

Lectio praecursoria

Laura Nissin 25.11.2016

Roman sleep - Sleeping areas and sleeping arrangements in the Roman house

Arvoisa kustos, arvoisa vastaväittäjä, hyvät kuulijat, on ilo nähdä teitä täällä tänään.

Toivottavasti tulette paikalle hyvin levänneinä!

Nukkuminen, miten ihana aihe! Kolmasosa elämästä kuluu höyhensaarilla ja aihe todellakin koskettaa meitä kaikkia.

Ei liene siis ihme että unitutkimus, tässä yhteydessä siis laajasti ottaen sekä unennäköä, unen laatua että nukkumista käsittelevä tutkimus on erittäin suosittua etenkin luonnontieteissä, ja varsinkin lääketieteen saralla. Helsingin yliopistossakin toimii mainetta niittänyt Sleep team, joka on keskittynyt nimenomaan hyvän unen salaisuuksien selvittämiseen ja tutkimaan univajeen vaikutusta aivotoimintaan.

Aivan vastikään käänsimme kellojamme kohti kesää. En liene ainoa, jonka unirytmien ja sisäisen kellon talviaikaan ja vielä pahemmin keväinen kesäaikaan siirtyminen sekoittaa. Parhailaankin Kansalaisaloitepalvelussa on käynnissä aloite, joka tähtää kellojen kesäaikaan muuttamisen lopettamiseen, ja joka on tähän mennessä kerännyt yli 16000 allekirjoitusta, minun mukaan lukien.

Tiede-lehti julkaisee säännöllisin väliajoin uutisia tutkimuksista, joissa tarkastellaan nukkumisen vaikutusta terveyteen.

Keskustelu | [Lääketiede ja terveys](#) | 20.11.2005 | 14

Nukkuminen ja terveys

Miten nukkuminen vaikuttaa konkreettisesti terveyteen?

Artikkelit | 4.10.2011

Selväunessa pääset filmin sankariksi

Kun tiedät näkeväsi unta, näet selväunta. Tällaista unta voi opetella ohjaamaan. Miksi tehdä niin? Saat pitää...



Käsikopelolla | 6.6.2014 | 11

Puolitotuus nukahtamisesta

Kumpi puoli nukahtaa ensin? Scientific Reports raportoi kiintoisasta tutkimuksesta, jossa on selvitetty nukahtamisen...

Keskustelu | [Lääketiede ja terveys](#) | 15.12.2007 | 4

Sairaus, kuume ja nukkuminen

Olen viikon potanut lievää kuumetta ja sietämätöntä kurkkukipua. Tänään kävin lääkärillä. Otettiin nielunäytteet eli...

Artikkelit | 4.10.2011

Uni ja nukkuminen ovat aiheina erittäin suosittuja myös Hesarin sivuilla.

