



TEEMAD

Toimetaja HANS VÄRE, tel 433 0050, hans.vare@ajaleht.ee

34

Eesti hariduse infosüsteemi andmetel on Viljandimaal 34 üldhariduskooli: 15 põhikooli, kümme lasteaeda-alkkooli, kuus gümnaasiumi, kaks lasteaeda-alkkooli ja üks täiskasvanute gümnaasium.

TERVIS

Harjutage lapsed kooliaegse unerütmiga

RIINA MARTINSON
riina.martinson@ajaleht.ee

Pika suvega on lapsed harjunud hommikuti kaua magama ja et peagi algav kooliaasta ei tooks kaasa piinavat unevõlga, oleks kaval kohe täna hakata neid taspisi kooliaegse unerežiimiga harjutama.

Vahel arvavad vanemad, et lapse halvast tujuks ja trotslikus käitumises on süüdi algav puberteet ja midagi pole parata. Inetu käitumise põhjus võib aga olla hoopis unevõlg.

Ühtviisi olulised on nii une pikkus kui kvaliteet. Laps võib magada küllalt kaua, aga kui uni on mõne haiguse tõttu häiritud, kannatab ta ikka unevõla käes.

«Lapsed, nii lasteaiaaegsed kui ka teismelised, on väga tundlikud une kvaliteedi ja pikkuse suhtes. Kui öösel ei saa und täis magatud, avaldub see päevases toimetulekus iseendaga, koolitöös ning suhetes koolikaaslastega,» räägib unearst Heisl Vaher.

Suurim unerikkuja on nutiseade

Täiskasvanute seas on unehäired liigagi levinud, kuid ka lapsed satuvad järjest sagedamini unearsti vastuvõtule. Põhjusi on mitu, kõige tüüpilisemad unerikkujad on aga nutiseadmed.

Oma töös nähtu põhjal paneb Heisl Vaher vanematele südamele, et nad õhtul isegi teismelise tuppa kiikaks ja huvituks, millega too tegeleb.

«Peres tasub arutada, kas nutiseadmed peavad ikka öösel lapse toas olema või võiks need õhtul elutuppa lauale tuua. See reegel käigu ka vanemate enda kohta, sest nagu vanemad ees, nii lapsed järel,» kõneleb arst. «Me peame leppima sellega, et nutiseadmed ei kao, aga nendega tuleb õppida mõistlikult ringi käima.»

Miks siis ikkagi on ekraan hea une rikkuja number üks?

«Nutiseadmetest tuleb valgus on sellise lainepikkusega, et see läheb ajus ühte kindlasse kohta – käbikhasse, mis reguleerib und,» põhjendab Vaher. «See piirkond on ühendatud silmaga, aga kui silm saab vastava impulsi, arvab rakkude süsteem, et on päev, ja kee-

rab maha magamist soodustavate hormoonide tootmise.»

Vahel jääb inimene küll ruttu magama, kuid unefaasid pole paigas ja sügavat und napib, sest valguse mõju on teinud ajus oma töö ja unefaasid ei kulge nii, nagu peaks. Näiteks: laps oli õhtul nutiseadmes, aga tublina pani ta õigel ajal ekraani käest ja jäi magama. Hommikul är gates on ta ikka pahur, igal hommikul. Siin võibki põhjus peituda selles, et enne magamist saab aju und segavaid signaale ja une kvaliteet on halb.

«Võib täiesti kindlalt öelda, et nutiseade rikub Eesti lapse und,» rõhutab Vaher. «Seda näeme oma töös iga päev. Suure osa unenõustajate tööst moodustabki tegelemine nutisõltlastega. Neid lapsi on väga palju ja igas vanuses.»



T ihtipeale maskeerivad unevõlas lapsed oma unisust hüperaktiivse käitumisega.

HEISL VAHER

Nutiseadet ei tule keelu alla panna, aga seda uinumiseks kasutada on väga vale. Kui te ei suuda ekraani lapse käest paar tundi enne magama jäämist ära meelitada, siis hoolitsege selle eest, et ekraanil oleks öörežiim sisse lülitatud. Kuvari taust ei pea olema sinine, pigem oranž või punane.

Mure korral peab otsima abi

Kui nii palju tahaks veel teha ja peas keerlevad huvitavad mõtted, ei ole kiiret uinumist loota täiskasvanuil ega lastel. Täiesti normaalne uinumiseks kulub aeg on 15–30 minutit, mille jooksul pannakse silmad kinni ja lastakse kehal rahuneda. Seda peab lapsele õpetama.

Kui laps ärkab sageli paha tujuaga, ehkki unejast peaks piisama, on põhjust pöörduda unenõustaja poole. Unekeskused tegutsevad Tallinnas ja Tartus. Pärnu haiglas on küll ametis uneprobleemidega tegelev öde, kuid tema võtab seni vastu vaid täiskasvanuid.

Kui teile tundub, et lapsel on unemuresid, tuleks lahenduse otsimist alustada pere-

arsti juurest, kes olenevalt murest suunab kas lastearsti, neuroloogi või psühhiaatri vastuvõtule. Heisl Vaheri sõnusi on kõige sagedasemad tervisehädad, mis lastel magamist häirivad, hingamis- ja liigutushäired, seedimisraskused, toidutalumatus ning allergiad, samuti psühholoogilised probleemid – mured, mida pole kellelegi kurta. Kui unehäire kestab üle kuu, tuleks kindlasti abi otsida.

«Kui lapse unes on probleemid, avaldub see üldjuhul päevases käitumises: laps on ärritunud, ei tule toime nii hästi kui varem,» räägib Vaher. «Tegelikult on paljud meie lapsed unised ja see avaldub teisiti kui täiskasvanuil. Tihtipeale maskeerivad unevõlas lapsed oma unisust hüperaktiivse käitumisega: rahmeldavad, koolis ei püsi pingis ega suuda jälgida, on rahutud ja pahast tujuks.»

Õuesolekut ei asenda miski

Et inimesel tekiks loomulik vajadus magama jääda, peab ta saama päeva jooksul küllaldase füüsilise koormuse. Väga tähtis on veeta aega loomuliku valguse käes ehk õues.

«Õuesolekut ei asenda miski,» rõhutab Heisl Vaher. «Väga tänuväärne on, kui koolid leiavad, et võimalikult palju kehalise kasvatus tunde peaksid toimuma õues, kuni on vähegi sobivat ilma. Naturaalse valguse käes viibimise vajaduses ei saa mingit vanuselst piiri tõmmata, seda on kõigile tarvis.»

Ühekülgne toitumine ja vitamiinide vähesus mõjutab samuti otseselt une kvaliteeti. Osa uneprobleeme – liigutushäired – ongi seotud B-grupi vitamiinide puudusega. Ka magneesiumipuudus ja rauavaegus pärsivad und.

Kui küsida Heisl Vaheri käest hea une nippe, kõlab üsna igav vastus. Kõiki neid soovitusi oleme kümneid korra kuulnud, ei mingit salarelva ega imerohtu. Ega midagi keerulist. Vaid natuke viitsimist õpetus juba täna õhtul ellu viia.

«Imerohi number üks on rutiin,» rõhutab Vaher. «Kokkulepped peavad kehtima ja lapsevanemad peavad eeskujukasvanuid.»

Rohi number kaks on paras füüsiline aktiivsus, aga vähemalt paar tundi enne uneaega.



KRISTIAN TEDEMA (POSTIMEES)

Kolmas nipp on normaalne õhtusöök, mis samuti ei tohiks vahetult eelneada magaminele ega ka ülemäärast kõhtu täita. Õhtul ei maksa pakkuda suure energia- ja suhkrusisaldusega toitu, sest see võib lapses hoopis energiasõstu tekitada.

Neljas reegel on, et nutiseadmete ega teleri koht pole magamistoas. «Alla kolmeaastase elus ei peaks neid üldse olema, nad ei vaja neid,» kinnitab Vaher.

Kõik on kuulnud, et kõige parem uni tuleb kottipimedas

Unearst Heisl Vaher tõdeb, et suure osa unenõustajate tööst võtab nutisõltuvusega tegelemine.

toas. Paraku kardab osa lapsi pimedust ja tahab, et öölamp jääks põlema.

«Jah, une kvaliteeti võib rikkuda toas olev valgus, samuti müra ja liiga kõrge või madal temperatuur,» tõdeb Vaher. «Ma otseselt ei suruks lapsele peale, et tuba peab olema kottipime. Selle pealesundimine võib hoopis suurendada ärevust. Hirmutunne, mis on magamajäämisega seotud, on tänapäeval väga tavaline. Seepärast vajamegi oma unekeskuses psühholoogi abi.»