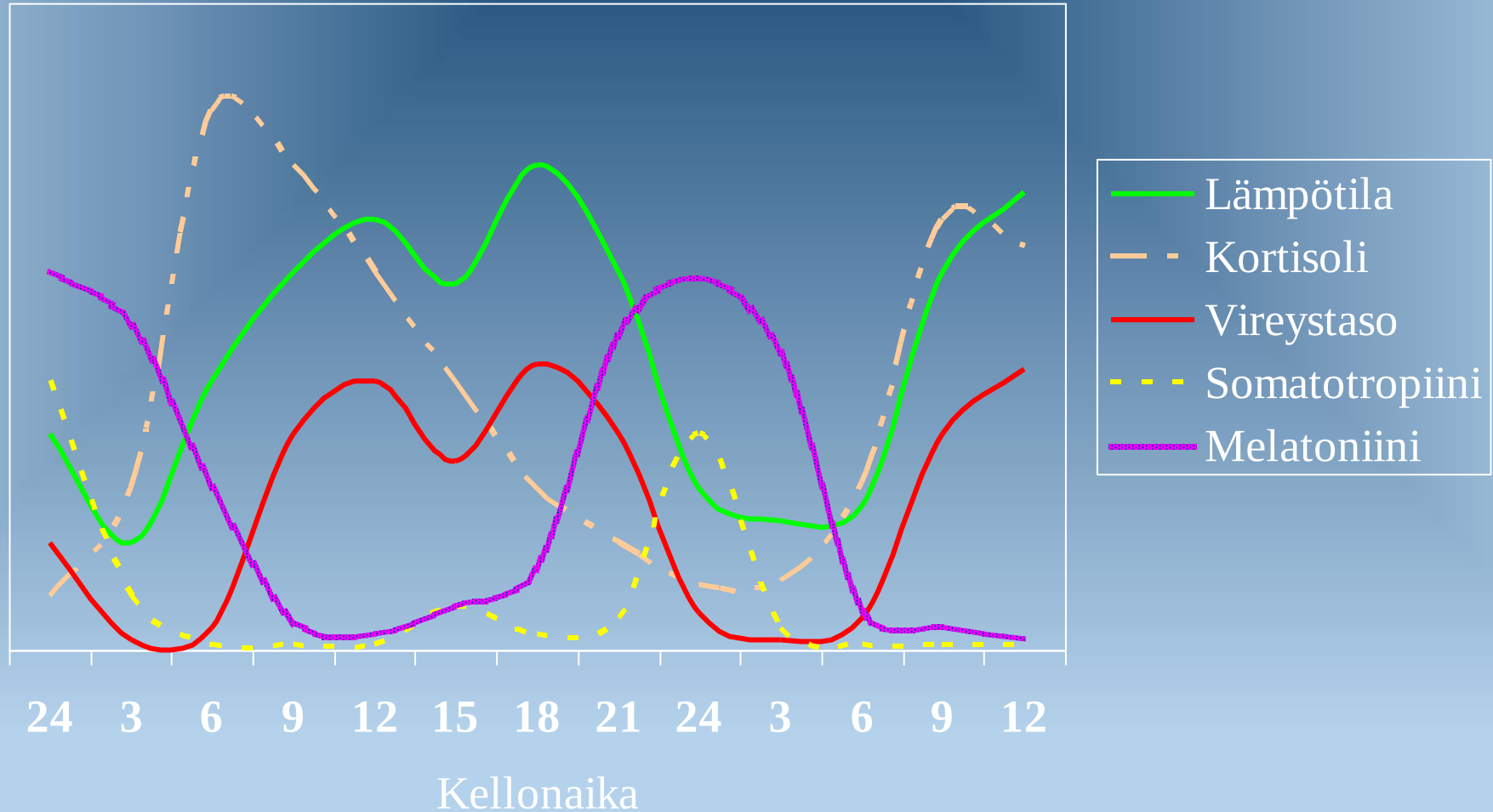
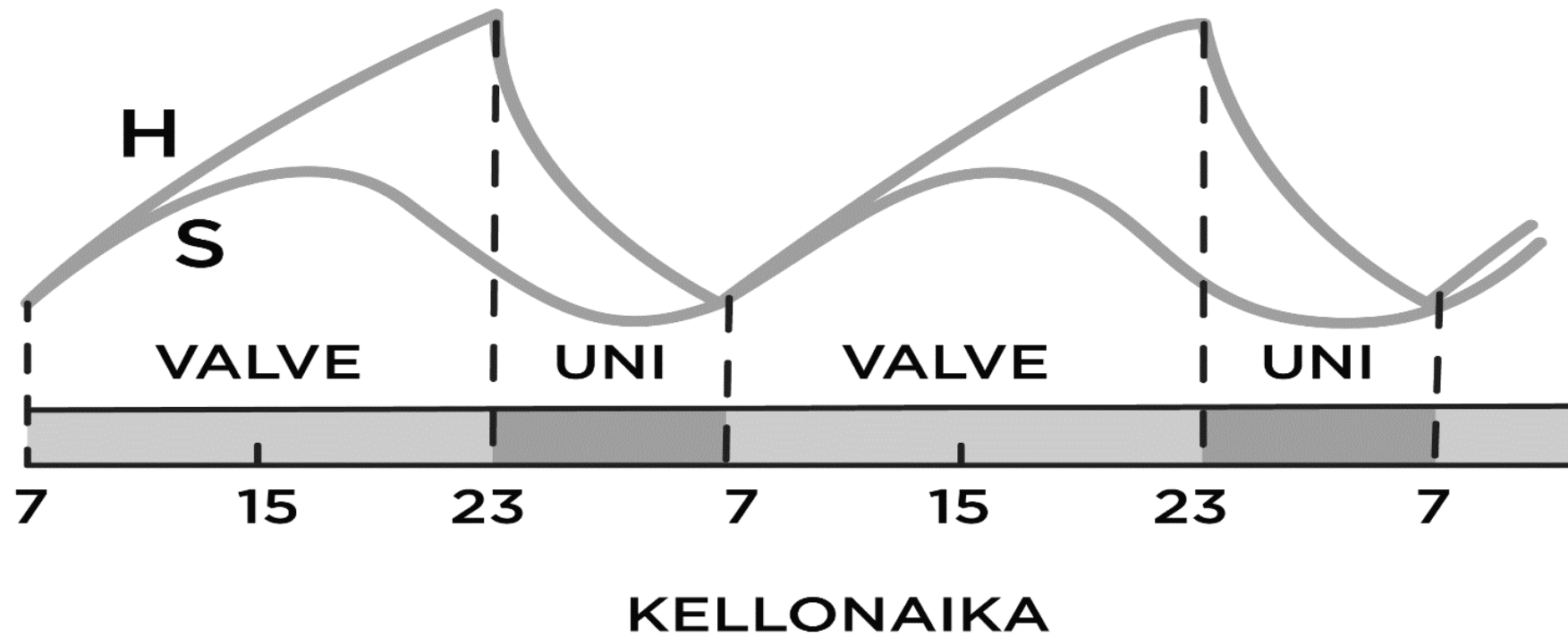


