

Tervetuloa Unesta Energiaa –verkkovalmennukseen!

Useimmille nukkuminen on helppoa ja luonnollista. Hyvin nukkuville riittävä uni ja lepo ovat itsestäänselvyys. Osaa vaivaa kuitenkin jonkinasteinen nukkumisen häiriö. Hyvä uni saattaa olla sattumaa ja iloa tuova poikkeama muutoin huonosta tai keskikertaisesta nukkumisesta.

Unihäiriön alkuvaiheessa huono nukkuminen ei vaikuta arjesta selviämiseen. Nukkumiseen ja levon laatuun saattaa kuitenkin alkaa kiinnittää huomiota. Orastavassa unihäiriön tilassa korjaavat toimenpiteet eivät käynnisty ja omaa tilaa ei tunnisteta eikä tunnusteta. Koetaan, ettei ole tarvetta korjata tilannetta. Oma huono nukkuminen on salakavalasti tullut hyväksytyksi tilaksi. Seuraavassa vaiheessa huono nukkuminen näyttäytyy arjessa. Pinna on kireämpi ja lyhyempi. Oma fyysinen ja henkinen jaksaminen ei ole enää sitä mitä aikaisemmin. Tämä näkyy, tuntuu sekä töissä että vapaalla. Tilannetta yritetään erilaisilla tempuilla korjata, haetaan melatoniinia ensiavuksi, kokeillaan ehkä alkoholia, hankitaan mahdollisesti uusi tyyny ja peitto, mennään aikaisemmin nukkumaan, yritetään yrittämällä nukkua paremmin. Tilanne harvoin korjaantuu näin. Ajan kuluessa, huonon nukkumisen jatkuessa elämästä katoaa hiljalleen energia ja ilo. Elämisen laatu heikkenee kokonaisvaltaisesti.

Unesta energiaa valmennuksen tarkoitus on auttaa tunnistamaan omaan huonon nukkumisen oireet ja niiden takana piilevät syyt sekä korjata nämä. Valmennuksen yksiselitteinen tavoite on opettaa paremmaksi nukkujaksi. Paremmaksi nukkujaksi voi todellakin oppia!

Lähtökohtana unesta energiaa valmennukselle ovat olleet yleiset tiedossa olevat unettomuuden oireet: nukahtamisen vaikeus, useat yön aikaiset heräämiset, liian aikainen herääminen ja unen virkistämättömyys sekä näiden oireiden korjaamiseen tiedossa olevat menetelmät.

Unesta energiaa valmennuksen ensimmäinen jakso herättää arvioimaan omaa nukkumista ja itselle riittävää unen määrää. Lisäksi käydään läpi unettomuuden kriteereitä oman tilanteen tarkempaa hahmottamista ajatellen. Alkuun opetellaan myös nukkumisen parempia edellytyksiä; saat perusteet uniärsykkeiden hallintamenetelmästä. Toisella valmennuskerralla oivallat mistä nukkumisessa on kyse – elimistön näkökulmasta, selkokielellä. Mikä on sisäinen 24 tunnin kello, joka luo toistuvan vuorokausirytmän ja saa sinut tuntemaan itsesi uniseksi tai valppaaksi tietyssä vuorokauden aikana? Opit myös laskemaan itsellesi optimaalisen vuoteessaoloajan. Kolmannella valmennuskerralla saat perustietämyksen yhden yön rakenteesta, mitkä vaiheet kuljettavat meidät läpi yön ja mitä unen eri vaiheissa tapahtuu. Kolmannessa vaiheessa siirrymme myös lähemmäs todellisia hyvän nukkujan taitoja; alamme ymmärtämään, mitä ovat hyvän unen edellytykset. Valmennuksen neljännessä jaksossa saat konkreettisia ohjeita unen ja levon korjaamiseksi. Tässä vaiheessa huomataan kuinka pienistä asioista hyvä ja laadukas uni koostuu. Saat perusteltuja korjausehdotuksia omaan arkeesi. Viidennessä jaksossa saat työkaluja unta häiritsevien haitallisten ajatusten hallintaan. Näillä menetelmillä voit vähentää ylivireyttä, joka johtuu unettomuuteen ja muihin asioihin liittyvästä murehtimisesta, huolista ja suoritusahdistuksesta tai ylipäänsä yliaktiivisesta mielestä. Tähän jaksoon valittujen käyttäytymisterapeuttisten ja kognitiivisten menetelmien taustalla on hyvä näyttö niiden vaikuttavuudesta.

