

UNEN- JA VIREYDENSÄÄTELYN OMAHOITO



TAMPEREEN KAUPUNKI

Avo- ja asumispalvelut,
Psykososiaalisen tuen linja
Mielenterveys- ja päihdepalvelut
sairaanhoitaja Katja Oranen
sairaanhoitaja Christa Ojala

UNETTOMUUDEN HOIDON OSA-ALUEET

Psykoedukaatio unen tarpeen edellytyksistä ja unettomuuden hoitokeinoista

Unenhuolto

- yksilöllisen oman rytmän ymmärtäminen
- elintapojen tarkastaminen ja korjaaminen
- perussairauksien hyvä hoito
- omat rauhoittumiskeinot ja -rituaalit
- nukkumisympäristö

Behavioraaliset keinot, joilla vaikutetaan haitallisiin nukkumistottumuksiin

- Menetelminä uniärsykkeiden hallinta ja vuoteessaolon rajoittaminen
- Menetelmät tähtäävät uni-sänky-assosiaation vahvistamiseen ja unitehokkuuden lisäämiseen
- Tietoisen läsnäolon harjoitukset ja rentoutumismenetelmät

Kognitiiviset keinot

- Opitaan laskemaan ylivireyttä
- Tutkitaan unettomuudelle altistavia, laukaisevia ja ylläpitäviä tekijöitä
- Tutkitaan tapaa käsitellä huolia ja ongelmia sekä haitallisia uskomuksia

UNEN HOIDON TAVOITTEET:

Ylivireyden purkaminen

Vähentää unettomuuden aiheuttamaa stressiä ja pelkoa

Tunnistaa ja saavuttaa oma yksilöllinen ja säännöllinen unirytm

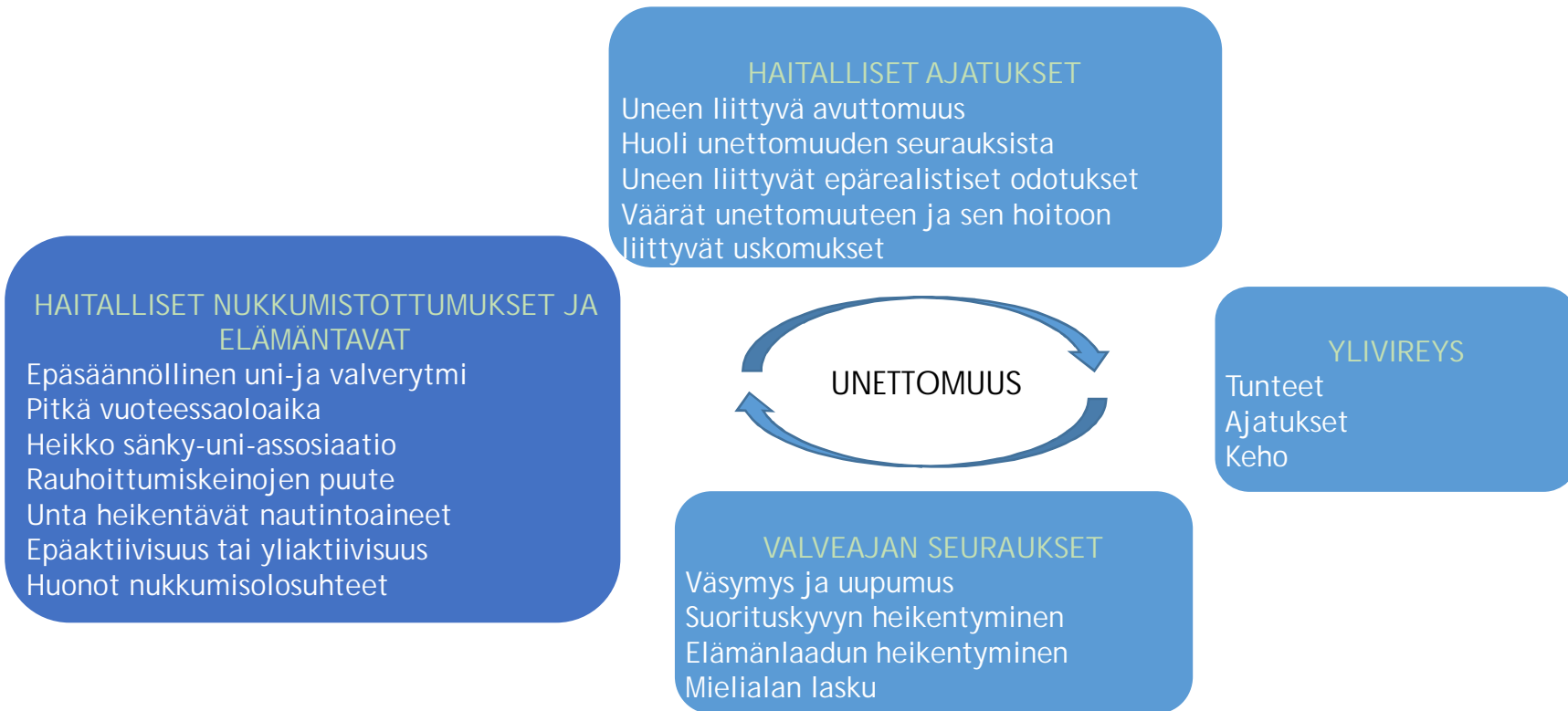
Tunnistaa haitalliset ajatusmallit ja muokata niitä