Uni ja terveys – Mitä itse voisi tehdä nukkuakseen paremmin

Susan Pihl, erik.lab.hoitaja, PSG-teknologi,
asiantuntijatason CBT-i unettomuusterapeutti,
Diplomate of Logotherapy

Biologisia rytmejä ja vireystaso





H = homeostaattinen rytmi (unipaine)

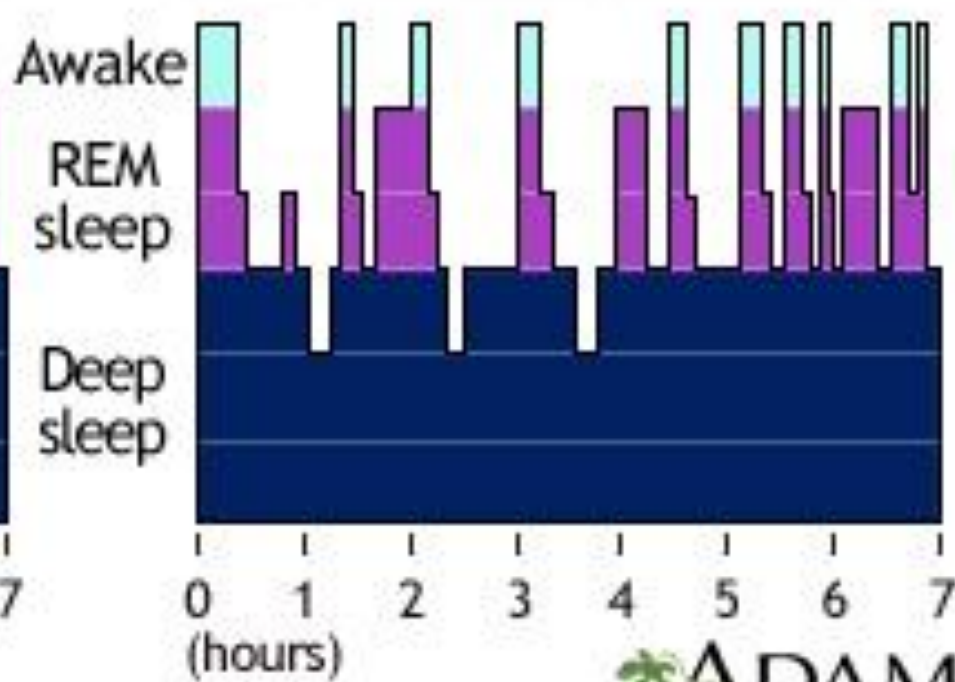
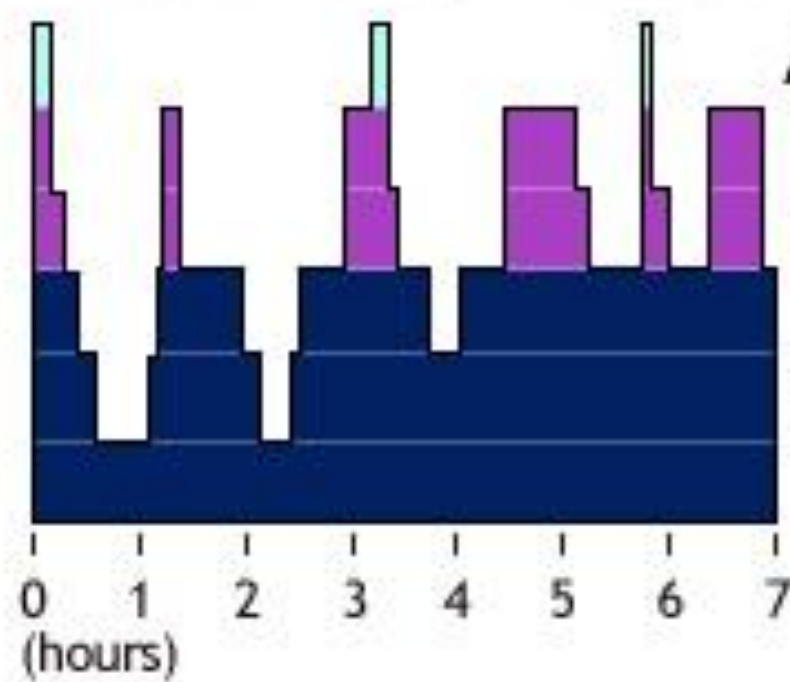
S = Sirkadiaaninen (vuorokausi) rytmi