Valmennuksen avulla ymmärrät unen ja levon ”ison kuvan”. Konkreettisten ohjeiden avulla saat tehtyä arjestaasi hyvän unen ja levon mahdollistavaa. Hyvä uni ja lepo eivät tule itsestään. Lopulta kyse on siitä, miten sinä oikeasti muutat omaa arkeasi. Sitä tämä valmennus ei voi tehdä puolestasi. Hyvän unen eteen täytyy tehdä tekoja; pelkkä ajattelu ja puhe eivät riitä. Useimmiten hyvän unen takaa löytyy opittuja taitoja sekä oikeita päivittäisiä valintoja.

Ymmärtämällä unen taustalla oleellisesti vaikuttavat tekijät on helpompaa motivoitua tekemään omaan arkeen päiväkohtaisia konkreettisia muutoksia omaan arkeen, joiden seurauksena unen ja levon määrä sekä laatu paranevat.

Tervetuloa verkkovalmennukseen!

Oulussa 17.9.2020

Kari Matilainen
Työterveyspsykologi

Jakso 1: Saanko tarpeeksi unta?

Saanko tarpeeksi unta?	2
Unettomuusoireet.....	3
Unettomuuden mallit.....	4
Kärsinkö unettomuudesta? Onko syytä huoleen?	5
Unen laadun ja määrän arviointi.....	6
Unettomuuden hoidon kaksi keskeistä käyttäytymisterapeuttisista menetelmää.....	8
Paremmaksi nukkujaksi: Uniärsykkeiden hallintamenetelmä.....	8

Saanko tarpeeksi unta?

Työssäni univalmentajana lähestyn huonoa nukkumista ja riittämätöntä lepoa unen määrän ja laadun lisäksi seuraavien kahden tuntemuksen kautta:

1. Tunne nukkumisesta: Onko tunne nukutusta yöstä aamulla sellainen, että voi sanoa nukkuneensa hyvin? Vai onko levon kokemus vastakohtaisesti huono (nukuin huonosti)? En hyväksy ”nukuin ihan hyvin” vaihtoehtoa – se ei kerro mitään eikä se ole myöskään tavoiteltava tila.
2. Arvio voimavarojen riittävyydestä: millaisena kokee tulevan päivän ja omat voimavarat suhteessa päivästä selviämiseen. Jos tunne on optimistinen ”töitä tai tekemistä” odottava – uni ja lepo ovat tehneet tehtävänsä. Jos tunne on ”saa nähdä mitä tästä päivästä tulee tai miten tästä selviän” on syytä orastavaan huoleen.

Miksi nämä kaksi? Ensimmäinen kokemus kuvaa käsitystä menneestä yöstä (miten on osannut nukkua). Jos vastaus on muuta kuin ”nukuin hyvin” korjattavaa on ja nukkumisen taitoa voidaan jalostaa opettelemalla hyvään uneen tarvittavia taitoja. Toinen kokemus kertoo laajemmin suhteesta tulevaan –unen määrän ja laadun lisäksi työkuormituksen ja oman jaksamisen tilasta. Hyvin nukutun ja levätyn yön jälkeen tulisi lähtökohtaisesti olla optimistinen suhteessa tulevaan päivään! Eikö vain? Jos uni ja lepo ovat kunnossa ja tätä optimistista tunnetta ei ole työkuormitus tai jokin muu arkeen liittyvä seikka ei ole kunnossa. Ja tämä työ- tai yksityisyyteen liittyvä asia kannattaa tiedostaa ja korjata heti.