Ehdollistumisen purkaminen (negatiivinen sänky-uni assosiaatio)

Luoda hyvät nukkumistottumukset, jotka perustuvat

- todelliseen unen tarpeeseen
- unen ja valveen oikeaan ajoittamiseen
- rauhoittumiseen sängyssä

UNETTOMUUDEN NOIDANKEHÄ



YKSILÖLLISEN UNI-VALVERYTMIN JA UNEN TARPEEN TUNNISTAMINEN

Hyvän unen merkkinä voidaan pitää heräämisen jälkeen koettua virkeyttä ja sitä, ettei väsymys rajoita toimintakykyä päivällä

- Montako tuntia yössä/vuorokaudessa nukkuu on huono unen mittari

Yksilöllisen unentarpeen voi arvioida siten, että vapaa-ajalla noudattaa vähintään kahden viikon ajan säännöllistä uni-valverytmiä

Aikuisten unentarve on keskimäärin 7-8 tuntia yössä

- Vaihtelu on suurta, joillekin riittää 5 tuntia, toiset tarvitsevat 10 tuntia

Keski-iässä ihmisen uni muuttuu usein kevyemmäksi ja häiriöherkemmäksi. Nukahtamisviive saattaa pidentyä ja yöllä ollaan enemmän valveilla

VIREYSTILA

Autonominen (ei-tahdonalainen) hermosto vaikuttaa vireystilaan

- Siihen kuuluu vireystilaa nostava sympaattinen hermosto sekä vireystilaa laskeva parasympaattinen hermosto