<p>KOLUMNI Vähillä unilla ylpeily ei ole enää muodissa – ei edes meille suorittajille PÄÄKIRJOITUS Julkaistu 13.11. 8:18 7</p> <p>Huomonta! Toivottavasti nukuit hyvin. Minä en. Kirjoitan tätä perjantaiaamuna. Takana ovat viiden ja puolen tunnin yöunet ja tiukka työviikko. Vaaliyönäkin tuli valvottua. Olo on suoraan sanottuna karmea, eikä kyse ole krapulasta. Silmiä...</p>	<p>LASTEN TIEDEKYSYMYKSET Mistä voin tietää, olenko unessa vai hereillä? TIEDE Julkaistu 11.11. 2:00 2</p> <p> Ida Karsio, 7 Useimmiten ihminen ei voi varmasti tietää, onko hän unessa vai hereillä. Kun ihminen näkee unta, hän kokee sen tapahtumat tosina. Unessa voi tapahtua myös mahdollistomia. Voimme esimerkiksi lentää. Unessa emme kuitenkaan ihmettele sitä.</p>	 <p>SYKSYN PISTÄMÄTTÖMIN TARJOUS! AKU ANKKA + LAHSA! 580KK LEHTI + DIGI 5 € TILAA TÄSTÄ</p>
<p>Miten pimeään työaamuun jaksaa nousta? Asiantuntijat paljastavat omat selviytymiskeinonsa KOTIMAA Julkaistu 7.11. 7:02 9</p> <p>Pimeänä vuodenaikana ihmisen aktiivisuus vähenee luonnostaan ja levontarve kasvaa. Työpaikalla ja koulussa on kuitenkin käytävä – ja mieluummin virkeänä kuin vetämättömänä. Miten elämäntapojen asiantuntijat itse selviytyvät pimeästä?...</p>	<p>Kelloja siirrettiin taas viime yönä, ja se johtuu uusiseelantilaisesta postimiehestä, joka rakasti perhosia KUUKAUSILIIITE Julkaistu 30.10. 10:45 53</p> <p> Postimestari George Hudson rakasti perhosia. Sanottiin, ettei kukaan ollut kerännyt yhtä hienoa kokoelmaa Uuden-Seelannin perhosia. Mutta työnteke häiritsi harrastusta. Usein Hudson pääsi Wellingtonin postista vasta illalla, eikä näivänerhosia enää lentänyt</p>	<p>Yöunista tinkiminen vie arvostelukyvyyn – Viisi syytä nukkua vähän pidempään ELÄMÄ Julkaistu 29.10. 19:13 6</p> <p> 1. Unenpuute vanhentaa ennen aikaan. Yksikin vajaaksi jäänyt yö riittää käynnistämään soluisia biologiseen ikääntymiseen liittyviä muutoksia, osoittaa Kalifornian yliopiston tutkimus viime vuodelta. 2. Väsyneenä ajatus ei kulje: muisti,...</p>

Unettomuus ja uneen liittyvät häiriöt ovat selkeästi yhteydessä niin invalidisoiviin mielenterveysongelmiin kuin useisiin fyysisiinkin sairauksiin. Unettomuus voi myös johtaa tuki- ja liikuntaelinten sairauksiin ja tätä kautta työkyvyttömyyteen. Univaje onkin suoranainen kansantauti. Unitutkimuksella ja parhaiden nukkumiskäytäntöjen selvittämisellä onkin ensisijainen merkitys ihmisten hyvinvoinnille.



TESSO-lehti 23.10.2015

ELINTAVAT JA RAVITSEMUS, MIELENTERVEYS, TERVEYDEN EDISTÄMINEN, TOIMINTAKYKY

Uniongelmat vaarantavat terveyden

Unen laadulla ja määrällä on suurempi vaikutus terveyteemme kuin aiemmin on uskottu. Nukkuminen vaikuttaa niin fyysiseen terveyteen kuin aivotoimintaan. Uni onkin nouseva tutkimuskohde.

23.10.2015
TEKSTI Tarja Kivimäki

Tieto unen fysiologisista mekanismeista ja univajeen vaikutuksista koko elämäntöön on tarkentunut viime vuosina. Näin on päästy paremmin perille siitä, kuinka ja milsi unihäiriöt liittyvät erilaisiin terveysriiskeihin ja siitä, mikä on unen merkitys muistin, oppimisen ja tunteiden säätelyn kannalta.

– Kaksi vuotta sitten unelle löydettiin jälleen uusi tehtävä ja merkitys. Amerikkalainen tutkimusryhmä havaitsi, että arvojen soluvälitilanteesta laajenee unessa, jolloin nestevaihto lisääntyy. Tällöin luona-aineita "peseyty" pois aivoista, kertoo Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tutkimusprofessori **Tina Paunio**.

Maailmalle selkensä kääntävä nukkuja saattaa ensisilmäykseltä vaikuttaa varsin epäsosiaaliselta tapaukselta, eikä nukkumista voi ehkä pitää samanlaisena yhteisöllisenä toimintana kuten vaikkapa

yhteistä ruokailua, joka onkin vakiinnuttanut paikkansa niin antropologisen, sosiologisen kuin historiallisenkin tutkimuksen kohteena.

