

Paragraafid

4.5. Uni

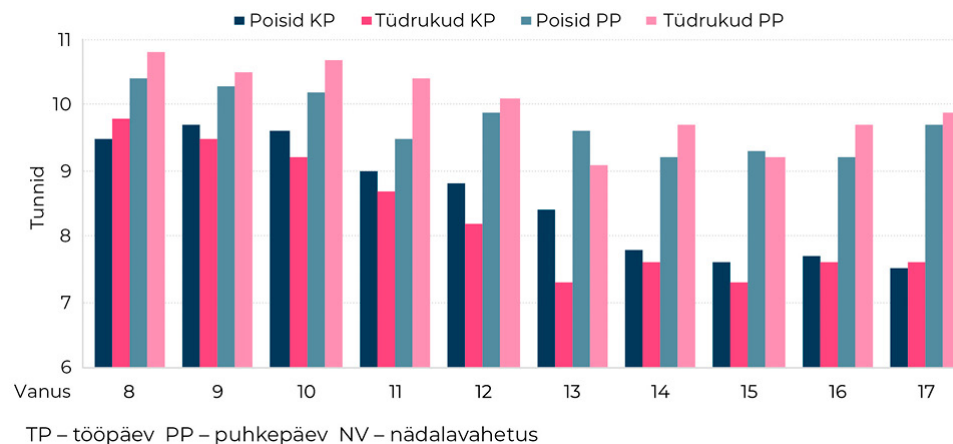
Lehekülje nr.

1

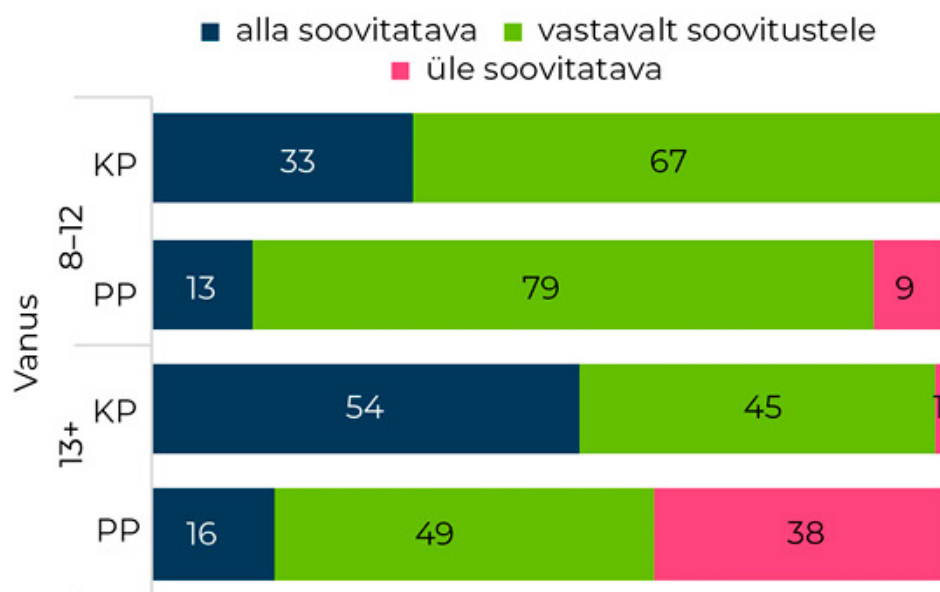
4.5. Uni

Piisav uni on nii füüsilise kui ka vaimse tervise säilitamisel oluline (Krause jt, 2017; Tobaldini jt, 2019). Eesti riiklike soovitude alusel vajavad 7-12-aastased lapsed 9-12 tundi ja 13-18-aastased lapsed 8-10 tundi und. Täiskasvanute unesoovitus on 6,5-11 tundi ööpäevas, enamikule sobib 7-9 tundi (TAI, 2025).

Laste une kestust vaadeldi 2023. aastal laste vaimse tervise uuringus (LVTU). Osalejatelt küsiti, mis kell nad tavaliselt lähevad voodisse ja mis kell tõusevad nii kooli- kui ka puhkepäevadel. Keskmine uneaeg vanusega lühenes ja nii poisid kui ka tüdrukud magasid puhkepäeviti märgatavalt rohkem kui koolipäevadel (joonis 77). Kaheksa-aastased poisid ja tüdrukud magasid koolipäevadel vastavalt 9,5 ja 9,8 tundi, kuid 17-aastased poisid ja tüdrukud magasid koolipäevadel keskmiselt peaaegu kaks tundi vähem: poiste keskmine une kestus selles vanuses oli 7,5 ja tüdrukutel 7,6 tundi. Puhkepäevadel magasid nooremad lapsed keskmiselt ühe tunni kauem kui koolipäevadel, vanematel lastel oli kooli- ja puhkepäevade unetundide erinevus märgatavalt suurem, 17-aastastel isegi enam kui kaks tundi.



