



Unettomuuden lääkkeetön hoito-opas

www.eksote.fi

Sisällysluettelo

Unen merkitys.....	3
Unen vaiheet.....	4
Unen tarve	5
Vuorokausirytmii	5
Melatoniini.....	6
Unettomuus.....	7
Unen huolto	8
Nukkumisolosuhteet.....	11
Ravinto ja nautintoaineet.....	12
Liikunta	14
Rentoutuminen	15
Huolihetki.....	16
Ajatusten ja tunteiden säätely	17
Hyviä sivustoja	18
Omia muistiinpanoja.....	19
Lähteet.....	21



Unen merkitys

Ihminen nukkuu kolmanneksen elämästään ja uni onkin elinehto ihmisen toiminnalle. Se vaikuttaa merkittävästi niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin terveyteen.

Unen tärkeitä tehtäviä ovat:

- Fyysinen lepo ja kehon palautuminen
- Psyykinen lepo ja henkinen palautuminen
- Muistin ja oppimisen tukeminen
- Vastustuskyvyn ylläpitäminen
- Stressisairauksien ennaltaehkäiseminen
- Normaali painon ylläpitäminen

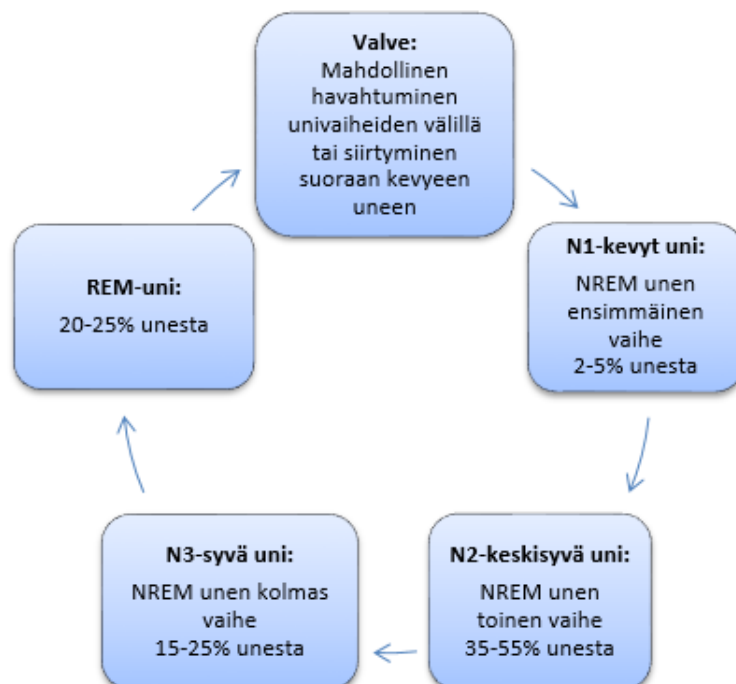
Tiesitkö, että uni on välttämätöntä aivoterveydelle? Yön unen tärkeä tehtävä on puhdistaa aivoja kuona-aineista. Nukkuessamme aivot huuhtelevat itseään hankkiutuen eroon haitallisista aineista, joita kertyy hereillä olo aikana. On todettu, että aivot poistavat "aivopesun" aikana mm. Alzheimerin tautia aiheuttavaa amyloidi-valkuaisainetta.



Unen vaiheet

Uni on säädelty aivotoiminnan tila, jossa vuorottelevat perusuni ja vilkeuni. Perusunen vaiheisiin kuuluvat kevyt-, keskisyvä- ja syväuni. Vilkeunella tarkoitetaan puolestaan REM- unta. Eri univaiheet toistuvat 4-6 kertaa yön aikana jokaisen univaihesyklin ollessa noin puolitoista tuntia.

- Syvä uni on fyysisen palautumisen kannalta tärkeää. Silloin energiavarastot täyttyvät, keho lepää ja aivot nukkuvat.
- REM- unen aikana nähdään unia sekä prosessoidaan tunteita, jolloin myös mieli ja muisti saavat lepoa.
- On normaalia havahtua hereille pari kertaa yön aikana. Heräilystä ei tarvitse huolestua, jos nukahtaa helposti uudelleen ja vointi on seuraavana päivänä hyvä.