Jatketaan hyvään ja riittävään unen määrän liittyvillä kysymyksillä:

3. Voitko/onko sinulla tarvetta aamun heräämisen jälkeen nukahtaa uudelleen aamupäivällä?
4. Pärjäätkö ilman kofeiinia? Suoriudutko tehtävistäsi parhaalla mahdollisella tavalla ilman kofeiinia?
5. Joudutko lukiessasi palamaan samaan tekstin kohtaan uudelleen ja uudelleen, jotta ymmärrät mistä tekstissä on kyse?
6. Jos et aseta herätyskelloa soimaan nukutko heräämisen ajan ohii?

Jos vastaat kyllä yhteenkin kysymykseen, et luultavasti saa riittävästi yöunta tai sen laatu ei ole riittävän hyvää.

Mistä tietää palautuneensa riittävästi? Miten juuri sinun kohdallasi?

- Koen rentoutuvani työpäivän jälkeen
- Pystyn keskittymään vapaa-ajan toimintoihin
- Koen vapaa-ajan riittäväksi
- Nukun riittävän pitkään ja hyvin
- Herään levänneenä ja virkistyneenä
- Pystyn syventymään työhöni työajalla

Montako rastia sait ruutuihin?

Joko muuten tiedät mikä Sinulle on riittävä unen määrä? Konkreettisesti?

- ⇒ Pelkkä aikana todettu unen määrä ei vielä kerro koko totuutta unesta ja levosta. Unen laadun mittaaminen onkin vähän vaikeampi tehtävä! Nukutun ajan lisäksi kiinnitä huomiota myös unen laatuun – onko unesi sekä määrällisesti ja laadullisesti riittävän hyvällä tasolla?

Unettomuusoireet

Nykyään monille tulee yllätyksenä tieto, että ihmisen ei kuulu olla normaalisti väsynyt. *"Jos tuntee itsensä useamman kerran viikossa väsyneeksi, jotain on vialla. Jotkut tosin tottuvat olemaan aina väsyneitä. Kroonisesti väsynyt ihminen ei välttämättä enää edes tunnista väsymystään"* (unilääkäri Henri Tuomilehto).

Pohdi omaa nukkumistasi hetki. Tunnistatko itsesi väsyneeksi?

Tarkemmin ajatellen: missä kohdassa unen etsintää tai yötä kohtaat univaikeuden? Tämä pohdinta auttaa sinua paikantamaan juuri sen kohdan johon tarvitset ensisijaista korjausta.

Onko sinulla:

- Nukahtamisen vaikeus ja/tai
- Heräilet yöllä useasti ja/tai
- Heräät liian aikaisin ja/tai
- Unesi on virkistämätöntä?

TEHTÄVÄ: Kirjoita oireesi ja kuvaus oireistasi tähän. Kirjoita myös kuinka usein kohtaat näitä oireita.

Kirjoittamalla nämä ylös hahmotat myös oman tilanteeteesi realistisesti. Valmennuksen päätyttyä voit myös verrata tätä lähtökohtaa siihen, millaiseksi nukkujaksi olet kehittynyt.

TEHTÄVÄ: Pohdi syitä unettomuudellesi.