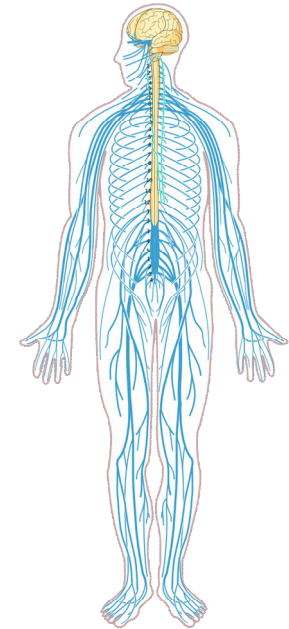
Vireystilan nousee

- Stressi
- Ahdistus
- Pelko
- Voimakkaat tunnetilat

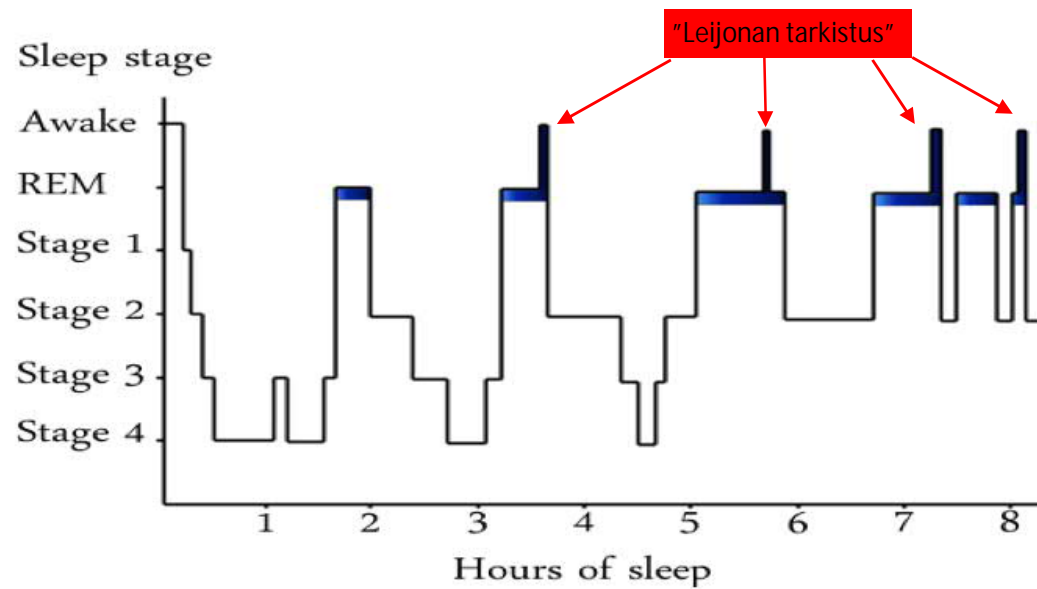
->kiihtynyt hengitys, nopea syke, kohonnut verenpaine, hikoilu, lihasten jännittyminen, tärinä, hermostuneisuus, vaikeus keskittyä

Vireystilan lasku

- Rentoutuminen
 - Rauhallinen olo
- > tasainen hengitys ja syke, lihakset rentoutuu



Vireystila vaihtelee päivän mittaan noin 90 min sykleissä. Unen vaiheet noudattavat samaa sykliä.



UNIPAINE

Ihmiselle tulee tarve nukkua, kun hän on valvonut riittävän kauan. Tarvetta säätelee hermovälittäjäaine adenosini. Mitä kauemmin valvotaan, sitä enemmän adensiinia kertyy aivoihin.

Adensiinin tehtävänä on sammuttaa valvetta ylläpitävien hermosolujen toimintaa. Adensiini ja uni-valverytmin säätelyyn osallistuva yöhormoni melatoniini toimivat yhdessä. Jos toisen tai varsinkin molempien pitoisuus keskushermostossa jää matalaksi, vaikeutuu unensaanti ja uni on nukahtamisen jälkeenkin pinnallista.

Kofeiini estää tilapäisesti adensiinin vaikutuksen.

Unipainetta lisää päivän aikainen aktiivisuus.

HAITALLISET AJATUSMALLIT

Haitallisten ajatusmallien muokkaaminen on hoidon ytimessä.

Ajatusmallit liittyvät erilaisiin menneisiin tai tuleviin tapahtumiin, huoliin omasta tai muiden terveydestä tai muista arkisista asioista, nukkumisen ongelmista, unettomuuden seurauksista ja hoidettavista asioista. Stressi unettomuudesta ruokkii katastrofiajattelua, joka ylläpitää unettomuuden noidankehää.