Unen tarve

Ikä ja erilaiset elämäntilanteet tuovat muutoksia unen tarpeeseen, esimerkiksi yli 65-vuotiailla unen tarve hieman laskee. Keskimääräinen yöunen pituus aikuisella vaihtelee 6-9 tunnin välillä.

Oman unen tarpeen voi selvittää heräämällä useita kertoja ilman herätyskelloa ja vertailemalla eripituisten yöunien vaikutusta vireystilaan. Uni on riittävää silloin, kun olo on virkeä herätessä ja kokee itse toimintakykynsä ja elämänlaatunsa hyväksi. Unen määrä ja tarve vaihtelee elämän eri tilanteiden mukaan.

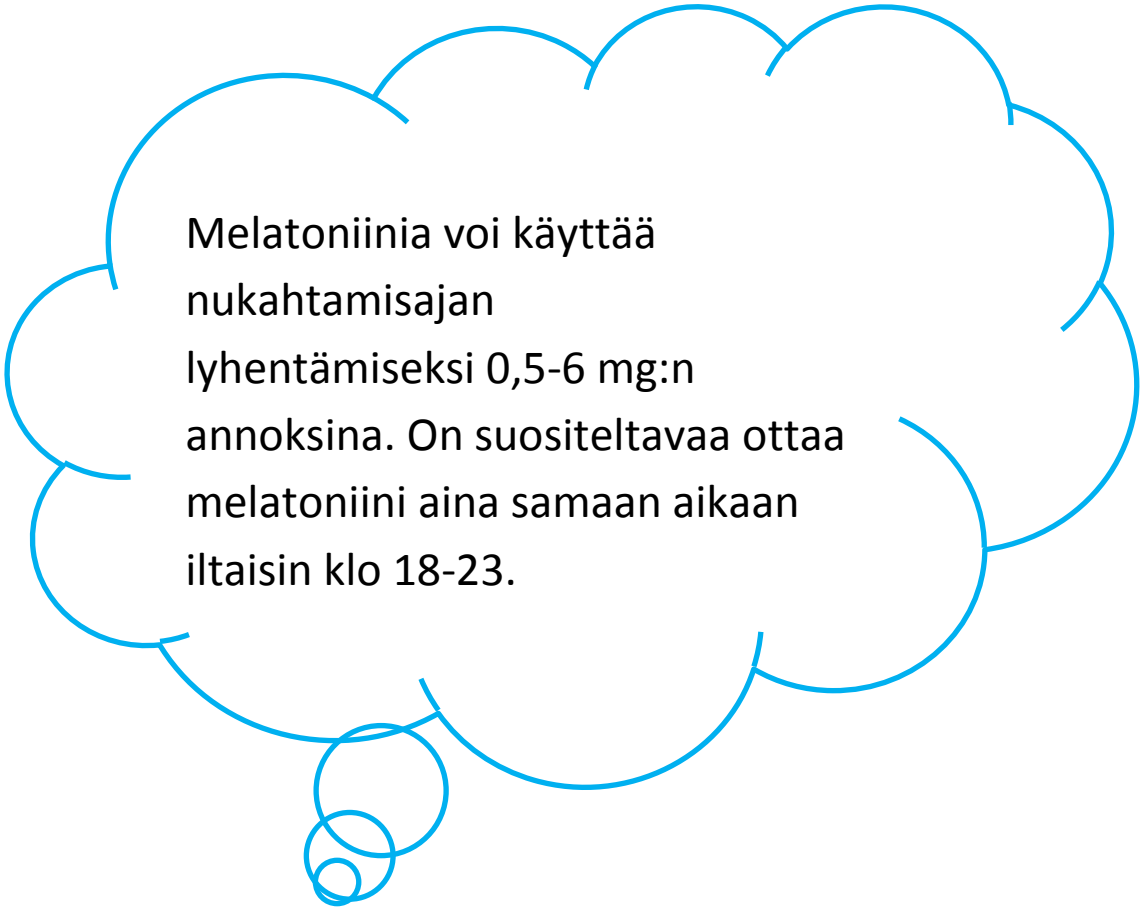
Vuorokausirytm

Vuorokausirytmää säätelee osaltaan aivoissa sijaitseva keskuskello, johon vaikuttavat perintötekijät. Rytmää voivat sekoittaa ulkopuoliset tekijät, kuten vuorotyö, aikaerorasitus, sairaudet sekä vuodenaika. Esimerkiksi kaamosoireista kärsii noin 40 % suomalaisista.