Younger



Older



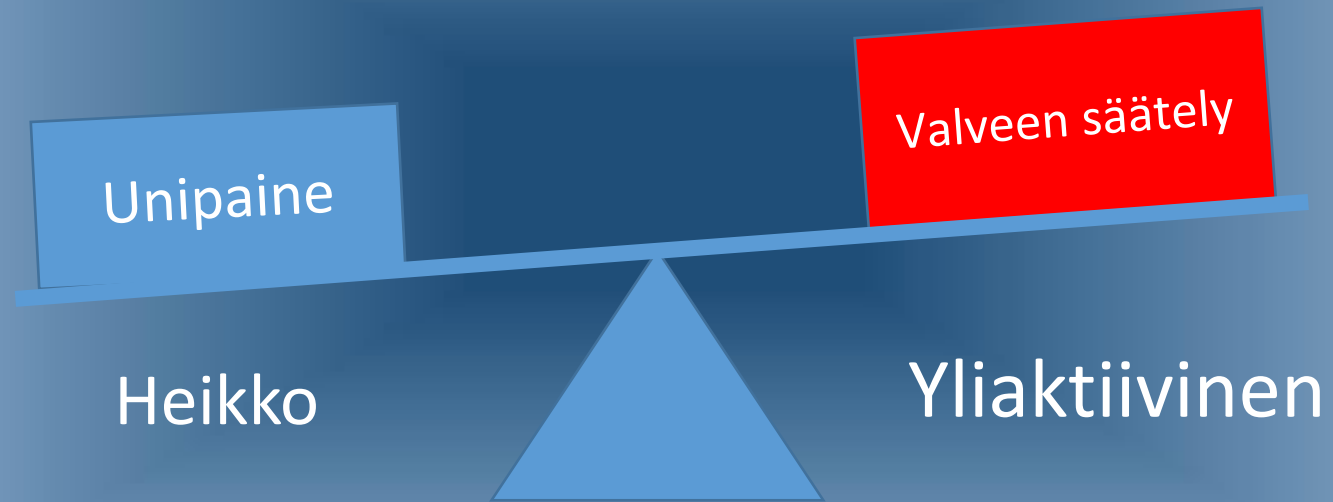
Unen tarve

- 2 v 11 - 14 t
 - 4 v 10.5 - 13 t
 - 8 v 9.5 - 12 t
 - 12 v 9 - 11.5 t
 - 16 v 8 - 10.5 t
 - Aikuinen (6) - 7-8 - (9.5) t
-
- 5-10%:lle aikuisista riittää n. 5.5-6.5 t:n yöuni
 - 10-15 % aikuisista tarvitsee yli 9.5 t:n yön
 - N. 7,5 t nukkuvat jaksavat paremmin

