

MITÄ VÄSYMYS ON?

Väsymys on tunne siitä, että keho tai mieli on uupunut, heikko tai vailla energiaa. Se ilmenee yleensä tarpeena levätä tai nukkua. Silmäluomet ja koko keho tuntuvat raskailta, haukotuttaa tai tekee mieli mennä nukkumaan. Esimerkiksi raskaan aterian, kovan fyysisen rasituksen tai pitkän valvomisen jälkeen voit tuntea tämän tyyppistä väsymystä. Tällöin voidaan puhua niin sanotusta terveestä väsymyksestä, joka on tarpeellinen ja luonnollinen osa ihmiskehon palautumisprosessia. Se on elimistön tapa kertoa, että nyt on aika levätä



ja kerätä voimia. Olet varmaan kokenut tällaista ihanaa raukeutta päivän päätteeksi oleskeltuasi vaikkapa koko päivän ulkoilmassa, erityisesti jos olet vielä liikkunut paljon ulkoillessasi. Kun keho on saanut riittävästi fyysistä rasitusta, on helpompi rentoutua, saada unen päästä kiinni ja nukkua syvää, eheää unta.

Väsymys voi ilmetä myös uupumuksena, joka on vaikeampi yhdistää väsymysoireeksi. Uupumus vaikuttaa sekä kehoon että mieleen aiheuttaen kokonaisvaltaista voimattomuuden tunnetta. Uupumuksen oireina voi ilmetä aivosumuista oloa, aloitekyvyn ongelmia, keskittymisvaikeuksia, ärtyneisyyttä, alakuloa tai kiinnostuksen puutetta. Uupumus ei helpotu levolla tai nukkumisella, ja olotila on ylivirittynyt. Unen laatu on heikkoa, ja vaikka nukkuisi pitkään, uni ei virkistä. Uupuneena saattaa ylivirittyneen mielen vuoksi olla vaikea ottaa päiväunia ja ylipäänsä rentoutua. Uupumusta voi esiintyä esimerkiksi stressin tai masennuksen yhteydessä. Voimakkaan uupumuksen yhteydessä puhutaan fatiikista. Sitä voi esiintyä esimerkiksi kroonisen väsymysoireyhtymän tai pitkittyneen COVIDin yhteydessä.

Ihminen voi väsyä joskus myös emotionaalisesti, esimerkiksi vaikeiden elämäntilanteiden seurauksena, ja tällöin väsymys saattaa ilmetä tunne-elämän kapeutumisenä, kyynisyytenä, vetäytymisenä sosiaalisista tilanteista ja empatiakyvyn heikkenemisenä.

Väsymyksen syitä

Väsymys voi johtua monista eri tekijöistä, ja sen taustalla voi olla sekä fyysisiä että psyykkisiä syitä. Yksi tavallisimmista väsymyksen syistä on yksinkertaisesti liian vähäinen nukkuminen. Riittämätön unen määrä tai huonolaatuinen uni voi johtaa jatkuvaan uneliaisuustyyppiseen väsymykseen. Huonolaatuisen unen syynä voi puolessa-

taan olla jokin edellä kuvatuista unihäiriöistä, esimerkiksi uniapnea, levottomat jalat -oireyhtymä, unettomuus tai liikaunisuushäiriö (ks. Miksi uni häiriintyy? s. 32).

Pitkäaikainen stressi vaikuttaa kehon ja mielen toimintaan, mikä voi johtaa väsymykseen. Stressi voi myös häiritä unta ja palautumista.

Monet sairaudet, kuten kilpirauhasen vajaatoiminta, diabetes, sydänsairaudet, tulehdukselliset tilat, neurologiset sairaudet, kasvaimet, anemia ja erilaiset kiputilat voivat aiheuttaa jatkuvaa väsymystä. Joskus liikaunisuus voi olla myös seurausta esimerkiksi aivoinfarktista tai aivovammasta.

Väsymystä ja energianpuutetta kuuluu oireena myös psykiatriisiin häiriöihin, kuten ahdistuneisuushäiriöön ja masennukseen, psyykkisiin traumoihin ja muihin mielenterveyden häiriöihin

Krooniseen väsymysoireyhtymään, fibromyalgiaan ja erilaisiin virustautien jälkitiloihin kuuluva väsymys ilmenee yleensä paitsi uupumuksena ja energian puutteena, myös virkistämättömänä yönä. Eräänä esimerkkinä univastaanotoltani ovat fibromyalgiaa sairastavat naiset, jotka ovat vuosia ihmetelleet, miksi uni ei virkistä ja miksi he tuntevat aina aamuisin itsensä nuutuneeksi ja väsyneeksi.

Fibromyalgia on oireyhtymä, jossa esiintyy pitkäkestoista ja laaja-alaista kipua tuki- ja liikuntaelimestössä. Uupumuksen ja virkistämättömän unen lisäksi tyypillisiä oireita ovat tiedonkäsittelyn ja mielialan häiriöt. Lähes kaikilla fibromyalgiaa sairastavilla esiintyy unihäiriöitä, kuten vaikeuksia nukahtaa, katkonaista unta ja tunnetta unen virkistämättömyydestä. Potilaat kertovat usein, että vaikka he nukkuvat tuntimäärällisesti riittävästi, uni ei ole palauttavaa. Fibromyalgian esiintyvyydeksi on arvioitu naisilla 4,2 % ja miehillä 1,4 %. Laajassa unitutkimuksessa voidaan aivosähkökäyrässä havaita fibromyalgian vaikutus uneen. Fibromyalgia näkyy ennen kaikkea syvän

unen häiriintymisenä. Syvän unen delta-aaltoihin sekoittuu alfa-aaltoja, jotka normaalisti kuuluvat hereillä oloon. Tämä tekee syvästä unesta pinnallisempaa ja vähemmän palauttavaa. Aivosähkökäyrässä nähdään usein myös runsaasti havahtumia eli lyhyitä heräämisiä, jotka rikkovat unta. Uni alkaa yleensä vähitellen korjaantua, kun potilas saa tietoa oireyhtymästä, ymmärrys omasta oirekuvasta lisääntyä, itsehoitokeinot otetaan käyttöön ja oireisiin aloitetaan suositusten mukainen hoito lääkärin arvioimana. (Leijo-Arjas & Markkula 2020.)

Myös elämäntavoilla on iso merkitys väsymyksen taustatekijänä. Liikunnan vähäisyys voi heikentää kehon kykyä tuottaa energiaa ja ylläpitää vireystilaa. Toisaalta liiallinen liikunta ilman riittävää palautumista voi johtaa väsymykseen.

Alkoholin, tupakan tai huumeiden käyttö voi häiritä kehon toimintaa ja aiheuttaa väsymystä. Myös tietyt lääkkeet, kuten rauhoittavat lääkkeet, antihistamiinit ja masennuslääkkeet, voivat olla väsymyksen taustalla.

Väsymyksen tunnistaminen

Väsymyksen tunnistaminen voi olla vaikeaa, koska oire on saattanut kehittyä vähitellen. Pitkään jatkuessaan päiväväsymys usein taantuu, eli siihen ikään kuin tottuu vähitellen, mutta samaan aikaan ajattelu- ja muistitoiminnot heikkenevät merkittävästi. Moni sinnittelee ja saattaa kokea syyllisyyttä siitä, ettei pärjää esimerkiksi töissä. Tämä voi olla salakavalaa ja johtaa siihen, että ihminen ei ymmärrä hakeutua väsymyksensä vuoksi lääkärin vastaanotolle hakemaan apua ennen kuin ”kamelin selkä katkeaa” ja tilanne riistäytyy käsistä.

Monesti juuri naiset sinnittelevät väsymyksensä kanssa pitkään ja asettavat muut ihmiset ja asiat oman terveytensä edelle ajatellen olevansa korvaamattomia. Naiset saattavat uupuneina olla näennäisen aktiivisia ja touhuilla yhtä aikaa monenlaisten kotiaskareiden parissa, kuten siivoilla, pyykätä, järjestellä tavaroita tai laittaa ruokaa pysähtymättä lepäämään. Rauhoittuminen paikalleen on vaikeaa, ja jatkuva liikkeessä olo tuntuu helpottavan ylivirittynyttä mieltä. Tällöin kierrokset vain nousevat, ja seuraavan yön uni on usein levotonta tai virkistämätöntä.

Milloin sitten tulisi huolestua väsymysoireista? Jokaisella meistä on elämässä kausia, jolloin olemme tavallista väsyneempiä tai kuormittuneempia. Silloin kannattaa pysähtyä hetkeksi ja kuunnella omaa kehoa. Olisi hyvä kiinnittää huomiota säännölliseen uni-rytmiin ja ruokailuun, liikkua voinnin mukaan, rentoutua ja pyrkiä olemaan itselleen armollinen. Jos edellä kuvatut oireet tästä huolimatta jatkuvat useita viikkoja ja arjen toiminta alkaa hankaloitua tai oireisiin liittyy lämpöilyä, painon muutosta tai mielialan laskua, kannattaa hakea apua tilanteeseen ja varata aika lääkärin vastaanotolle.