Nukkuminen ei kuitenkaan ole silkkaa biologiaa. Uusi vuosituhat on todistanut varsinaista käännettä etenkin unitutkimuksen saralla ja nostanut nukkumiskäytännöt ja nukkumiskulttuurin omiksi tutkimuskohteiksi. Buumi yhteiskuntatieteellisessä unitutkimuksessa koettiin 2000-luvun alkupuolella, jolloin sosiologi Simon Williams sekä Surreyn yliopiston sosiologinen unitutkimusryhmä julkaisivat merkittävimmät avauksensa aihepiiristä. Juuri Williamsin ja Surreyn yliopiston Sara Arberin määrittelemät lähtökohdat ovat myös oman tutkimukseni taustavaikuttajia. Heidän mukaansa siihen miten, missä, milloin ja kenen kanssa nukumme ja miten nämä käytännöt ovat muovautuneet, vaikuttavat varsin useat kulttuuriset, sosiaaliset sekä historialliset tekijät, eikä nukkumista voi näin ollen pitää yksinomaan fysiologisena toimintona ilman sosiaalista ulottuvuutta.

Sociology of sleep

"Despite sleep being commonly viewed as a non-social, physiologically determined act, a major theme within all of our work is that **how we sleep, when we sleep, where we sleep, and with whom we sleep**, are all influenced by **social, cultural and historical** factors"

S.J. Williams

Simon Williams lukee myös historiallisen unitutkimuksen yhdeksi uuden lähestymistavan avainteemaksi, heittäen näin pallon sosiologien pelikentältä menneisyyden tutkijoille.

Historiallisia unikulttuureja on tutkinut Roger Ekirch, jonka vuonna 2005 julkaistu *At day's close* seikkailee keski- ja uuden ajan alun eurooppalaisessa yössä. Teoksen antia ovat paitsi kiehtovat tarinat ja unitutkimuksen juurruttaminen menneisyyden tutkimukseen myös havainto nukkumiskäytäntöjen joustavuudesta. Ekirchin mukaan esiteollisella ajalla, etenkin ennen sähkövalon käyttöönottoa, eurooppalainen yöni oli jakautunut kahteen jaksoon, ns. ensimmäiseen ja toiseen uneen, joiden välillä oli lyhyehkö tauko. Ekirchin mukaan tämä ilmiö esiintyi myös

antiikin Roomassa. Kun myöhemmin siirrymme käsittelemään itse väitöstutkimustani arvoisan vastaväittäjäni kanssa, tullemme näkemään, ettei tämä ilmiö esiinny samassa laajuudessa roomalaislähteissä. Tästä huolimatta, ilmiön tunnistamisen keskeinen merkitys on kuitenkin mielestäni ymmärtämys siitä, ettei kahdeksantuntinen, yhtäjaksoinen yöuni ole välttämättä se ainoa oikea tapa nukkua, vaan myös yöllä herääminen ja jaksottainen uni voivat hyvin kuulua ihmisten luonnolliseen unirytmiiin. Tieto nukkumiskäytäntöjen joustavuudesta saattaa tuoda helpotusta nykyihmiselle, joka painii jokaöisen unettomuuden kanssa. Suosittelenkin tutustumaan Ekirchin teokseen, ainakin heti sen jälkeen kun saan Suomen ehkä ainoan kirjastokappaleen palautettua Kansalliskirjastoon!

Jos ja kun nukahtamiseen ja unen säätelyyn vaikuttavat mitä moninaisimmat biologiset tekijät, niin kulttuurisilla seikoilla on osuutensa esimerkiksi siihen miten nukkumista arvostetaan ja arvotetaan, missä kukakin nukkuja saa nukkua, kuinka kotitalouksien eri jäsenten nukkumista on säädelty, tuleeko pikkulasten jakaa vuode vanhempiansa kanssa vai nukkua omassa sängyssä, vai ehkäpä omassa huoneessa, pitääkö aikuisilla ihmisillä olla erilliset makuuhuoneet vai nukutaanko samassa tilassa, sopiiko nuokkuminen julkisilla paikoilla ja etenkin siihen mikä on sopiva unen määrä.