Uni



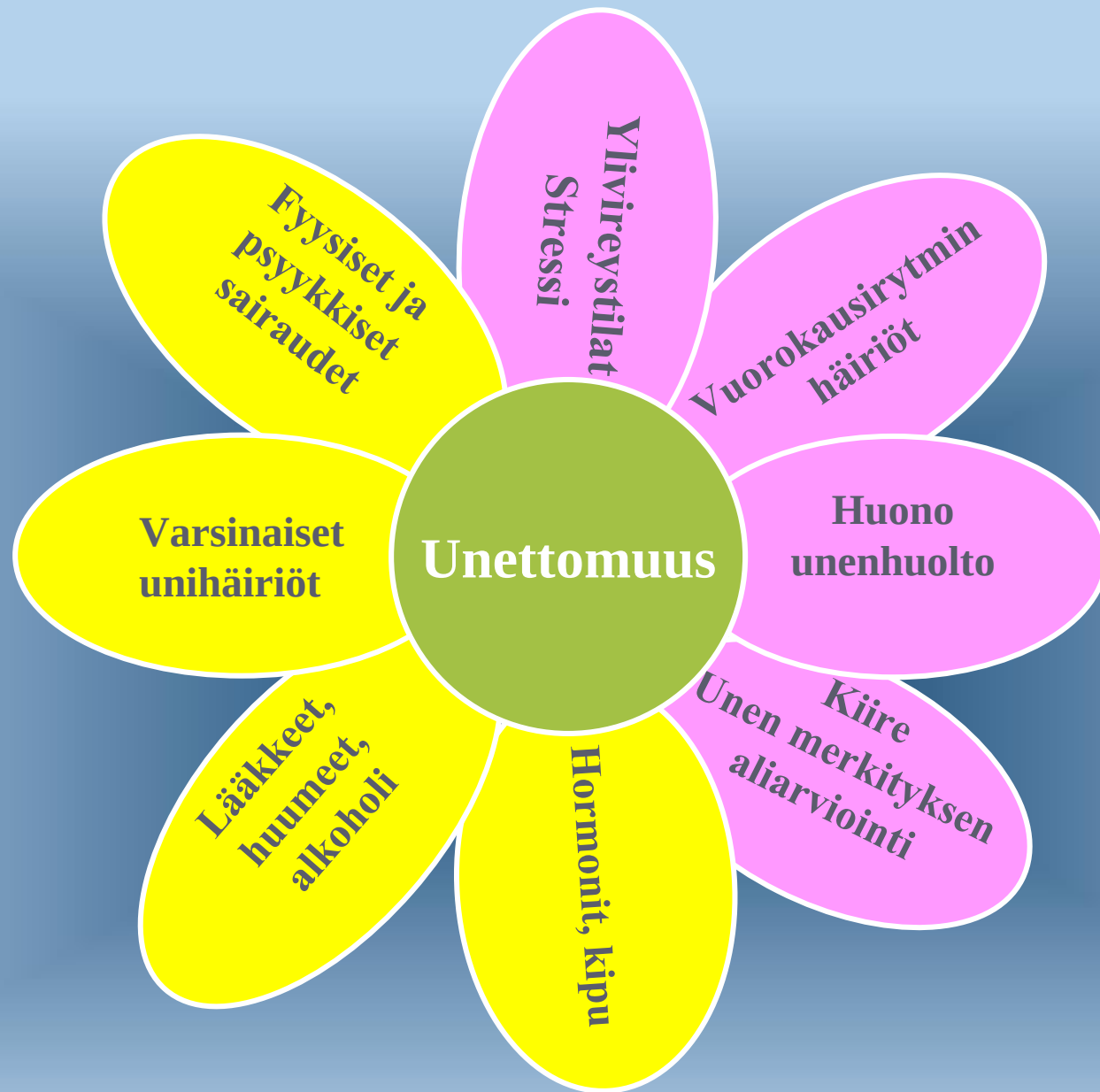
Unettomuus



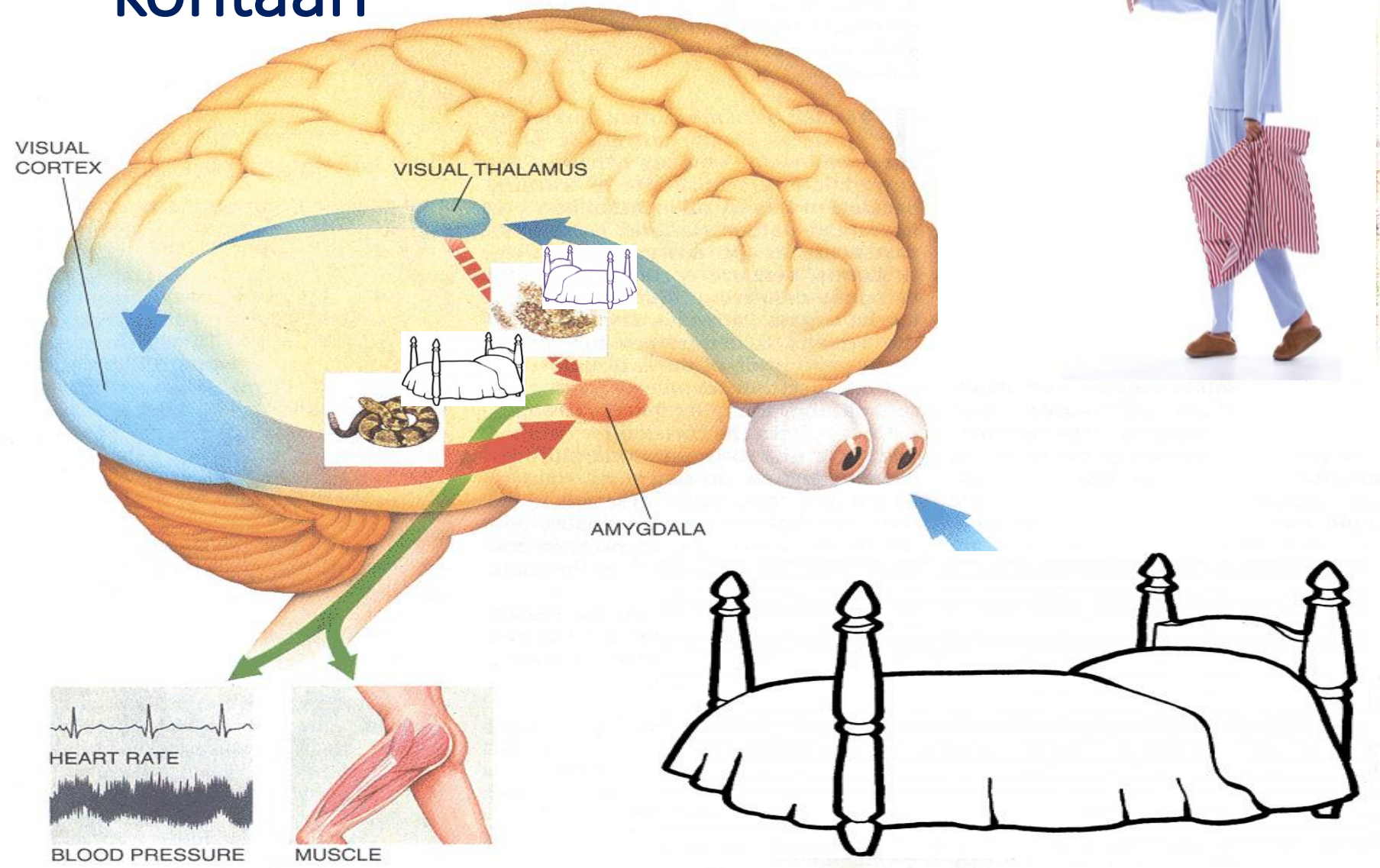
Mitkä tekijät vaikuttavat vireyteen?