Uniongelma kärsivä alkaa pelätä nukkumista ja omaa sänkyä. Pelko aktivoi luontaista "pakene tai taistele"-reaktiota ja ylivireystila nousee.

NUKKUMISELLE HAITALLISTEN AJATUSTEN MUUTTAMINEN

Pohdi, kuinka todenmukainen huoli tai ajatus on (0-100%)

Mieti, onko asioiden murehtimisesta juuri nyt todella hyötyä

Suunnittele seuraavan päivän aktiviteetit ajoissa ennen nukkumaanmenoa

Tunnista ylinegatiiviset ja pessimistiset ajatukset

Muista, että nukkuminen on yksilöllistä

- Jos ajatuksia on vaikea muuttaa, on tärkeää suunnata huomio pois vireystilaa nostavista ajatuksista
- Voit esim. keskittyä hengitykseen tai musiikkiin
- Palauta mieleesi päivän aikana sattuneita mukavia asioita
- Pysäyttävä sana ja Huolihetki - mentelmät
- Tietoisen läsnäolon harjoitukset (mindfulness)

30 MINUUTIN SÄÄNTÖ

Unta ei voi pakottaa. Liiallinen yrittäminen nostaa vireystilaa ja heikentää uni-sänky-assosiaatiota

- Jos uni ei tule, mene toiseen huoneeseen istumaan ja palaa sänkyyn vasta kun tunnet itsesi uneliaaksi

Rauhoittavaa tekemistä väsymystä odotellessa

- Varaa huopa valmiiksi sohvalle tai nojatuoliin, voit laittaa himmeän lampun päälle.
- Voit varata termospulloon lämmintä juomaa esim: mehua tai kofeiinitonta teetä
- Voit lukea, kuunnella musiikkia tai tehdä jotain rauhallista, mikä ei virkistä mieltä.
- Kun tunnet itsesi uneliaaksi, voit mennä vuoteeseen. Muista kuitenkin 30 min sääntö, jos ei uni tule vieläkaan nouse takaisin, niin kauan että saat unen päästä kiinni
- Sama sääntö pätee myös silloin jos heräät kesken unien etkä saa uudestaan unta
- Toteuta tätä mallia kaksi viikkoa säännöllisesti. Jos et saa toivottua tulosta, lyhenna vuoteessaoloaika 15 minuuttiin ja jatka taas kaksi viikkoa.



PARADOKSINEN INTENTIO



Sammuta valot ja keskity syvähengitykseen

- Pidä silmät auki

Luovu yrityksestä nukahtaa

Unohda kaikki huolesi ja murheesi suuntaamalla tarkkaavaisuutesi ympäristössä olevaan pisteeseen

→ kun silmäluomesi tuntuvat painavilta ja haluat sulkea ne, ajattele mielessäsi: "Pysyttelen hereillä vielä muutaman minuutin ja nukahdan sitten luonnollisesti kun olen siihen valmis"

Tämän tekniikan tarkoitus on jättää pois kaikki ajatukset nukahtamisesta ja nukkumisesta

- Lievittää pelkoa siitä, ettei taaskaan uni tule
- Itseluottamus vahvistuu, kun huomaat aamulla että olet nukahtanut luonnolliseen uneen vaikka luovuit sen yrittämisestä

SÄÄNNÖLLINEN PÄIVÄOHJELMA AUTTAA UNIRYTMIN YLLÄPITÄMISESSÄ

Pyri mahdollisimman säännölliseen rytmiin

- Luo joka päivälle mielekästä toimintaa
- Myös silloin, kun olet nukkunut huonosti → Päiväaikainen aktiivisuus edistää seuraavan yön unta, kun unipaine kasvaa
- Aktiivisena pysyminen vie myös ajatuksesi pois unettomuuteen liittyvistä huolista

Harrasta liikuntaa säännöllisesti ja sopivina annoksina

- Pyri liikkumaan joka päivä
- Liikuntasuoritus lopetetaan vähintään 2-3 tuntia ennen nukkumaan menoa

Syö säännöllisesti

- Säännöllinen ruokarytmi auttaa vireystilan säätelyssä
- Syö maltillisia annoksia, jotka antavat energiaa tasaisesti

Pidä riittävästi taukoja ja lepoetkiä päivän aikana.