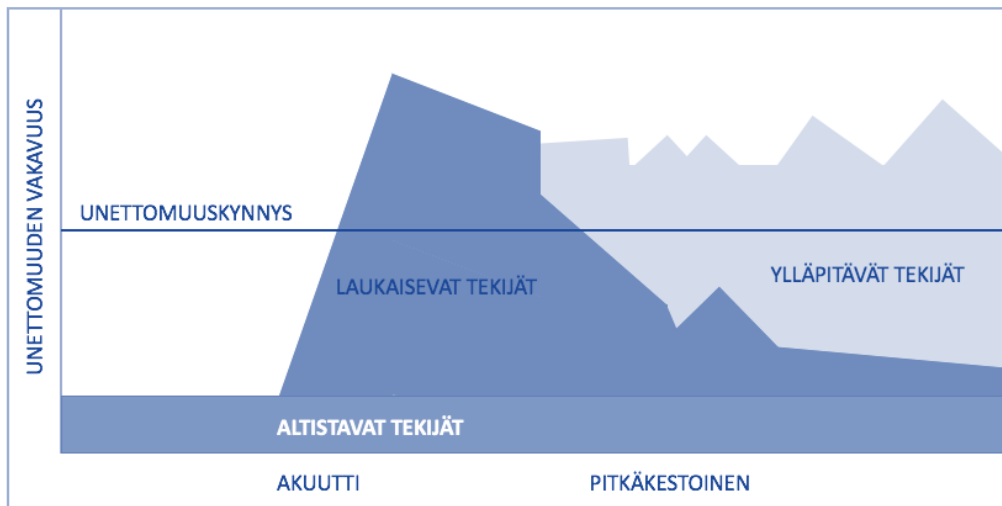
Useimmiten huono nukkuminen on seurausta jostain. Onko Sinulla käsitystä siitä, miksi nuket huonosti? Kirjoita tähän oma käsityksesi huonon nukkumisen syystä tai syistä.

Unettomuuden mallit

Unta voidaan tarkastella monesta näkökulmasta. Unettomuus tai huono nukkuminen selittyy useilla tavoin. Unitutkija Spielmanin ns. kolmen tekijän malli kuvaa, mitä unettomuudelle altistavat tekijät ovat, mitä unettomuuden laukaisevat tekijät ovat ja mitkä tekijät ylläpitävät unettomuutta sekä miten nämä tekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Näiden ymmärtäminen auttaa Sinua myös hahmottamaan omaa huonoa nukkumistasi sekä syitä unettomuuden takana. Kenties huomaat sen mikä laukaisi unettomuutesi tai sen, että itse ylläpidät omilla valinnoillasi huonoa nukkumistasi.

Spielmanin ns. kolmen tekijän (3-P) malli

(Spielman ym., 2011; Heli Järnefelt, Työterveyslaitos 2016)



Altistavat tekijät

Unettomuudelle altistavia tekijöitä ovat mm. seuraavat:

- Perimä (aineenvaihdunta, fysiologinen unen säätelyn häiriöherkkyys, yleinen reagoimisherkkyys)
- Persoonallisuuden piirteet (huolehtimistaipumus, jännittämistaipumus, masennus/ahdistusherakkyys, pyrkimys perfektionismiin, ylitunnollisuus)
- Ympäristötekijät (epäsäännöllinen, erityisesti yöllä tehtävä työ, pienet lapset)
- Sosiaaliset tekijät, muun muassa vuodekumppaneiden eriaikaiset unirytmit ja sosiaalinen tai työn aiheuttama paine nukkua itselle sopimattomaan aikaan
- Ikääntyminen, sukupuoli, sosioekonominen asema

Laukaisevat tekijät

Unettomuuden voi laukaista jokin seuraavista tekijöistä:

- Elämänmuutokset ja äkilliset kriisit (ero, lapsen syntymä, läheisen menetys ja onnettomuus)
- Kasautuva stressi (työhön liittyvä)
- Psykkinen ja somaattinen sairastaminen (ahdistuneisuus, kipu ja sairaalahoitoa vaativat tilat)

Ylläpitävät tekijät

Ylläpitävillä tekijöillä tarkoitetaan erilaisia toimia, joihin uneton ryhtyy kompensoidakseen unettomuutta tai tullakseen toimeen sen kanssa.