- Ympäristö, VALO
- Olosuhteet
- Vuodenaika, vuorokaudenaika
- Elämänlaatu
- Työ
- Temperamentti, tunteet, mieliala
- Kulttuuri
- Onnellisuus
- Tarkoitus
- Stressi
- Terveys
- Hormonit
- Lääkkeet, alkoholi, huumeet
- Uni





Pelkoreaktio vuodetta kohtaan



Unen ja vuoteen yhteyden vahvistaminen

- Nukkumaanmenoajan aktiviteetit
- Vuode on vain nukkumista varten
- Ylösnoususääntö
- Torkkujen välttäminen
- Uneliaisuuden kokeminen
- Unirituaalit
- Rentoutuminen

Unettomuuden kolmiulotteinen hoito

Henkinen taso
Eksistentiaaliset
terapiat

Psyykkinen taso
MBCT, HOT

Fyysinen taso
Unilääketiede

Arvot
Tarkoitukset
Vapaus/vastuu
Tahto, sisu, voimaantuminen
sinnikkyys, toipuminen

Ajatukset
Tunteet
Asenteet, uskomukset ym.
Tietoinen läsnäolo

Unirytmi
Liikunta, ravinto
Unen huolto, elämäntavat
Rentoutusmenetelmät

Fyysinen taso

- Uni-valverytmi
- Unihuolto
- Liikunta
- Ravinto
- Lihasrentoutus



Unihuolto

Elintavat:

- Kofeiini
- Nikotiini
- Alkoholi
- Ruokavalio
- Fyysinen kunto
- Kipu

Makuuhuone:

- Lämpötila (keho, huone)
- Äänet
- Ilma
- Valo
- Patja ja tyynyt

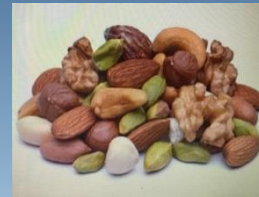
Unen rytmittäminen

- Ongelmia:
 - Mennään nukkumaan, vaikka ei nukuta
 - Nukutaan väärin aikoihin
 - Yritetään saada unesta kiinni
 - Vietetään liikaa aikaa vuoteessa
 - Noustaán ylös epäsäännöllisiin aikoihin
 - Unirutiinit vaihtelevat
- Ratkaisuja:
 - Vuorokausirytmí: lämpötila (ravinto, liikunta)
 - Unen rajoittaminen
 - Ylösnousuaika

Miksi ruokavalio?

- Auttaa kehoa rentoutumaan
- Helpottaa nukahtamista ja ylläpitää unta
- Lisää sokeriaineenvaihduntaa ja vakauttaa sokeritasapainoa
- Rauhoittaa kortisolin erityystä
- Estää insuliini- ja leptiiniresistenssiä
- Ravinto, joka lisää unta, auttaa myös hallitsemaan painoa