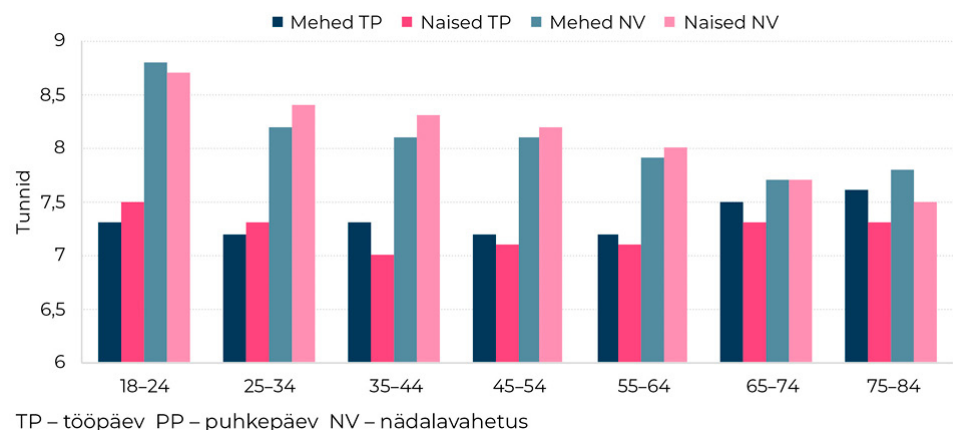
Parema ülevaate saamiseks, kui palju on neid lapsi, kelle uneaeg on lühem kui minimaalselt soovitatud, tuleb vaadata, milline on laste osakaal eri vanuserühmades vastavalt une kestusele. Minimaalselt soovituslikust unest vähem magasid koolipäevadel 33% ja puhkepäevadel 13% 8-12-aastastest lastest. Vähemalt 13-aastastest magasid koolipäevadel minimaalselt soovitusel vähem 54% ja puhkepäevadel 16% lastest (joonis 78).



TP – tööpäev PP – puhkepäev NV – nädalavahetus

Aastal 2022 korraldatud rahvastiku vaimse tervise uuringu (RVTU) küsitluses uuriti **18-84-aastastelt** osalejatelt, mitu tundi nad on viimase kolme kuu jooksul keskmiselt ööpäevas tööpäeviti ja nädalavahetuseti

maganud, paludes ühtlasi arvesse võtta ka päevaseid uinakuid. Kuni pensionieani magavad nii mehed kui ka naised nädalavahetuseti keskmiselt ligi tunni kauem kui tööpäeviti (joonis 79).



Unevajadus on individuaalne ja endale sobiva unekestuse määramisel tuleks lähtuda enesetundest: oluline on tunda ennast pärast magamist värske ja puhanuna. Samuti tuleb arvestada, et inimesed kalduvad oma unekestust süstemaatiliselt ülehindama (Lauderdale jt, 2008).

Minimaalselt soovitatavast uneajast vähem (6,5 tundi) magas tööpäeviti ligi 29% kõigist RVTU 2022. aasta alguses toimunud uuringus osalenutest. Vanemates vanuserühmades oli minimaalselt soovitatavast uneajast vähem magajaid tööpäevadel pisut vähem kui nooremates vanuserühmades: vähemalt 75-aastaste seas 28%, 60-74-aastaste seas 27% (joonis 80). Kõige enam ehk 31% oli vähem kui 6,5 tundi magajaid 30-44-aastaste vanuserühmas. Nädalavahetusel vähenes sellise unekestusega inimeste hulk kuni 59-aastaste seas ligi 20% võrra.

Tulemustest on näha, et nii koolilastel kui ka tööelistel elanikel, eriti vanuserühmades, kuhu kuulub kõige enam väike- ja koolilaste vanemaid, tekib ühiskonnakorraldusest tingitud **unevõlg**, mida magatakse järel nädalavahetuseti. Liigvähene uni põhjustab päevast unisust ja produktiivsuse langust (Banks ja Dinges, 2005; Cohen jt, 2010) ning kehaliste ja psühholoogiliste funktsioonide, nagu näiteks mälu, õppimisvõime (Rasch ja Born, 2013; Kim jt, 2022), ainevahetuse (Killick jt, 2012) ja immuunfunktsiooni häirumist (Besedovsky jt, 2012; Garbarino jt, 2021).