Unettomuutta ylläpitäviä tekijöitä ovat mm. seuraavat:

- Unettomuuteen ja nukkumiseen liittyvä huoli (huoli työssä selviytymisestä väsyneenä, huoli terveydestä)
- Nukkumistottumusten muuttuminen ja epäsäännöllinen unirythmi (lisätään vuoteessaoloaika, lojuminen vuoteessa valveilla jne.)
- Elämäntapojen muutokset (kofeiinin ja päihteiden käytön lisääntyminen)

Kärsinkö unettomuudesta? Onko syytä huoleen?

Huonon nukkumisen syiden tunnistaminen

Tilapäinen ja akuutti unettomuus

Omaa huonoa nukkumista tarkasteltaessa on tärkeää tunnistaa oman huonon nukkumisen mahdollinen syy. Mistä huono nukkuminen johtuu? Löydätkö itse selitystä omalle huonolle nukkumisellesi?

Äkillisissä elämänmuutoksissa unettomuus on luonnollinen reaktio. Tilapäinen unettomuus kuuluu osana terveeseen elämään. Tuki, lohduttaminen ja neuvonta ovat tällöin ensisijaisia apukeinoja.

- Akuutti, tilapäinen unettomuus menee jo nimensäkin mukaisesti ohi viikossa - parissa.
- Tilapäinen unettomuus on yleensä seurausta jostain tapahtumasta, johon on luonnollista reagoida voimakkailla tunteilla ja niihin liittyvillä ajatuksilla.
- Voimakkaat tunteet estävät unen tulon. Harva meistä pystyy nukkumaan hyvin, jos läheinen on sairastunut vakavasti, työpaikka on uhattuna, velat lankeavat maksettavaksi tai häät ovat huomenna.
- Tilapäinen unettomuus kuvastaakin usein välittämistä.

On tärkeää, että itse tunnistat ja käsittelet unettomuutta tuottavat ja unettomuuteen liittyvät elämän ongelmat, jotta unettomuus ei kroonistu.

- Unettomuuden jatkuessa on tärkeä kiinnittää huomiota unirytmiiin ja muuhun unihuoltoon.
- Jos herää aamulla virkeänä ja kokee elämänlaatunsa hyväksi, kyseessä ei ole sairauden asteinen, välttämättä hoitoa edellyttävä unettomuus.
- Elleivät tuki ja unihuolto tuo apua tai oirehdinta on kovin voimakasta (akuutti unettomuushäiriö) ota yhteys terveydenhuoltoon.

Hoito lyhyesti

- Syiden arviointi ja niiden helpottaminen (esim. ongelman ratkaisemisessa auttaminen, tuki, lohduttaminen, lyhytkestoinen sairausloma)
- Tiedon antaminen muutoksiin liittyvästä vireystason noususta, jonka luonnollinen seuraus on unen häiriintyminen
- Unen huolto –ohjaus
- Tarvittaessa lyhytkestoinen unta edistävä lääkitys (yhteys terveydenhuoltoon).

Pitkäkestoinen unettomuus

Ajan myötä huono nukkuminen muuttuu pitkäkestoiseksi unettomuudeksi. Pitkäkestoisen unettomuuden piirteitä ovat kesto (yli 1kk), unettomuuden vaikuttaminen negatiivisesti työssäkäyntiin, päivittäiseen asiointiin kodin ulkopuolella, kotitöiden hoitamiseen, ihmisten väliseen kanssakäymiseen, vapaa-ajan harrastuksiin. Yleistäen pitkäkestoinen unettomuus näyttäytyy valveillaoloajan toimintakyvyn heikkenemisenä.

- Unettomuuden/uniongelman ilmeneminen vähintään 3 yönä viikossa yli 3 kuukauden ajan.
- Unettomuus vaikuttaa valveajan vointiin
- Elleivät tuki ja unihuolto tuo apua tai oirehdinta on kovin voimakasta ja muotoutuu pitkäkestoiseksi - ota yhteys terveydenhuoltoon.