Esimerkki ruokavaliosta



Ajatukset ja tunteet



Stressi

NÄKYMÄTTÖMIEN TIIKEREIDEN KESYTTÄMINEN



Katsomme sitä, mutta emme näe
- sen nimi on NÄKYMÄTÖN

Kuuntelemme sitä, mutta emme kuule
- sen nimi on KUULUMATON

Kosketamme sitä, mutta emme tunne
-sen nimi on AINEETON

- Lao Tzu,
Kiinalainen filosofi

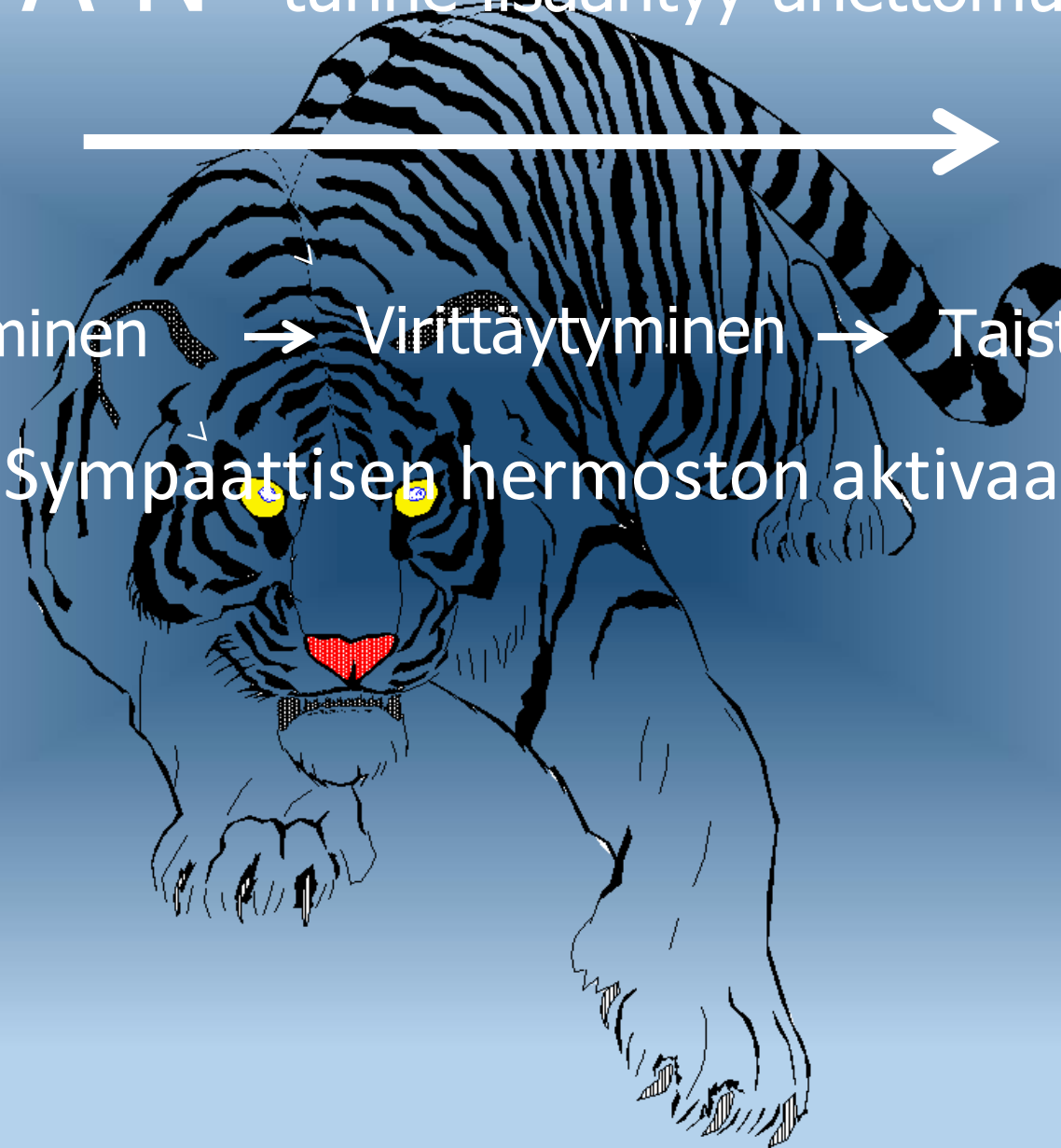
Koemme sen, mutta emme pysty sitä
käsittelemään
- sen nimi on STRESSI

Huolet, murheet ja yliaktiivinen mieli

- Suunnitelmat ja päivän tapahtumien kertaus
- Ongelmien ratkaisu
- Terveysten ajattelevinen
- Unen ajattelevinen
- Kehon kuuntelevinen
- Ajattelun ajattelevinen
- Häiriöihin törmääminen yöllä