Muista rentoutua päivittäin.



HYVÄT NUKKUMISOLOSUHTTEET

Viileä (19-20 astetta), hämärä tai pimeä makuuhuone edistää nukahtamista

Luovu kaikista turhista virikkeistä



RENTOUTUMINEN

Kokeile ja löydä itsellesi sopiva tapa rentoutua.

Rentoutumismenetelmiä on monia erilaisia ja ne sopivat eri ihmisille erilaisissa elämäntilanteissa.

- Lukeminen, musiikki, palapelit, ristisanatehtävät, piirtäminen, käsityöt, luonto
- Hengitysharjoitukset, mielikuvaharjoitukset, lihasrentoutus, mindfulness, meditaatio

HARJOITTELE RENTOUTUMISTA

Lisääntynyt stressinhallinta

Mielikuvaoppiminen: Myönteisten mielikuvien avulla voit luoda uusia toimintamalleja

Fyysisen palautumisen nopeutuminen (rentoutuminen laukaisee lihasten kestojännitystä)

Keskittymiskyvyn paraneminen

Oman itsensä parempi ymmärtäminen

Itsehoidolliset päämäärät: stressinhallinta, kivunhoito, jännityksen, ahdistuksen tai pelkojen lieventäminen

Lisääntynyt luovuus

- syntyy tilaa uusille ajatuksille ja mielikuville
- ylenpalttinen kontrollointi ja arviointi hellittävät

Lepo ja voiminen kerääminen:

- auttaa väliaikaisessa univajeessa, sillä 20min hyvä rentoutuminen vastaa 4h unta

RAVITSEMUS

Ruualla ja juomalla suuri vaikutus vireystilaan ja uneen

- vaikuttavat energiatasapainoon
- painoon ja yleiseen hyvinvointiin

Tietyt ruoka-aineet sisältävät aineita, jotka rentouttavat, helpottavat nukahtamista ja ylläpitävät unta yhtenäisenä.

- samalla elimistön aineenvaihdunta tasapainottuu ja kaloreita kuluu nukkuessa

Iltapalan hyvä olla kevyt, mutta ravitseva

- Unta häiritseviä aineita:
- alkoholi, tupakka, lisä- ja säilöntäaineet, kahvi- ja kofeiinipitoiset aineet (tumma suklaa, energiajuomat, tumma tee- myös vihreä tee), jälkiruuat, sokerit ja makeutusaineet, sipuli, rasvaiset ja mausteiset ruuat, limonadit ja happoiset juomat

Yöaikainen verensokeritasapaino vaikuttaa uneen ja painon hallintaan

- keho käyttää unen aikana rasvavarastoja, puhdistaa elimistön kuona-aineista, korjaa solujen energiatasapainoa

KOFEIINI

Kahvi, tee, kaakao ja kolajuomat

- sisältävät kofeiinia ja metyyliksantiinia
- ovat elimistömme stimulantteja
- Kofeiinin puoliintumisaika elimistössä on 3-7 tuntia, mutta vaikutukset saattavat kestää jopa 14 tuntia
- Kofeiini nostaa vireystilaa sitoutumalla aivojen adenosinireseptoreihin (vaikuttaa nukahtamiseen ja unessa pysymiseen)

Kupillinen kahvia sisältää 100-150mg kofeiinia

- jo 250mg kofeiiniannoksen on havaittu aiheuttavan kiihtymystä
- kofeiinin vaikuttavuus vaihtelee yksilöllisesti
- vuosien varrella monille ihmisille kuitenkin kehittyy hyvä kofeiinin sietokyky ja he nukkuvat hyvin kofeiinipitoisten juomien nauttimisesta huolimatta

ALKOHOLI

Alkoholi lyhentää nukahtamiseen kuluvaa aikaa, mutta heikentää unenlaatua.