Terveydenhuollon hoito ohjautuu yleensä seuraavasti:

- Kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmät
- Tarvittaessa muiden sairauksien ja häiriöiden hyvä hoito
- Hyvä ja aktiivinen seuranta
- Joskus lyhytaikainen unta edistävä lääkitys (yhteys terveydenhuoltoon)

Komorbidi unettomuus

Komorbidisessa unettomuudessa unettomuushäiriö on yhteydessä erityisesti muihin samanaikaisiin sairauksiin ja niiden oireisiin.

Hoito lyhyesti

- Perussairauden hyvä hoito
- Jos mukana toiminnallisia piirteitä, lisäksi niiden hoitaminen

TEHTÄVÄ: Pohdi kohdallasi mahdollisia altistavia tekijöitä. Pohdi myös ajankohtaa jolloin huono nukkuminen käynnistyi – löytyykö sieltä selittävää tekijää? Ylläpidätkö omilla valinnoillasi unettomuuttasi?

HUOMIOI: ”Kroonisesti väsynyt ihminen ei tunnista väsymystään”.

TEHTÄVÄ: Arvioi myös omaa unettomuuttasi. Onko kyse tilapäisestä ja akuutista unettomuudesta? Vai onko kyse pitkäkestoisesta unettomuudesta?

Unen laadun ja määrän arviointi

Paremmun unen tavoitteluun tarvitset tietoa omasta nykyisestä nukkumisestasi. Tietoa voit kerätä esimerkiksi unipäiväkirjan avulla, tämän seurannan avulla uniprofiilisi hahmottuu; näet pidemmältä aikaväliltä yksiselitteisesti millainen nukkuja olet. Unipäiväkirjan avulla unettomuuden oireet myös kohdentuvat myös: onko sinun haasteesi 1) nukahtamisen vaikeus, 2) useat yölliset heräämiset, 3) liian aikainen herääminen vai 4) unen virkistämättömyys? Yksi vai useampi?

Unipäiväkirjan täyttäminen ”perinteisessä muodossa on haastavaa”. Tietoa nukkumisestasi saat myös erilaisten teknisten ”älyapuvälineiden” avulla; älysoimus, ranneke tms. Ne antavat sinulle tarkkaa kuvaa nukkumisestasi. Oli valintasi unen seurantaan mikä tahansa kerää tietoa viikon-kahden ajalta ja kirjaa tiedot systemaattisesti ylös. Näin saat realistisen kuvan omasta nukkumisestasi.

On syytä suhtautua realistisesti teknologia avusteisiin unen mittaamisiin: unenlaadun tarkkaileminen voi tehdä nukkumisesta stressaavaa suorittamista. On psykologinen tosiasia, että mitä enemmän seuraat jotakin asiaa, sitä voimakkaammaksi se tulee mielessä.

Jatkossa kurssin edetessä unipäiväkirja antaa myös kokonaiskuvan unesta ja tehtyjen muutosten vaikuttavuudesta. Täytä sitä siis säännöllisesti! Valmennuksen edetessä tarvitsemme näitä tietoja myös käyttäytymisterapeuttisten menetelmien toteutuksessa (vuoteessaoloajan rajoittaminen).

Paras aloittaa seuranta siis heti!

Esimerkki täytetystä unipäiväkirjasta:

Täytä heräämisen jälkeen	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1. Mihin aikaan menit nukkumaan? (tunti: minuutit)	23:45	23:00	23:45	22:30	23:00	01:00	01:00
2. Kuinka kauan nukahtaminen kesti? (minuutit)	30	45	15	30	10	10	5
3. Kuinka monta kertaa heräsit kesken unien? (Merkitse 0 jos et herännyt)	0	2	2	1	2	0	0
4. Mihin aikaan heräsit? (tunti: minuutit)	6:00	5:00	7:00	7:00	7:00	10:15	9:15
5. Mihin aikaan nousit pois sängystä? (tunti: minuutit)	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	11:00	10:00
6. Arvioi kuinka kauan olit hereillä unijakson aikana eli nukahtamisesta siihen saakka, kun nousit ylös sängystä lopullisesti (minuutit) Merkitse 0 jos et ollut hereillä	30	120	180	30	120	55	45
7. Kuinka pitkään olit yhteensä vuoteessa unijakson aikana (tunnit, minuutit) => kysymys 5 – kysymys 1	7:15	8:00	7:15	8:30	8:00	10:00	9:00
8. Kuinka pitkään yhteensä nukuit (tunnit: minuutit)? => kysymys 2 – kysymys 6	6:15	5:15	4:00	7:30	5:45	8:55	8:10
9. Kuinka hyvin nukuit (oma arviosi) 1 erittäin huonosti 2 huonosti 3 kohtalaisesti 4 hyvin 5 erittäin hyvin	3	2	1	3	2	5	4