U H A N tunne lisääntyy unettomuudessa

Valpastuminen → Virittäytyminen → Taistelu tai pako
= Sympaattisen hermoston aktivaatio



Keinoja parasympaattisen hermoston aktivoimiseen

- Palleahengitys, sisään- ja uloshengitykset yhtä pitkät (esim. neljään laskien)
- Ystävällisyyden ajatteleminen
- Lämmin kylpy, hieronta, huulien sively
- Luonnossa käveleminen
- Hellyys ja halaaminen, lemmikkien silittäminen
- Tietoisen läsnäolon harjoittelu
- Epämiellyttävien ajatusten ja tunteiden havainnointi ja hyväksyminen



Ajatusmalleja



Kognitiivisilla keinoilla pyritään vaikuttamaan:

1. Ajatusvääristymiin
 2. Kielteiseen sisäiseen puheeseen
 3. Uskomuksiin itsestä ja elämästä
 4. Toistuvaan ajatteluun (ruminaatioon , märehtimiseen tai murehtimiseen)
- ✓ Lisäksi pyritään tunnistamaan irrationaalisia automatisoituneita ajatusmalleja
 - ✓ Kognitiivisilla keinoilla joustavuus ja sopeutuminen unettomuuteen lisääntyy

Henkinen taso

Henkinen taso

- Arvot
- Päämäärät ja tarkoitukset
- Vapaus ja vastuu-kysymykset
- Anteeksianto
- Kärsimyksen hyväksyminen
- Asenteet
- Hengellisyys

Miksi meidän pitäisi kohdata ikävät kokemuksemme (tuntemukset, tunteet ja ajatukset)?

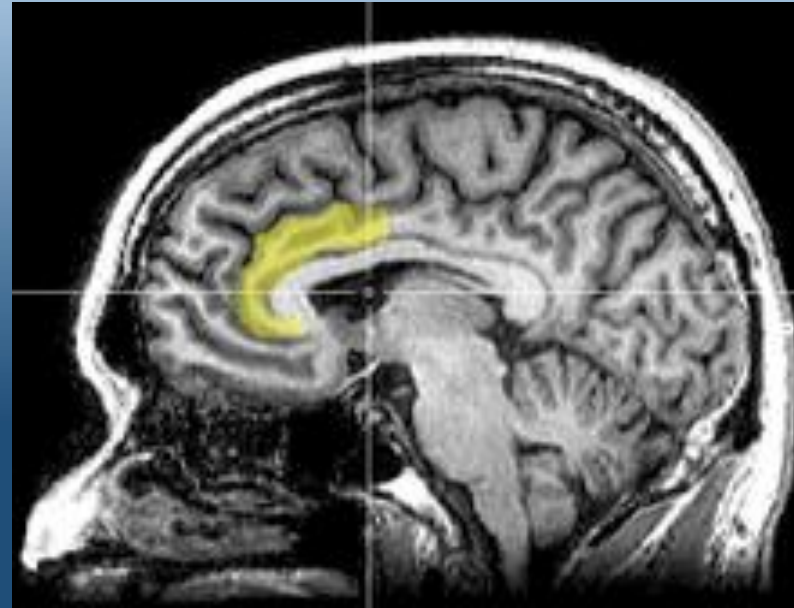
- Helpompi kellua myötävirrassa kuin uida koko ajan vastavirtaan
- **Tietoinen läsnäolo:**
 - ”kiinnittää huomiota ... tarkoituksellisesti tähän hetkeen ilman arvostelua” (Kabat-Zinn 1994)
 - ”olla tietoinen sisäisistä ja ulkoisista kokemuksistaan suhtautumalla niihin hyväksyvästi ilman kritiikkiä ja arvostelua (Cardaciotto, Herbert 2007)
- Radikaali hyväksyminen

Pysähdy....

Havainnoi....

Palaa....

Ole ystävällinen itsellesi....



Yhteenveto unen hoitokeinoista





Hengitän sisään,
kehoni on tyyni.
Hengitän ulos - hymyilen
Olen läsnä tässä ja nyt,
ja tiedän, että tämä hetki on
ihmeellinen.

(Thich Nhat Hanh)

Kiitos!