Melatoniini

Melatoniini on aivojen erittämä hormoni, joka toimii unen ja vuorokausirytmien säätelijänä. Melatoniinilla on myös nukahtamista edistävä vaikutus. Sen eritykseen vaikuttaa ympärillä oleva valon määrä ja liiallinen valo illalla voikin sotkea melatoniinin luonnollista eritystä. Tällaista haitallista valoa on tietokoneen tai muiden älylaitteiden näytöstä tuleva sininen valo. Ihmisen ikääntyessä melatoniinin eritysvähenee. Myös illan aikana nautittu alkoholi estää melatoniinin eritystä.



Melatoniinia voi käyttää nukahtamisajan lyhentämiseksi 0,5-6 mg:n annoksina. On suositeltavaa ottaa melatoniini aina samaan aikaan iltaisin klo 18-23.



Unettomuus

Unettomuus on hyvin tavallinen vaiva ja tilapäisiä unettomuusoireita esiintyykin noin kolmasosalla väestöstä. Pitkäaikaisesta sairausasteisesta unettomuudesta kärsii noin 12 prosenttia aikuisista.

Unettomuus voi ilmetä:

- nukahtamisvaikeutena
- unessa pysymisen vaikeutena
- virkistämättömänä yönä
- liian aikaisena heräämisellä

Unettomuus alkaa usein sellaisesta elämäntilanteen muutoksesta, johon unettomuudella reagoiminen on normaalia. Jokainen kokee joskus tällaista tilapäistä unettomuutta ja se kuuluu normaaliin elämään. Tilapäinen unettomuus kestää yleensä alle kuukauden ja korjaantuu, kun laukaiseva tekijä poistuu.

Mikäli laukaisevat tekijät eivät poistu tai muutokseen sopeutuminen on hankalaa, voi unettomuuden pitkittyminen johtaa unettomuushäiriön kehittymiseen. Unettomuus voi esiintyä itsenäisenä oireena tai liittyä mielenterveyden häiriöön tai somaattiseen sairauteen.



Unettomuudesta aiheutuvia päiväaikaisia haittavaikutuksia voivat olla uupuneisuus tai väsymys, heikentynyt mieliala tai ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet ja uneen liittyvä ahdistuneisuus. Lisäksi voi esiintyä toimintakyvyn heikkenemistä sekä tyytymättömyyttä vapaa-ajan toimintoihin ja ihmissuhteisiin.

Unen huolto

Unen huoltoon liittyvien ohjeiden tarkoitus on lisätä unta edistävää käyttäytymistä. Unen huollolla pyritään unirytmien säännöllistämiseen, riittävään palautumiseen, rauhoittumiseen ja rentoutumiseen sekä unta ja vireyttä tukevien elämäntapojen ja nukkumisolosuhteiden rakentamiseen. Unettomuuden hoito-ohjeet eivät välttämättä sovi sellaisenaan kaikille ja onkin tärkeää löytää keinoja, jotka helpottavat omaa nukkumista.

Unen huolto päivällä

- Pyri säännölliseen heräämisaikaan myös vapaapäivinä. Sängystä on suositeltavaa nousta heti herättyään. Aamulla vireyttä voi edistää aamurutiineilla, syömällä riittävästi ja hakeutumalla valoisaan paikkaan. Pimeään vuodenaikaan kirkasvalolampusta voi olla hyötyä.
- Pidä säännöllinen päivärytmi ja huolehdi riittävästä tauoista ja palautumisesta. Tämä auttaa katkaisemaan



aktiivisuuden ja jatkuvan kiireen aikaansaamaa ylivireyttä.

- Lyhyet (15-30 min) päiväunet voivat parantaa vireyttä. Päiväunet tulisi ajoittaa alkuiltapäivään. Päiväunet saattavat kuitenkin viivästyttää nukahtamista illalla ja heikentää sen myötä säännöllistä uni-valverytmiä.

