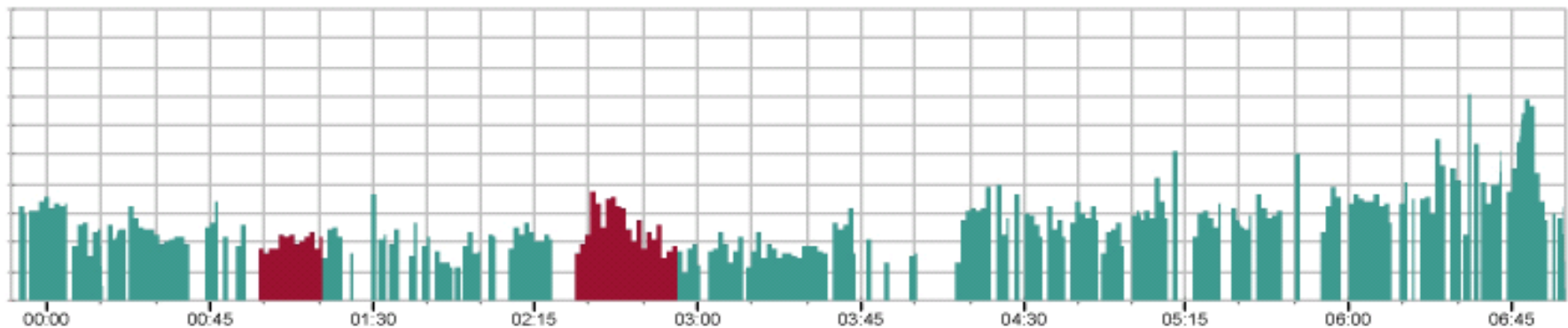
Ikä 41
Pituus 162
Paino 53
Leposyke 42
Maksimisyke 184

Mittausjakson tiedot

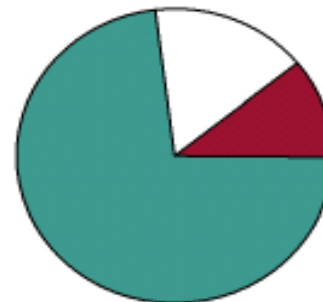
Mittausjakson pituus 07:10:01
Mittausjakson aikaväli 23:50:00 - 7:00:01
Matalin syketaso 48
Korkein syketaso 84
Keskisyke 55



Stressin ja palautumisen kuvaaja



Stressireaktiot	47 min	(11%)
Palautuminen	5h 14min	(73%)
Liikunta	0 min	(0%)
Muut tapahtumat	1h 9min	(16%)



Stressiraportti

Henkilö: I

Päivämäärä: 9.8.2005

Henkilön taustatiedot

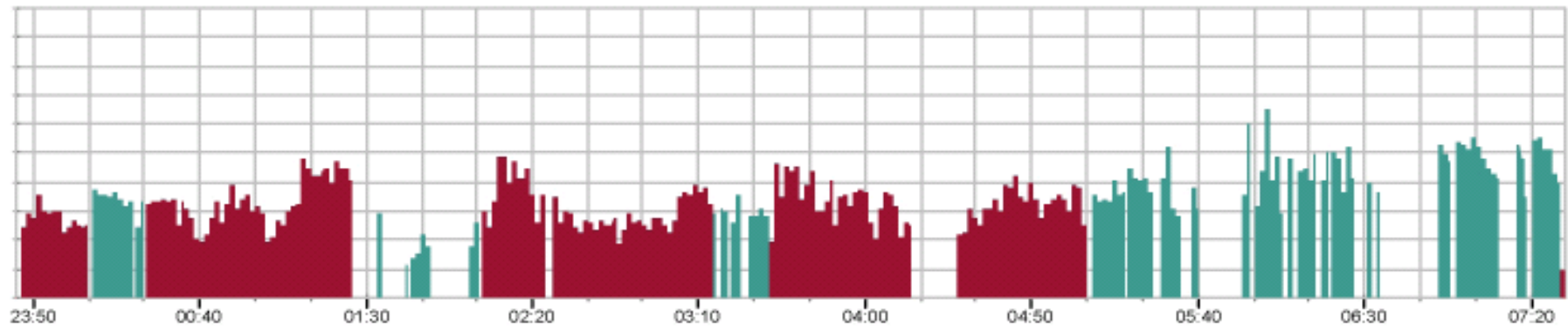
Ikä 40
Pituus 162
Paino 50
Leposyke 42
Maksimisyke 184

Mittausjakson tiedot

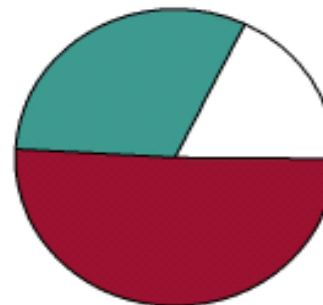
Mittausjakson pituus 07:45:00
Mittausjakson aikaväli 23:45:00 - 7:30:00
Matalin syketaso 49
Korkein syketaso 89
Keskisyke 58