Kuinka monet suurmiehet ja -naiset sekä oman elämänsä supersankarit kautta historian ovatkaan kehuskelleet vähillä unilla ja aikaisen madon nappaaminen tuntuukin olevan yksi ihmisen perushyveitä, näin oli myös antiikin Roomassa.

Naps at work, second sleeps and shared bedrooms: How culture affects sleep

[Share on Facebook](#) [Share on Twitter](#) [Print](#) [Email](#) [More](#)

ABC Health & Wellbeing | By Olivia Willis

Posted 26 October 2016 at 8:13 am

Updated 26 October 2016 at 8:13 am



Joskin tämänhetkisessä yhteiskunnassamme puhaltavat uudet tuulet ja aivan vastikään Hesarissakin kerrottiin, kuinka hyvistä yöunista on tullut suorastaan muotia. Liekö ensi kertaa maailmanhistoriassa?

Vähillä unilla ylpeily ei ole enää muodissa – ei edes meille suorittajille

Protestanttisessa Suomessa unta ei ole oikeasti arvostettu, vaikka sen tärkeyden tietävät kaikki.

PÄÄKIRJOITUS 13.11.2016 2:00 Päivitetty: 13.11.2016 8:18



KOLUMNINI

Anssi Miettinen HELSINGIN SANOMAT

Kirjoittaja on Helsingin Sanomien featuretoimituksen esimies.



HUOMENTA! Toivottavasti nukuית hyvin.

Minä en. Kirjoitan tätä perjantaiamuna. Takana ovat viiden ja puolen tunnin yöunet ja tiukka työviikko. Vaalilyönäkin tuli valvottua.

Olo on suoraan sanottuna karmea, eikä kyse ole krapulasta. Silmiä kirvelee, ajatus liikkuu tahmeasti, otsassa on ohut panta ja saatavat tuntuvat veloilta.

VÄHILLÄ UNILLA ylpeily ei ole enää muodissa – ei edes meille suorittajille.



Luetuimmat

- 1 Apina vei huivin tytön päästä Libyassa – koston kiertessä on kuollut yli 20 ihmistä
- 2 Kalifornialainen yritys rakentaa huippurealistisia seksirobotteja tilaustyönä – ja siitä voi koitua paljon ongelmia
- 3 Trump vahvisti: Kenraali James "Hullu koira" Mattis ehdolla

Omassa väitöskirjatutkimuksessani olen napannut kopin Williamsilta ja lähtenyt Ekirchin ja muutaman muun tienraivaajan perässä selvittämään historiallisia nukkumiskäytäntöjä. Väitöskirjani käsittelee siis nukkumisjärjestelyjä sekä makuuhuonetilaja antiikin roomalaisessa talossa.

Tutkimuskysymyksinä ovat **miten, missä, milloin ja kenen kanssa** roomalaiset nukkuivat, **mitkä tekijät vaikuttivat** näiden järjestelyjen taustalla ja **mitä ne kertovat** roomalaisesta yhteiskunnasta.

Täällä päärakennuksen salissa, akateemisten perinteiden ja pingviinipukujen ympäröimänä on helppo unohtaa, miten tähän maaliin on päästy. Tässä kuva matkalta ja tutkimuskohteestani Herculaneumissa. Taustalla makuuhuone Casa De Telaio -nimisessä yksityistalossa. Mainittakoon myös että tilan nykypäiväinen käyttötarkoitus on muuttunut melko lailla alkuperäisestä. Juuri vierailuani ennen, kun paikalliset työmiehet käyttivät huonetta omana wc-tilanaan.



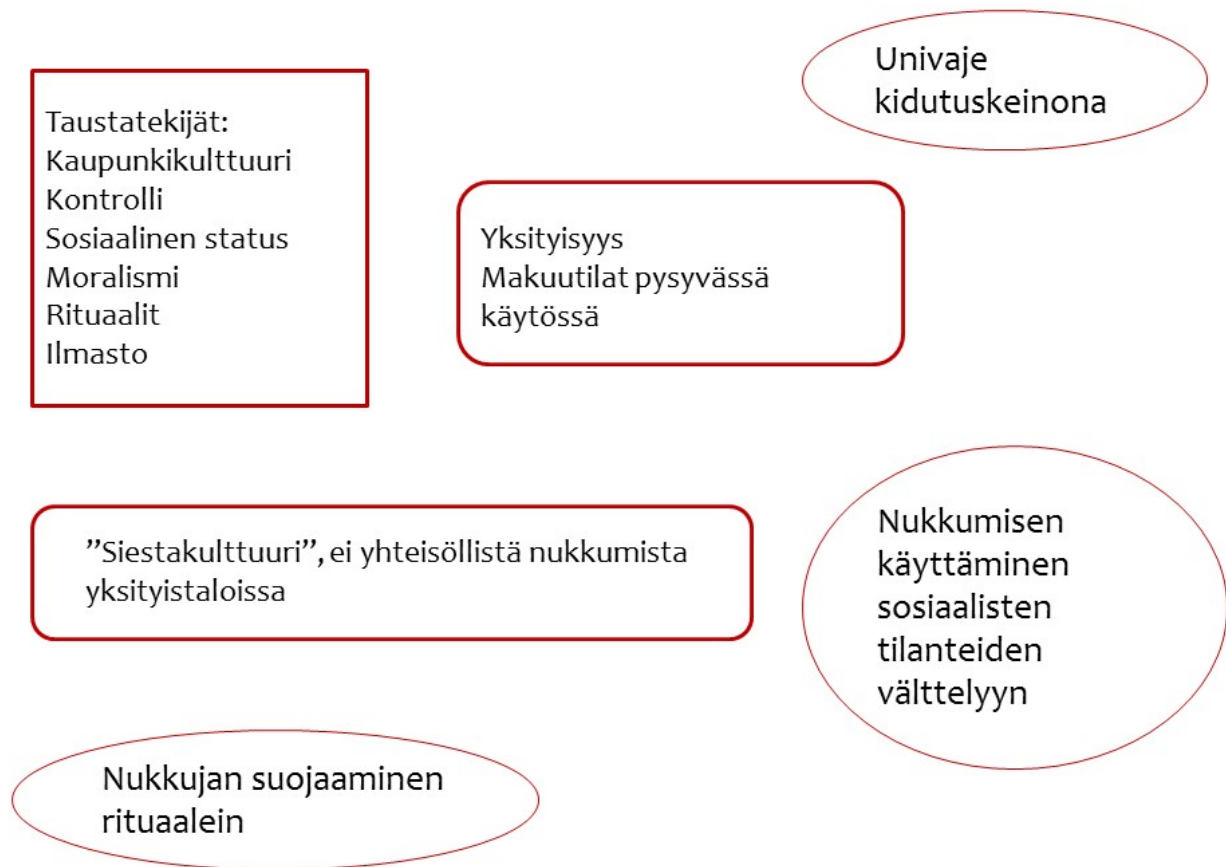
Campanian maakunnassa sijaitsevan Herculaneumin kaupungin jäänteisiin sekä etenkin antiikin latinankieliseen kirjallisuuteen nojautuva väitökseni liittyy vahvasti roomalaistalojen tilankäytön tutkimukseen niin arkeologiassa kuin sosiaalishistoriassakin ja vaikka nukkumiskulttuuria ei ole systemaattisesti tutkittu roomalaisessa yhteiskunnassa, en suinkaan ole ensimmäinen tutkija näillä apajilla.

Esimerkiksi roomalainen makuutila, cubiculum, on ollut jo usean laadukkaan tutkimuksen kohteena. Tunnumme hyvin myös moralistisen käsityksen sopivasta unen määrästä. Hyveellinen roomalaismies, Cicero etunenässä, jatkoi työskentelyään iltamyöhään lampun valossa kirjallisten harrastustensa parissa eikä antanut niin triviaalin seikan kuin unentarpeen häiritä aikaansaannoksiaan.

Työni kytkeytyy vahvasti myös yksityisen ja julkisen rajankäyntiin. Viimeisen parin vuosikymmenen aikana yksityisyyden konseptia roomalaisessa yhteiskunnassa on tarkasteltu useilta eri kanteilta. Rohkeimmat tutkijat ovat esittäneet, että roomalaisilla ei paitsi ollut mahdollisuuksia yksityisyyteen, ei edes halua vaatia tätä tai lainkaan minkäänlaista yksityisyyden käsitettä! Vaikka onkin tärkeää, suorastaan keskeistä ymmärtää, ettei nykyaikaisia konsepteja sovi sellaisenaan siirtää menneisyyden yhteiskuntiin, on yhtä tärkeää huomata, etteivät kulttuuriset konseptit ole automaattisesti täysin päinvastaisia kuin nykyaikana tai kyseisestä yhteiskunnasta kokonaan puuttuvia!

Toinen antiikintutkimuksessa vahvana elävä käsitys on roomalaistalojen tilojen monikäyttöisyys, jonka mukaan yksityistaloissa ei tunnettu erillisiä yksityisiä makuutiloja, nukkua saatettiin ”missä milloinkin huvittaa” ja sängyt vuodevaatteineen olivat helposti siirrettävissä.

Hyvät kuulijat, minä kuitenkin väitän, että yksityisyyden vaatimus ja erilliset makuuhuonetilat olivatkin osa roomalaista unikulttuuria, toisin kuin aiempi tutkimus antaa ymmärtää.



Etenkin varakkaat roomalaiset arvostivat rauhaa ja nukkumisjärjestelyjensä yksityisyyttä ja suosivat erillisiä makuuhuoneita (cubiculum). Roomalaisissa taloissa makuuhuoneen jakaminen oli rajattu pääasiassa pariskunnille, mutta käytännöissä saattoi olla myös jonkin verran joustovaraa. Yhteisöllistä nukkumista (eli useita aikuisia samassa tilassa) ei kuitenkaan tunneta roomalaistaloista ydinperheen keskuudesta. Roomalaisissa kotitalouksissa nukkumista sääтели vahvasti asukkaan sosiaalinen status ja myös mahdollisuus yksityisyyteen oli sosiaaliseen asemaan sidottua. Perheenpään odotettiin järjestävän nukkumapaikat sekä -ajat tahtonsa mukaan, ja mahdollisuudet vaikuttaa omiin nukkumisjärjestelyihin vähenivät hierarkian alimmilla asteilla. Palvelustehtäviään hoitavat orjat nukkuivat isäntäväen makuuhuoneen ulkopuolella pikemminkin kuin sisällä.

Keskipäivän lepo sekä yksi yhtenäinen, yöllinen unijakso olivat tunnusomaisia roomalaiselle nukkumiskulttuurille ja roomalaista yhteiskuntaa voidaan kutsua siestakulttuuriksi, vaikka siestänimitys itsessään onkin myöhempää perua. Roomalaisten nukkumisjärjestelyjen taustalla vaikuttavista tekijöistä on kulttuuristen ja fysiologisten syiden ohella tärkeää huomata myös ilmaston vaikutus: lepo päivän kuumimpaan aikaan on etenkin Välimeren alueella varsin vartenotettava ajatus. Työntekoa voi jatkaa vielä myöhään yöhön lampun valossa viileässä illassa

Myös öinen pimeys muokkasi roomalaista tilankäyttöä, olihan roomalainenkin yö pimeä ja täynnä kauhuja. Niin pimeyteen kuin nukkumiseenkin suhtauduttiin monella taholla hyvin nurjasti ja nukkuminen liitettiin usein laiskuuteen, tyhjäntoimittamiseen ja tylsämielisyyteen. Tästä huolimatta myös antiikin Roomassa levon positiiviset puolet tunnustettiin ja tunnustettiin. Uni vei murheet ja palautti väsyneelle voimat. Tiedettiin väsymyksen haittaavan kirjallista työtä, univajeen ymmärrettiin olevan haitallista laajemminkin ja ongelmia pyrittiin korjaamaan aktiivisesti.

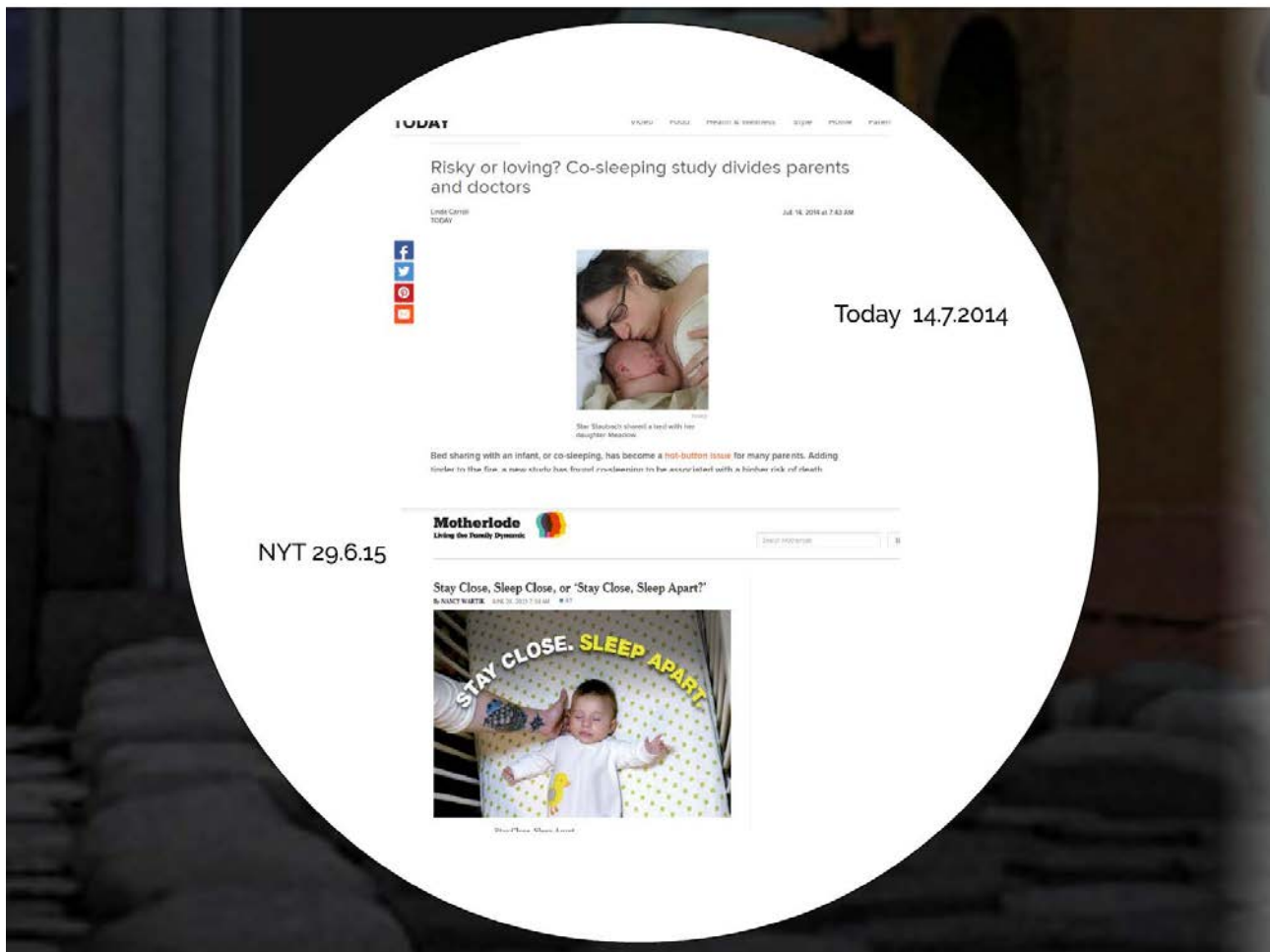
Runoilija Juvenalis valittaa varsin osuvasti kuinka unettomuus äityi Rooman kaupungissa suorastaan tappavaksi, melun vuoksi uni ei tullut etenkään vuokra-asunnoissa, kun rämisevien kärryjen ja kiroilevien kuljettajien aiheuttama meteli kantautui kaduilta. Juvenaliksena mukaan ainoastaan rikkailla oli varaa nukkua kaupungeissa (Iuv. 3, 232-241). Sivumennen sanoen tässä asiassa ei mielestäni ole tapahtunut muutosta kahdessa tuhannessa vuodessa, sen verran katkonaisia ovat omat uneni Italian-reissuilla olleet.

Moralistiset käsitykset vaikuttivat roomalaisten nukkumiskäytäntöjen taustalla myös voimakkaasti, vaikkakin ehkä vähemmän tietoisesti: vähäunisuutta pidettiin hyveenä ja uneliaita halveksuttiin. Tässä käsityksessä voi moderni tarkkailija havaita selvää kaksinaismoralismia, vähäunisuutta ylistettiin eliitin miespuolisia edustajia, mutta samalla unohdettiin orjien osuus isäntäväen herättämisessä tai perheen naisten rooli talouden ajankäytön kontrollissa. Tilankäyttöä säätelivät myös roomalainen kaupunkikulttuuri; roomalaisissa kaupunkitaloissa oli paljon pieniä, suljettavia tiloja, joita saattoi käyttää ja käytettiin nukkumiseen. Yhteiskunnallisella tasolla on myös nähtävissä kontrollin tarve tilankäytön selittäjänä. Yöllistä kaupunkitilaa säädeltiin järjestämällä yövartioita ja kieltämällä valvomattomat, yölliset kokoontumiset.

Roomalaisesta aineistosta on löydettävissä myös sosiologisessa unitutkimuksessa tehtyjä havaintoja. Moderneja unikulttuureita kartoittaneet tutkijat esittävät muun muassa kuinka nukkumista käytetään hyväksi sosiaalisten tilanteiden välttelyyn - jopa unta teeskentelemällä. Näin tehtiin myös Roomassa. Myös kuorsauksen aiheuttama stigma on verrattain universaali ilmiö ja luettavissa myös antiikin teksteistä. Yleismaailmallisia unikulttuurin piirteitä ovat myös nukkujan suojelemiseen tähtäävät rituaalit. Täysin vastakkaisesti, univajetta on käytetty kidutuskeinona niin antiikissa kuin nykypäivänäkkin.

Mitä muuta historiallinen unitutkimus voi antaa nukkuville näinä aikoina? Mielestäni tärkeintä on astua esiin tutkijankammioista ja tarjota tutkittua tietoa menneisyyden nukkumiskäytännöistä, etenkin silloin kun keskustelu kääntyy tunteita kuumentaviin aiheisiin, joissa historiallisia

käytäntöjä käytetään surutta perusteina - usein ilman tietoa historiallisista käytännöistä (kuten esimerkkinä vaikkapa kuvassa näkyvä keskustelun lasten parhaasta nukuttamisesta).



Tarkoituksena ei ole jäljitellä menneisyyttä vaan tuottaa tietoa päätöksenteon tueksi. Tutkimalla eri nukkumiskulttuureja voimme päästä myös niiden haitallisten ajatusrakennelmien jäljille, jotka estävät hyvän levon. Ehkä olisikin jo aika päästää irti moralistisesta näkemyksestä jonka mukaan hyvän ihmisen tunnistaa vähäunisuudesta, ja panna enemmän painoa niin modernin lääketieteellisen unitutkimuksen saavutuksille kuin nukkumista kulttuurisena ilmiönä havainnoivan tutkimuksenkin tuloksille. Nukkumiseen vaikuttavien tekijöiden kokonaisvaltainen tunteminen auttaa meitä ratkomaan paremmin uniongelmia ja edistää näin hyvinvointia. Nukkuminen jos mikä on aiheena erinomainen poikki- ja monitieteelliseen tutkimukseen, mitä arvostankin suuresti raja-aitoja ja yksipuolisuutta vierastavana tutkijana.

Toivotan siis kaikille teille eriomaisia yöunia, mutta siis yöunia! Toivon että pysytte vielä tovin hereillä täällä salissa. Tiesiväthän jo muinaiset roomalaiset, että haukotteleva yleisö ja nuokkuvat kuulijat paljastivat retoriikan tylsyyden ja puhujan taitamattomuuden.