TEHTÄVÄ: Pidä unipäiväkirjaa noin 1-2 viikon ajan, jolloin kokonaiskuva juuri Sinulle tyypillisestä unen määrästä ja unen haasteista hahmottuu ja konkretisoituu. Ohessa käyttöön yksinkertainen malli unipäiväkirjasta, voit käyttää sitä.

- ⇒ Unen määrän ja laadun seuraamista kannattaa jatkaa myös seurantajakson jälkeen. Näin saat kokonaiskuvan unen määrästä, laadusta ja näihin mahdollisesti vaikuttavista tekijöistä.
- ⇒ Unipäiväkirjan avulla saat myös alkumittauksen ”uniprofiilistasi”. Valmennuksen edetessä näet mahdollisen muutoksen ajankohdan ja voit hahmottaa myös niitä tekijöitä, jotka vaikuttivat muutokseen juuri Sinun kohdallasi.
- ⇒ Valmennuksen käytyäsi voit uusia unipäiväkirjan seurantajakson ja huomata eron ja uuden oppimisen vaikuttavuuden.
- ⇒ Käynnistä myös tarvittavat toimenpiteet tilanteen korjaamiseksi! Unen määrä ja laatu harvemmin korjaantuvat itsestään!

Malli: Unipäiväkirja

Täytä heräämisen jälkeen	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1. Mihin aikaan menit nukkumaan? (tunti: minuutit)							
2. Kuinka kauan nukahtaminen kesti? (minuutit)							
3. Kuinka monta kertaa heräsit kesken unien? (merkitse 0 jos et herännyt)							
4. Mihin aikaan heräsit? (tunti: minuutit)							
5. Mihin aikaan nousit pois sängystä? (tunti: minuutit)							
6. Arvioi kuinka kauan olit hereillä unijakson aikana eli nukahtamisesta siihen saakka, kun nousit ylös sängystä lopullisesti (minuutit) merkitse 0 jos et ollut hereillä							
7. Kuinka pitkään olit yhteensä vuoteessa unijakson aikana (tunnit) => kysymys 5 – kysymys 1							
8. Kuinka pitkään yhteensä nukuit (tunnit: minuutit)? => kysymys 7 - kysymys 2 – kysymys 6							
9. Kuinka hyvin nukuit (oma arviosi) 1 erittäin huonosti 2 huonosti 3 kohtalaisesti 4 hyvin 5 erittäin hyvin							

TEHTÄVÄ: Kirjoita ylös mitkä tekijät vaikuttavat Sinun huonoon nukkumiseesi/unettomuuteen? Löytyykö selittävää tekijää? Päiväkohtaisia poikkeamia arjen rutiineissa esim. työpaikan saunailta, lapsi valvotti yöllä, flunssa tms.?

Kirjoita myös näkemyksesi siitä, mikä estää Sinua omasta mielestä nukkumasta paremmin?

Vinkki: Oikeaa unen määrää voi selvittää myös siten että lisää unen määrää tunnilla ja vertailee olotilaa aiempaan. Onko olo virkeämpi?

Linkit: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50067>

Unettomuuden hoidon kaksi keskeistä käyttäytymisterapeuttisista menetelmää

Mitä on käyttäytymisterapia?

Käyttäytymisterapian keskeisin hypoteesi: Psykkiset ongelmat ovat oppimisen seurausta ja siten myös poisopittavissa. Seuraavaksi poisopitaan hyvälle unelle haitallisia käytänteitä kahden erilaisen käytänteen kautta. Tavoitteena on luoda uusi tapa ajatella makuuhuonetta ja vuodetta sekä täsmentää vuoteessaoloaika.

1. Uniärsykemalli (Bootzin 1972, 1991)

- Nukkumiseen liittyviin vihjeisiin ja ärsykeisiin (nukkumaanmeno-aika, makuuhuone ja vuode) ehdollistunut ylivireys ylläpitää unettomuutta.

2. Vuoteessaoloajan rajoittamismalli (Spielman ym., 1987)

- Unettomuutta ylläpitävät käyttäytymismallit (erityisesti vuoteessaoloajan lisääminen ja unirytmien muuttuminen), jotka häiritsevät unta ja valvetta sääteleviä fysiologisia systeemejä.

Tämän jakson keskeinen tavoite on opetella ja ottaa käyttöön mentaalimalli ”vuode on ensisijaisesti ”nukkumista varten.

Seuraavalla unesta energiaa jaksolla sinulla pitäisi olla tietoa nukkumistottumuksistasi, opettelemme määrittelemään sinulle sopivan optimaalisen vuoteessaoloajan.

Paremmaksi nukkujaksi: Uniärsykkeiden hallintamenetelmä

Normaalisti makuuhuone ja vuode liitetään uneen ja nukkumiseen. Unettomilla vuode/makuuhuone/nukkumaanmeno-aika assosioituvat lisäksi moniin muihin asioihin, usein erityisesti murehtimiseen ja unen yrittämiseen.

- ⇒ Uniärsykkeiden hallintamenetelmän tarkoituksena on vuode-uni-assosiaation vahvistaminen.
- Menetelmän ydin on siinä, että vuodetta ja makuuhuonetta ei käytetä muuhun toimintaan kuin nukkumiseen. Vuoteeseen mennessä tarkoituksena on nukahtaa lyhyessä ajassa.

Uniärsykkeiden hallinnan ohjeet

1. Mene vuoteeseen uneliaana.
2. Käytä vuodetta vain nukkumiseen (poikkeuksena halutessasi lyhyt lukemishetki ennen nukahtamista ja seksi).
3. Kun menet nukkumaan, nouse ylös vuoteesta, jos et nukahda noin vartissa ja jos mahdollista, mene toiseen huoneeseen. Tee jotain rentouttavaa ja palaa sänkyyn, kun tunnet itsesi uneliaaksi (huom. muista myös hämärä valaistus).
4. Toista kohta 3., jos et vielä nukahda lyhyessä ajassa. Toimi samoin, jos heräät kesken unien etkä nukahda nopeasti uudestaan.
5. Päätä, mihin aikaan heräät aamuisin (laita herätyskello) ja nouse ylös viimeistään siihen aikaan, kun olit suunnitellut. Herää säännöllisesti samaan aikaan, jos se on työaikojen kannalta järkevää.

Huomio! Kaikille ei vuoteesta pois nouseminen sovi – elimistön ja mielen reaktio voi olla päinvastainen: vireystaso nousee! Vaihtoehtona tähän on vuoteessa pysyminen ja esimerkiksi lukuvalossa lukeminen; ajatus ei lukiessa syrjähdä unesta huolehtimiseen vaan pysyy positiivisena. Kirjan sijaan voi kokeilla myös muuta itselle mukavaa ja rauhoittavaa tekemistä. Nukahtamisen tarpeen tunteen voimistuessa valot pois ja paluu unten maille.

Seuraava jakso (2/6): ”Unen perusteet” - jaksoväli on 3 päivää.

[Uuden jakson ilmestymisestä saat sähköpostiisi automaattisen ilmoituksen oheisen ajastuksen mukaisesti!](#)