Stressin ja palautumisen kuvaaja



Stressireaktiot	3h 57min	(51%)
Palautuminen	2h 24min	(31%)
Liikunta	0 min	(0%)
Muut tapahtumat	1h 24min	(18%)



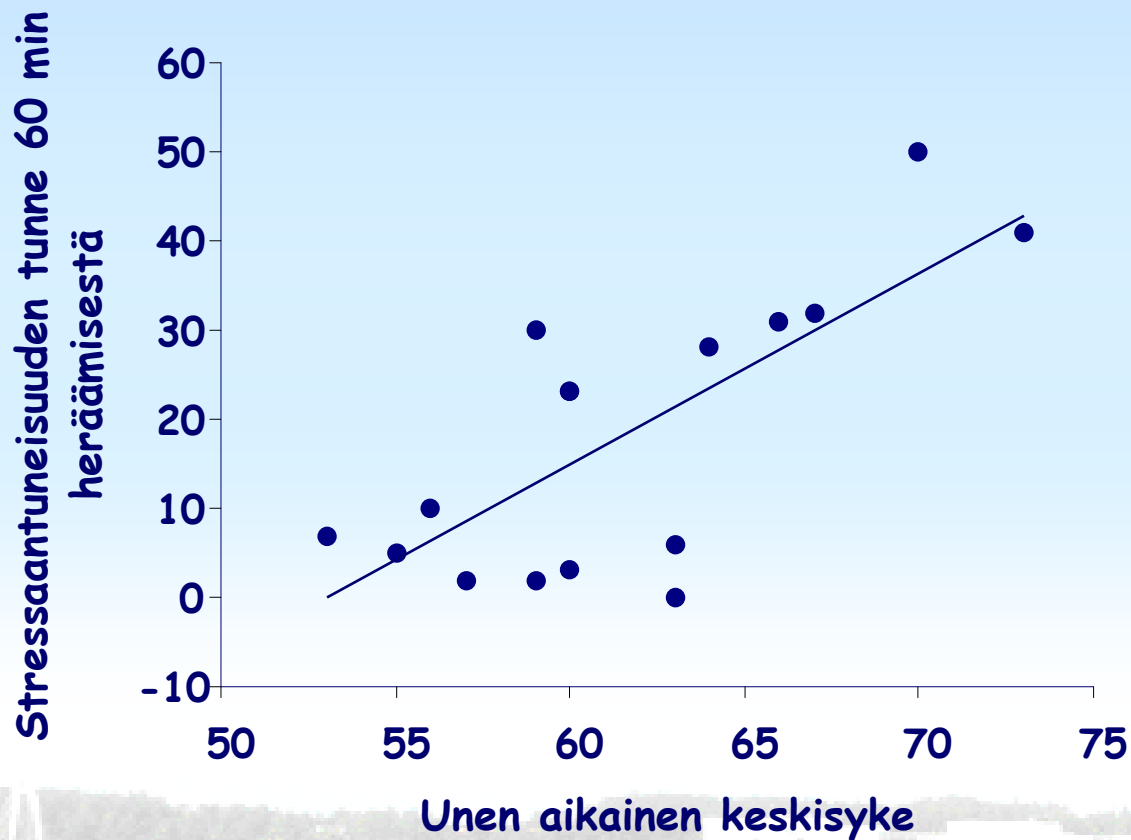


Unen kesto ja päiväaikaiset stressitekijät

- Mitä pitempi yöuni, sitä vähemmän koettiin seuraavana päivänä sosiaalisia ja työmäärään liittyviä stressitekijöitä



Yön keskisyke ja stressaantuneisuuden tunne herättyä





Yön sykevaihtelu ja stressaantuneisuuden tunne

- **Mitä enemmän yöllä oli korkeataajuuksista sykevaihtelua (HFP), sitä vähemmän koettiin stressaantuneisuutta ennen nukkumaan menoa ja puoli tuntia heräämisestä**
- **Lisäksi esille vahva tendenssi Rentoutumis- ja Stressiaikojen ja aamulla koetun stressaantuneisuuden välillä**



Pohdinta

- Pitkä yöuni ja HFP:n määrä kuvasivat hyvää palautumista
 - > työntekijät kokivat vähän stressaantuneisuutta ja vähän työn stressitekijöitä
- Unen aikainen korkea syketaso kuvasi pitkittynyttä fysiologista aktivaatiota eli puutteellista palautumista
 - > työntekijät kokivat paljon stressaantuneisuutta



Pohdinta

- **Palautumisella on yhteyksiä yksilön seuraavan päivän hyvinvointiin.**
- **Fysiologisen palautumisen huomioimisella merkittävä rooli työntekijöiden hyvinvoinnin säilyttämisessä.**



© Juba