Unen huolto illalla

- Varaa riittävästi aikaa rauhoittumiselle ennen nukkumaanmenoa ja luo itsellesi nukkumiseen valmistavat iltarutiinit.
- Vuoteessa tulee tehdä vain unta edistäviä asioita. Älä syö, katso televisiota, puhu puhelimesta tai käytä älylaitteita vuoteessa. Vahva yhteys sängyn ja nukkumisen välillä auttaa edistämään unta.
- Herätyskello on suositeltavaa sijoittaa makuuhuoneessa siten, ettei aikaa ole helppo seurata vuoteessa ollessa.

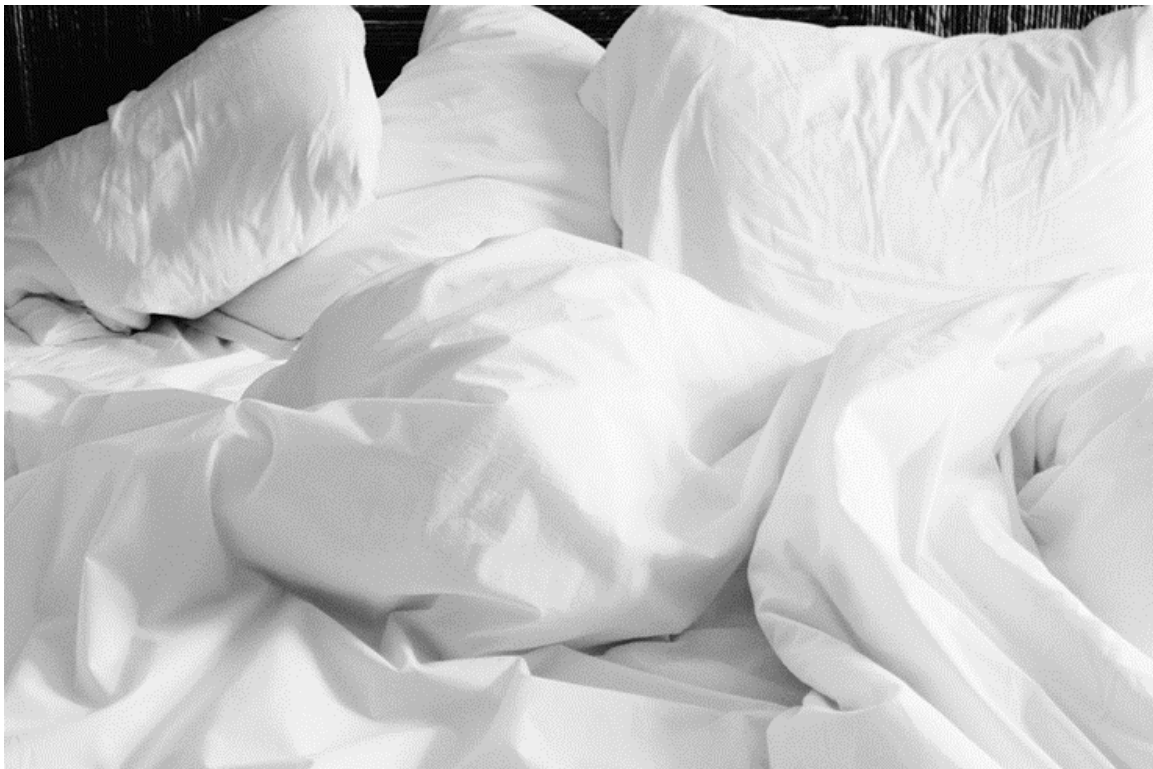


- Mene uneliaana vuoteeseen. Jos uni ei tule noin 15 minuutissa, nouse vuoteesta ja mene toiseen huoneeseen. Palaa vuoteeseen vasta, kun olo on unelias.
- Nukahtamisen yrittäminen nostaa vireystasoa ja vaikeuttaa nukahtamista. Nukahtamisen tuntuessa hankalalta, voit kokeilla huomion siirtämistä pois nukahtamisen yrittämisestä. Erilaisia keinoja ovat mm. rentoutuminen, lukemishetki, hengityksen seuraaminen tai mielikuvaharjoitus.



Nukkumisolosuhteet

- Pimeä makuuhuone edistää hyvää unta. Etenkin valoisina vuodenaikoina pimennysverhot tai silmälaput voivat olla tarpeellisia.
- Nukkumisympäristön tulisi olla rauhallinen. Esimerkiksi toisen kuorsaaminen voi häiritä unta. Tarvittaessa voi käyttää korvatulppia tai siirtyä toiseen huoneeseen nukkumaan.
- Makuuhuonetta voi tuulettaa ennen nukkumaan menoa, raikas ilma edistää unta. Huoneen lämpötilan tulisi olla tarpeeksi viileä, noin 18-21 astetta.
- Itselle sopiva sänky, patja sekä tyyny luovat edellytykset hyvälle unelle.



Ravinto ja nautintoaineet

Ravinto ja uni vaikuttavat herkästi toisiinsa. Liian vähäinen ravinto tai paastoaminen sekä liiallinen ravinto kuten liika sokeri ja nopeat hiilihydraatit saattavat rikkoa unta.

Tasapainoinen ja terveellinen ruokavalio tukee myös hyvää unta. Ilta-aterian kannattaa olla kevyt sekä sisältää proteiineja ja hitaita hiilihydraatteja. Liian täydellä vatsalla uni ei ole laadukasta.

Juo illalla säästeliäämmin, sillä runsas juominen illalla herättää yöllä wc:hen. Parilla yösnousemiskerralla ei ole merkittävää vaikutusta unenlaatuun, mutta jatkuva wc:ssä käynti voi olla unelle haitallista.

- **Alkoholi** on rauhoittava aine, joka saattaa helpottaa nukahtamista. Se voi kuitenkin heikentää jo pienissä määrissä unen laatua aiheuttaen heräilyä ja pinnallista unta.
- **Tupakan** sisältämä nikotiini saattaa aiheuttaa nukahtamisvaikeuksia ja huonontaa unen laatua. Nikotiinista riippuvainen voi kärsiä unettomuudesta sen vuoksi, että nukkuessaan hän alkaa kärsiä vieroitusoireista.



- **Kahvi** sisältää kofeiinia, joka vaikuttaa keskushermostoon piristävästi. Toiset ihmiset ovat herkempiä kofeiinin vaikutuksille kuin toiset. Koska kofeiinin vaikutusaika on useita tunteja, olisi hyvä välttää kofeiinia kello kahden jälkeen iltapäivällä. Myös tumma suklaa, vahva tee ja kola- sekä energiajuomat sisältävät kofeiinia.
- **Tyramiini** on aminohappo, joka lisää stressihormoni noradrenaliinin erittymistä. Se lisää aivojen aktiiviteettia ja sitä kautta saattaa valvottaa. Tyramiinia sisältäviä ruoka-aineita olisi hyvä välttää runsaita määriä ennen nukkumaan menoa. Tyramiinia sisältää mm. pekoni, juusto, suklaa ja viini.



Liikunta

Kohtuullisen rasittavan ja säännöllisen liikunnan harrastaminen edistää unta vaikuttamalla nukahtamiseen, unen laatuun ja päiväsaikaiseen vireystilaan. Lisäksi liikunta auttaa rentoutumisessa ja stressinhallinnassa ja voi siten edistää myös hyvää unta. On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon liikkumisen oikea ajoitus ja säännöllisyys.

On suositeltavaa olla harrastamatta raskasta liikuntaa neljään tuntiin ennen nukkumaan menoa, sillä siirtyminen aktiivisesta valveesta uneen voi viedä useamman tunnin. Kuitenkin rauhallinen iltakävely tai venyttely voivat edistää nukkumista.



Rentoutuminen

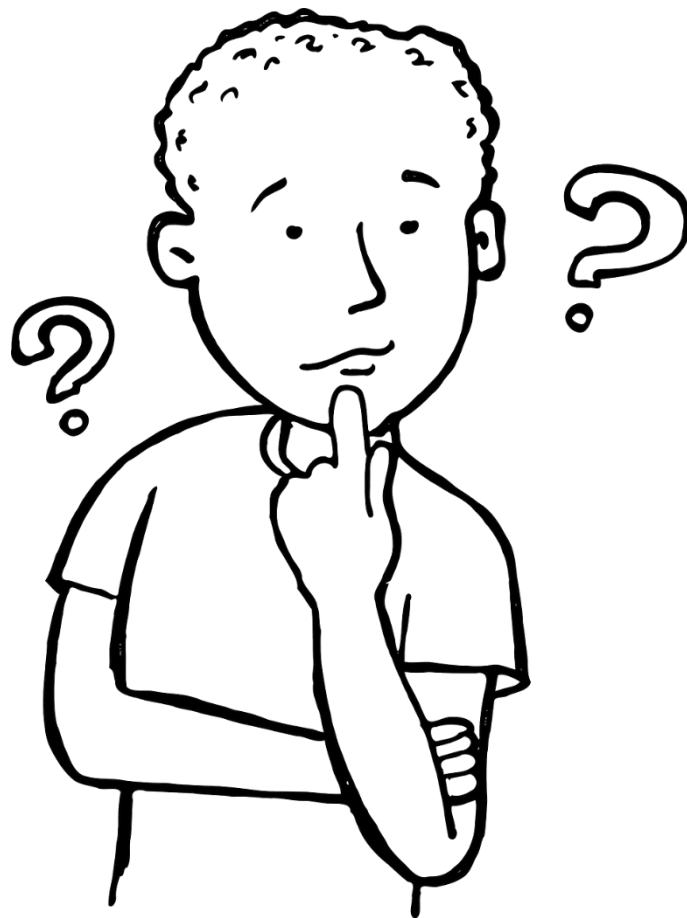
Rentoutuminen rauhoittaa mieltä ja elimistöä. Lisäksi se nopeuttaa fyysistä ja psyykkistä palautumista, lisää stressinhallintakykyä, sekä parantaa keskittymiskykyä ja itseymmärrystä. Rentoutuessa stressihormonien eritysvähenee ja mielihyvää tuottavien hormonien erityslisääntyy. Näiden positiivisten vaikutusten myötä rentoutuminen helpottaa unensaantia ja tekee unesta syvempää ja rauhallisempaa.

Rentoutumisen taito ja sen opettelu vaatii aikaa ja säännöllistä harjoittelua. Alkuun rentoutumisharjoituksia olisi hyvä tehdä 1-2 kertaa päivässä. Rentoutusmenetelmiä ovat lihasten jännitys-rentoutus periaatteella toimiva progressiivinen rentoutus, vaiheittain etenevä autogeeninen rentoutus, hengitysharjoitukset, mielikuvaharjoitukset ja tietoisien läsnäolon harjoitukset. Itselleen sopivan rentoutumistavan löytää kokeilemalla. Muita rentoutumisen keinoja voi olla luonnossa liikkuminen, musiikin kuuntelu tai lukeminen.

Huolihetki

Huolet ja ongelmat voivat tulla mieleen illalla ja yöllä, mikäli niitä ei ole käsitelty päivän aikana. Tämä voi johtaa vireystason nousuun vaikeuttaen nukahtamista ja lisäksi yöllisiä heräämisiä. Huolihetki auttaa rauhoittamaan mieltä ja käsittelemään ajatuksia rakentavammin.

Varaa riittävästi aikaa huolien ja ongelmien käsittelylle päivällä tai varhain illalla. Kirjaa paperille kaikki mieleen tulevat ongelmat ja huolet sekä mahdolliset ratkaisukeinot. Jos uusia huolia tulee mieleen illalla tai yöllä, voi ne kirjoittaa paperille ja käsitellä seuraavana päivänä huolihetken aikaan.