Pienikin veren alkoholipitoisuus (alle 0.5 promillea)

- vähentää REM-unta iltayöstä
- lisää syvää hidasaaltounta (S1- S4 uni)
- aamuyöllä REM-unen määrä pyrkii lisääntymään (voi johtaa painajaisuninen näkemiseen)

Unta häiritsevät runsaat siirtymät univaiheesta toiseen, uni muuttuu katkonaiseksi

Alkoholi rentouttaa nielua

- unenaikaiset hengityskatkokset pahenevat

NIKOTIINI

Tupakka on aivoja stimuloiva, eli piristävä

Nikotiinin puoliintumisaika kaksi tuntia, säännönmukaisesti pitkin päivää tupakoivilla nikotiinipitoisuus kasvaa iltaa kohti

Tupakasta vieroittuminen aiheuttaa hetkellisesti:

- unen katkonaisuutta
- nikotiinikorvaushoito korjaa unen rikkonaisuutta, lisää hidasaaltouen määrää

LIIKUNTA

Parantaa unen laatua

- nopeuttaa nukahtamista
- lisää syvän unen määrää
- lyhentää REM-unta

Liikunta kohottaa mielialaa, lisää stressinsietokykyä, kohentaa itsetuntoa ja selviytymistä sosiaalisissa tilanteissa

Liikunta vaikuttaa keskeisesti terveyteemme, kehoomme ja mieleemme

Tehokas tapa rentoutua sekä vähentää ahdistusta ja kiihtyneisyyttä, mutta raskas liikunta illalla saattaa vaikeuttaa nukahtamista. Liikunta nostaa vireystilaa.

Sopiva annostelu, mieleinen liikuntamuoto, säännöllisyys

- Liiku siten, mikä itsestäsi tuntuu hyvältä ja vireystilaasi sopivalta
- Älä kuormita itseäsi liikaa, kuuntele kehoasi!
- Myös rauhallinen kävely on erinomainen liikuntamuoto. Se on myös hyvä tapa rauhoittaa ja purkaa stressiä illalla
- Liikunnan tulisi olla hauskaa ja huoletonta

LIIKUNTA

Liikunta vaikuttaa keskeisesti terveyteemme, kehoomme ja mieleemme

Oleellinen osa jokapäiväistä elämää

Tehokas tapa rentoutua sekä vähentää ahdistusta ja kiihtyneisyyttä

Elimistö purkaa kiihtyneisyyttä luonnollisella tavalla

Sopiva aika liikunnalle unen kannalta on klo 16-19 välillä

Sopiva annostelu, mieleinen liikuntamuoto, säännöllisyys

- Liiku siten, mikä itsestäsi tuntuu hyvältä ja vireystilaasi sopivalta
- Älä kuormita itseäsi liikaa, kuuntele kehoasi!
- Myös rauhallinen kävely on erinomainen liikuntamuoto. Se on myös hyvä tapa rauhoittaa ja purkaa stressiä illalla

Keinoni hyvän unen turvaamiseksi

Nukkumisolosuhteet

Keinot joilla varmistan, että nukkumisolosuhteet mahdollistavat hyvän unen (hyvää sänky-uni-assosiaatiota tukevat keinot)

Uni-valverytmi

Keinot, jolla varmistan hyvän uni- valverytmin (vuorokausirytmien ylläpitäminen, nukkumanmeno- ja heräämisaika)

Vireystilan säätely: Keinoni rentoutumiseen. Mitä voin tehdä yöllä herättyäni, jotta saan vireystilan hallintaan?

Unipaine

Keinot, joilla kuormitan kehoa ja mieleltä päivän aikana siten, että riittävä unipaine muodostuu päivän mittaan:

Ajatusten hallinta

Keinoni huolten läpikäyntiin: