
Unen hoito kannattaa

Reuma-lehti 4/2013

Kipupotilaat voivat paremmin, kun heidän untaan hoidetaan. Sairauksiin liittyvä unettomuuden hoito parantaa myös muun sairauden hoitoa.

Unitutkimuksen asiantuntija **Soili Kajasteen** mukaan unettomuutta voidaan hoitaa monin keinoin. Tärkeintä on löytää hyvä unirytm, mielen ja ruumiin rauha, sekä hyväksyä itsensä sellaisena kuin on.

Unihäiriö liittyy elimellisiin sairauksiin, psykiatriisiin häiriöihin tai on ns. ”perusunettomuutta”, psykofysiologista unettomuutta. Tällöin hiukan jännittämään taipuvainen ihminen ehdollistuu siihen, että unta ei tule.

Olennaisinta unettomuudessa on, että ihminen itse kärsii siitä. Normaalisti hyvin nukkuvien ei pidä kiinnittää liikaa huomiota nukkumiseensa.

”Satunnainen unettomuus kuuluu elämään. Se kuvastaa välittämistä. Jos unettomuudesta huolestuu ja kiinnittää tarkkaavaisuutensa siihen, se muodostuu helposti unettomuushäiriöksi”, Kajaste sanoo.

On normaalia, että uni kevenee jaksottain, jolloin nukkuja havahtuu helpommin tarkistamaan, ettei vaara uhkaa. Kriittinen kohta on yleensä siinä, kun mieli kääntyy alkuperäisestä valvottavasta huolenaiheesta unettomuudesta huolehtimiseen.

Päivä vaikuttaa yöhön ja yö päivään. Ihminen nukkuu vuorokausirytm mukaisesti, jollei jokin asia estä sitä.

Susanna Helisten Mäntsälästä ihmetteli 17 vuotta sitten ensimmäisen lapsensa synnytyksen jälkeistä outoa uupumustaan ja väsymystään. Aiemmin energinen aktiivikuntoilija ei kokenut palautuvansa millään urheiluharrastuksistaan. Mukaan tulivat erikoiset kivut, joiden jo silloin arveltiin aiheutuvan fibromyalgiasta. Diagnoosin Susanna sai vasta vuosi sitten.

”En oikein muista, koska olisin nukkunut oikein hyvin. Tuntuu, että nukun aina koiranunta”, Susanna sanoo. Hän on hakenut ja saanut apua uniongelmiinsa ja kivunhoitoonsa mm. fibromyalgian sopeutumisvalmennuskurssilta ja keskusteluista psykologin ja vertaisryhmän kanssa.

Kaikki unen vaiheet ovat tarpeellisia

Soili Kajaste painottaa, että unentarve on yksilöllinen ja se vaihtelee eri-ikäisillä. Unta tarvitaan niin paljon, että olo on päivällä virkeä, tavallisimmin 7,5–8 tuntia, yleensä 5–10 tunnin välillä. Pitkäuniset illanvirkut ja aamutorkut ovat selkeä unihäiriöiden riskiryhmä.

Vuorokausirytm lisäksi uneen kuuluu myös unen sisäinen noin puolentoista tunnin mittainen rytmi. Nukahdettaessa vaivutaan ykkös- ja kakkosvaiheen kautta kolmos- ja nelosvaiheen uneen, jonka

jälkeen uni alkaa kevetä. Kevyestä unesta siirrytään REM-vaiheeseen. Ketju alkaa uudestaan kevyen unen kautta.

Monet huonosti nukkuvat heräävät kahden kolmen unisyklin jälkeen, katsovat kelloa, pelästyvät heräämistään eivätkä saa enää unta. Terveellä nuorella aikuisella unisyklit ovat selväpiirteisiä. Vanhemmiten uni muuttuu aiempaa rikkonaisemmaksi ja kevyemmäksi.

Susanna Helisten kertoo nukkuvansa arkisin noin seitsemän tuntia yössä. Aamuisin hän on usein yhtä väsynyt kuin illalla.

”Kroppa on kireä ja jännitystilassa ja helposti menen ylikierroksille. Kivut ja pinnallinen uni johtavat väsymyskierteeseen, jota nukun pois viikonloppuisin ja lomilla. Nukahdan helposti, mutta saatan heräillä yöllä ja sen jälkeen olla kuin horrostilassa. Olen iltakukkuja ja aamuntorkku. Olen huomannut, että pitkäaikainen stressi voimistaa kipuja ja huonontaa unta.”

Kipu on yhteydessä huonon uneen

Kova kipu päivällä on yhteydessä huonoon yöuneen ja huono yöuni taas on yhteydessä seuraavan päivän kipuun. Uni häiriytyy yleisesti kroonisessa kivussa. Tutkimusten mukaan kroonisesta kivusta kärsivillä unen häiriö voimistaa kipua.

”Kaikki unenvaiheet ovat ihmiselle tärkeitä. Jos kipupotilaat nukkuvat huonosti, heidän voi olla vaikea päästä syvään uneen ja REM-uni jää tuolloin vähäisemmäksi kuin olisi hyvä. He eivät saa tarpeeksi näitä unen arvokkaimpia osia. REM-uni liittyy mm. muistiin. Sen aikana käsitellään itselle tärkeitä asioita ja elämänongelmia”, sanoo Soili Kajaste.

Kipu kannattaa hoitaa ensin, sillä siitä seuraa helposti unihäiriöitä ja vääränlaisia tottumuksia, jolloin uni latistuu.

Jos unettomuus liittyy ruumiillisiin sairauksiin, se lisää sairauden vaikeusastetta. Unen hoito parantaa tällöin sairauden hoitoa. Kipupotilaat kertovat voivansa paremmin, kun unta hoidetaan. Unen hoito ei helpota kipua, mutta parantaa oloa kivun kanssa.

On inhimillistä, että huonosti nukutun yön jälkeen kaikki asiat tuntuvat tavallista vaikeammilta. Jos on jo perussairauden takia huono olo, unettomana väsy ja ärtyy helposti.

Susanna kertoo huomanneensa, että syvän unen puute on vaikuttanut hänen muistiinsa. Tiedon vastaanottamisessa, sisäistämisessä ja muistamisessa on välillä ongelmia, jotka perheenjäsenetkin ovat huomanneet.

”Olen oireitteni myötä joutunut opettelemaan aiempaa hitaampaa elämää”, Susanna sanoo. Rankat liikuntaharrastukset ovat vaihtuneet hyöty- ja perusliikuntaan, uintiin ja kävelyretkiin koiran kanssa.

Hyvä uni, hyvä mieli

Uni on olennainen tunteiden säätelyssä. Hyvät unitavat tukevat psyykkistä hyvinvointia, sanoo Soili Kajaste. Unta hoitamalla voidaan hoitaa mielialaa. Hyvän unen ja hyväntuulisen mielialan välillä on tutkimusten mukaan merkitsevä yhteys.

”Tutkitut ovat terveitä henkilöitä. Unettomilla uneen liittyvät tunteet ovat huomattavasti voimakkaampia kuin mitä koejärjestelyissä kehitetään”, Kajaste korostaa.

Vakavan masennuksen hoidossa unen hoito parantaa hoitotulosta. Unettomuus on vakavan masennuksen riskitekijä.

Unihäiriöistä kärsivän unen hoito ei itsestäänselvästi paranna mielialaa. Huolestuneisuus, ahdistus ja masennus lievittyvät, jos unen hoito kohdistetaan myös päiväsaikaiseen vointiin. Lääkärin kuuluisi kysyä potilaaltaan, jolla on elämänongelmia, miten olet nukkunut ja mistä mahdollinen huono uni aiheutuu.

”Potilaan päivässä tulisi olla riittävästi työn kaltaista aktiivisuutta, päiväaikaiset huolet käsitelty ja nukkumisympäristö hyvä, jotta uni löytyisi. Unen tulemiselle voi antaa mahdollisuuden. Unta itseään ei oikein voi harjoitella, mutta unta auttavaa rentoutumista voi”, sanoo Kajaste.

On tärkeä, että ihminen itse tunnistaa ja käsittelee unettomuuttaan aiheuttavat ongelmat, jotta unettomuus ei pitkity.

Säännöllinen uni- ja vuorokausirytmii, sopivan kevyt ruokavalio ja liikunta auttavat Susannaa väsymyksen ja kipujen kanssa niin, että hän jaksaa tehdä kokopäivätyötään Keudan ammattiopiston ammattiohjaajana Keravalla.

”Olen käyttänyt aiemmin lääkkeitä, mutta oppinut, että ensin kannattaa hoitaa perusasiat, uni, ruoka ja liikunta kuntoon.”

Velan voi nukkua pois

Univelkaa voi nukkua pois. Kaikkea velkaa ei tarvitse maksaa, jos yksi yö jää nukkumatta, pari hyvin nukuttua yötä korvaa sen normaalisti. Huonosti nukkuville ovat esimerkiksi aikaerot vaikeita.

Jos on ongelmia terveyden kanssa, on syytä pitää hyvää huolta itsestään, tehdä hyvää oloa tuottavia asioita ja suoda itselleen unta.

”Apua uniongelmiiin saa terveyskeskuksista ja työterveyshuollosta, joiden taito hoitaa uniongelmia on kehittynyt viime vuosien aikana. Usein riittää, että selvitetään unirytmiiä, unen määrää ja laatua. Jos uniongelmiien taustalla on persoonallisuuden ongelmia, potilas on hyvä lähettää psykologin tai psykiatrin vastaanotolle”, sanoo Kajaste.

Susanna on miettinyt lääkärin ja psykologin kanssa unen hoitoa ja kivun lievitystä. Hänestä on hyvä, että ihmiset uskaltavat nykyisin entistä rohkeammin hakemaan ammattiapua myös henkiseen jaksamiseensa. Fibromyalgiapotilaille hän toivoo nykyistä enemmän kuntoutusta, koska on itse saanut apua sopeutumisvalmennuksesta. Hieronta ja fysioterapia ovat myös tukeneet omahoitoa. Susannalla on yliliikkuvat nivelet ja kireät lihakset.

”Yhdistysten ja sosiaalisen median vertaistuesta saa keskustelutukea ja vinkkejä. Fibromyalgiaa sairastavat ovat usein liiankin tunnollisia, eivätkä pysähdy miettimään, voisiko johonkin tehdä muutosta. Asioiden äärelle kannattaa pysähtyä”, Susanna sanoo.

Lääkkeet eivät hoida unta

Jos unettomuus on pitkittymässä, potilaalle voi kehittyä uneen liittyvä opittu avuttomuus. Silloin voi olla tarpeen lyhytaikainen unilääkitys. Lääkkeitä käytetään tarvittaessa rauhoittamaan tilannetta, mutta lääkkeet eivät hoida unta. Ongelmana on, että pitkään käytettynä niiden teho voi heiketä.

”Silloin potilasta saattaa tuskastuttaa entisestään. Hän syö unilääkkeitä eikä silti nuku hyvin”, Soili Kajaste sanoo. ”Tärkeintä on poistaa unettomuutta ylläpitävät tekijät ja suunnata tarkkaavaisuus pois unettomuudesta. Lääkkeettömällä hoidolla pyritään palauttamaan unen rytmisyys ja lisäämään mielen ja ruumiin rauhallisuutta. Vuoteessa ei pidä lojua suotta.”

Suo unen tulla

Soili Kajasteen vinkit hyvään uneen:

- Rauhoita mielesi, ruumiisi ja ympäristösi ja noudata kohtuullisen säännöllistä päivärytmiä.
- Älä kapeuta omaa ja perheesi elämää unettomuuden vuoksi.
- Unettomuutta voi hoitaa itse, se parantaa elämänlaatua.
- Itsehoito-oppaista saa hyviä ohjeita.
- Rauhoitu tunnin verran ennen vuoteeseen menoa. Myöhään katsotut jännityselokuvat eivät tuota unta.
- Ihon kautta on yhteys rauhoittumiseen: esimerkiksi lapsilla silittely rauhoittaa uneen ja niin se tekee aikuisillakin, itseäänkin voi silittää.
- Käsittele huolet päivällä.
- Himmenna valoja. Pimeässä ärsykkeet vähenevät.
- Jos aiot nukkua hyvin, harrasta illalla unta tuottavia asioita. Älä lue sähköpostia. Omat iltatoimet ja toistuvat iltarutiinit rauhoittavat.

Unilla on kerrottavaa

”Omat unet ovat tärkeitä. Jos on unistaan kiinnostunut, voi pitää sängyn vieressä muistikirjaa ja laittaa herättyään muistiin unen avainkohdat. Uni on aina vertauskuvallinen – mieleni on tehnyt tällaisen unen. Voi miettiä, mistä tämä uni haluaa minulle kertoa. Pelottavilla unilla on selkeästi sanoma.”

Soili Kajaste

[Sivun alkuun](#)

[Takaisin](#)