Ajatusten ja tunteiden säätely

- Unettomuuden pitkittyessä voi ylläpitäväksi tekijäksi muodostua unen ja nukkumisen liiallinen ajattelevuus. Huoli saattaa liittyä myös seuraavan päivän selviytymiseen huonosti nukutun yön jälkeen. Huononkin yön jälkeen päivästä selviää usein kohtalaisesti. Etäisyyden saaminen omiin ajatuksiin auttaa usein pienentämään huoliajatusten tehoa.
- Unettomuuteen voi liittyä lisäksi pelkoa. Esimerkiksi oma vuode tai herätyskellon katsominen yöllä voi laukaista pelon tunteen. Unettomuuden aiheuttamat tunteet on tärkeä kokea ja tuntea. Kuitenkin omaa suhtautumista voi muuttaa ottamalla etäisyyttä omaan mieleen.
- Huolihetken ja tietoisien läsnäolon harjoitusten avulla voi opetella kohtaamaan omia tunteita ja ajatuksia.
- Jos nukkumaan käydessä tai yöllä herätessä päässä pyörii toistuvia ajatuksia, voi kokeilla pysäyttävän sanan käyttöä. Ajatusten sinkoilemisen voi estää toistamalla merkityksetöntä sanaa (ja, että, mutta) mielessä noin kahden sekunnin välein.



Hyviä sivustoja

Hyödyllistä luettavaa unettomuudesta ja sen hoidosta löytyy alla olevista internet-lähteistä:

- Käypähoito.fi
 - BNSQ-FIN pohjoismainen unikyselylomake
- Uniliitto.fi
 - Uniuutiset-lehti
- Mielenterveystalo.fi
 - Unettomuuden omahoito
- Oivamieli.fi
- Mieli.fi



Omia muistiinpanoja:





Lähteet

Aivoliitto 2018. Aivoterveys. Uni. Uni on aivojen aikaa. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/uni/uni-on-aivojen-aikaa>. Luettu 12.9.2020.

Block, S-H. 2014. Kehon ja mielen yhteys. Stressinkäsittelyn työkirja. Suomentanut Teija Hartikainen. Helsinki: Basam Books Oy.

Huttunen, M. 2018. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534. Luettu 28.06.2020.

Järnefelt, H & Hublin, C. (toim.) Työikäisten unettomuuden hoito. Tampere: Työterveyslaitos.

Kajaste, S. & Markkula, J. 2020. Hyvää yötä- apua univaikeuksiin. Helsinki: Kirjapaja.

Kajaste, S. 2015. Kognitiiviset (CBT, kognitiivis-behavioraaliset) menetelmät pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa. Käypä hoito. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoito.fi. Luettu 19.7.2020.

Mattila, A. 2018. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976#s3. Luettu 29.8.2020.

Mielenterveystalo 2020. Aikuiset. Itsehoito ja oppaat. Itsehoito. Unettomuuden omahoito.



https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/default.aspx. Luettu 29.8.2020.

Partonen T. 2015. Vuorokausirytmii ja unen säätely. Käypä hoito. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoito.fi. Luettu 17.10.2020.

Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2018. Uniterveyskirja. Nuku hyvin, voi hyvin. Jyväskylä: Docendo Oy.

Partinen, M. & Huovinen, M. 2011. Unikoulu aikuisille. Opi selättämään unettomuus. Helsinki: WSOY

Pihl, S. & Aronen, A-M. 2020. Unentaidot. 5. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Suomen Mielenterveys ry 2020. Mielenterveys. Hyvinvointi. Rentoutuminen palauttaa voimia. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>. Luettu 29.8.2020.

Salo, P. & Saunamäki, T. 2020. Unihäiriöt. Teoksessa Jehkonen, M., Saunamäki, T. & Hokkanen, L. (toim.) Kliininen neuropsykologia. Kustannus Oy Duodecim.

Tarnanen, K., Partinen, M., Mäkinen, E. & Tuunainen, A. 2016. Unettomuus vaivaa välillä meitä kaikkia. Käypä hoito -suosituksen Unettomuus potilasversio. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016. www.kaypahoito.fi. Luettu 29.8.2020.

THL 2020. Elintavat ja ravitseminen. Uni.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/uni>. Luettu 29.7.2020.

Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020. www.kaypahoito.fi. Luettu 20.8.2020.

Kuvat:

Pixabay.com. Kuvat haettu 18.10.2020.

Kaaviot:

Mari Nuutinen

Jonna Telkkä





eksote

 **LAB University of Applied Sciences**

LAB-ammattikorkeakoulu

Mari Nuutinen & Jonna Telkkä

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden (Eksote)

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

kirjaamo@eksote.fi

etunimi.sukunimi@eksote.fi

www.eksote.fi

Julkaistu 11/2020.