

TOIVEUNIA JA PIENIÄ UNITEKOJA

TEKSTI MARJAANA TUNTURI KUVA MOSTPHOTOS

Elämä väsyneenäkin voi olla ihan hyvää. Unettoman kannattaa kuitenkin hakea apua. Se voi löytyä vaikka uniryhmästä.



Kun hektinen elämä hankaloittaa nukkumista, moni alkaa mitata untaan, liikkua ja kirjoittaa huolipäiväkirjaa luodakseen unelle optimaaliset olosuhteet. Keinot ovat hyviä ja joku onnistuukin, mutta eivät kaikki.

– Toisilla on paremmat edellytykset nukkua hyvin, ja joskus elämäntapojen muutokset voivat auttaa univaikeuksiin. Unta ei kuitenkaan voi suorittaa, se ei tule käskemällä, toteaa toimittaja, tietokirjailija **Leeni Peltonen**.

Hän on kirjoittanut yhdessä aivotutkija, professori **Minna Huotilaisen**, **Helmi Uusitalon** ja **Silja Vahtokarin** kanssa kirjan *Uni ja unettomuus – Näe nukkuminen uusin silmin* (Otava 2022).

Huotilainen ja Peltonen pitävät univaikeuksien lisääntymistä isona ongelmana. He uskovat myös, että yksi syy unettomuuteen löytyy yhteiskunnan rakenteista.

– Olemme luoneet yhteiskunnan, jossa nukkuminen on vaikeaa. Koko ajan on paljon kivoja asioita, jotka pi-

tävät meidät virkeinä, eikä maailma hiljene yölläkään, Huotilainen sanoo.

EROON TURHASTA KUORMITUKSESTA

Unettomuuden haitoista on puhuttu tarpeeksi. Niiden kertaaminen ei paranna kenenkään tilannetta.

– Se voi vain lisätä huononuisuudesta koettua stressiä ja huononnuuden tunnetta. Moni huonosti nukkuvan on herkkä ja vastuuntuntoinen, ei suinkaan huono ihminen vaan muista huolehtiva hyväntekijä, Peltonen sanoo. ■

Miksi traumaattisen kokemuksen jälkeen on hyvä valvoa?

Uni auttaa painamaan mieleen juuri ennen nukahtamista opettuja asioita. Varhaisimmat tutkimukset unen ja muistin yhteyksistä ovat jo 1700-luvulta. On havaittu, että voimakkaan trauman kokemisen jälkeen ihminen ei halua mennä nukkumaan. Valvomisen onkin hyvää itsehoitoa, sillä se muokkaa traumaattisesta tapahtumasta jäävää muistijälkeä vähemmän valokuvamaiseksi.

Huotilainen ja Peltonen rohkaisevat pohtimaan, miten voisimme tukea toinen toistemme rauhaa ja sitä kautta myös unta. Työelämä tarvitsee pieniä unitekoja. Kun kuormitusta on työssä muutenkin paljon, on tärkeää välttää esimerkiksi huonoista työjärjestelyistä johtuvaa stressiä.

– Jos kolmivuorotyötä tekevä hoitaja ei ehdi keskittyä varsinaiseen työhönsä, vaan joutuu viettämään päivänsä toimimattoman kirjausjärjestelmän kanssa, on selvää, että siinä turhautuu, Huotilainen toteaa.

Kun ihminen saa tehdä mielekästä työtä sopivasti kuormitettuna, hän voi hyvin ja nukkumisellekin on suotuisimmat olosuhteet.

RENNOLLA ASEENTEELLA

Koska emme elä nukkuaksemme, on rento suhtautuminen nukkumiseen usein ensiaskel kohti parempia unia. Unettomuutta ei ole tarvitse hyväksyä osaksi elämää, vaan apua on tärkeää hakea, mutta väsyneenäkin elämä voi olla ihan hyvää.

– Kenellä olisi aina kymppipäivä? Peltonen kysyy ja jatkaa, että työpaikalla on aina joku muukin, joka on valvonut.

– Ja niiltä, jotka nukkuvat hyvin, toivomme tietysti ymmärrystä niille, joille uni ei ole itsestäänselvyys ja jotka joutuvat tulemaan töihin väsyneinä, Huotilainen sanoo. ■

Miten voin nähdä toiveuntani?

Voit houkutella unia miettimällä illalla juuri ennen nukahtamista asiaa, josta haluaisit nähdä unen. Aivoja voi ikään kuin provosoida niin, että tietty asia jää mieleen ja jatkuu unessa. Jos heräät keskellä yötä ja muistat mukavan unen, jonka katselua haluaisit jatkaa, kertaa unta mielessäsi yksityiskohtaisesti. On mahdollista, että uni jatkuu, kun nukahdat uudelleen.

Lapsen painajaiselle onnellinen loppu

Lasta ei ole hyvä jututtaa juuri nähdystä painajaisesta. Yöllä on tärkeintä rauhoitella lapsi takaisin uneen. Painajaisen voi käydä läpi yhdessä lapsen kanssa seuraavana päivänä. Hyvä keino päästä painajaisen aiheuttamasta pelosta eroon on keksiä pahalle unelle yhdessä uusi, vaihtoehtoinen onnellinen loppu.

Hormonit vain yksi syy naisten univaikeuksiin

Unettomuus on kansainvälisten tutkimusten mukaan naisilla 40 prosenttia yleisempää kuin miehillä. Estrogeenitasojen mataltuminen heikentää naisen unen laatua etenkin raskauden aikana ja vaihdevuosi-ikässä, mutta hormonien lisäksi naisen uneen vaikuttavat monet muut tekijät. Univaikeuksien taustalla on naisilla usein iästä riippumatta vastuunkantamiseen ja suureen metatyon määrään liittyviä kuormittavia tekijöitä. Näihin unta hankaloitaviin tekijöihin voi saada apua uniryhmästä.

Mikä unihalvaus?

Unihalvaus on univaiheisiin liittyvä häiriötila, jossa lihakset jäävät poikkeuksellisesti halvaantuneeseen tilaan REM-univaiheen jälkeen. Ihminen herää ja huomaa, ettei pysty liikuttamaan edes silmiään. Kokemus voi olla pelottava, mutta se menee ohi kymmenissä sekunneissa. Unihalvaus ei liity mielenterveysongelmiin eikä se ole vaarallinen.

Kouluttaudu uniohjaajaksi

Suomen Unitutkimusseura ry (SUS) myöntää sertifikaatit unettomuuden lääkkeettömän hoidon uniohjaajille, joita kouluttavat muun muassa Uniliitto ja Työterveyslaitos. Kaksipäiväiseen koulutukseen voi osallistua huolimatta siitä, onko itse hyvä vai huono nukkuja. Uniohjaaja voi koulutautua edelleen unettomuusterapeutiksi. Voit lukea lisää uniohjaajan koulutuksesta Suomen Unitutkimusseuran sivuilta sus.fi.

Lähde mukaan uniryhmään

Uniryhmät perustuvat Käypä hoito-suositusten mukaiseen unettomuuden lääkkeettömään hoitoon. Niistä on saatu hyviä tuloksia ja ne ovat myös kustannustehokkaita. Uniohjaajien vetämiä uniryhmiä järjestetään jo työterveydessä ja toivottavasti pian enemmän myös terveyskeskuksissa. Uniliitto tarjoaa kaikille avoimia, edullisia uniryhmiä. Löydät lisätietoa Uniliiton uniryhmistä verkkosivulta uniliitto.fi.