

SUUNNITELMA JA TAVOITTEET

TÄMÄ UNETTOMUUDEN OMAHOITO-OHJELMA koostuu seitsemästä vaiheesta. Jokaisessa vaiheessa on päivittäisiä tehtäviä, joita voit tehdä.

Tehtävänäsi on edetä ensimmäisen viikon aikana kolmanteen vaiheeseen ja sen jälkeen yksi vaihe viikossa.

Jokainen vaihe sisältää tärkeitä harjoitteita, joissa pääset pohtimaan ajattelumallejasi ja toimintaasi. Voit edetä omaa tahtiasi. Samalla on kuitenkin tärkeää antaa harjoitteille aikaa ja harjoitella aktiivisesti. Ohjelman aikana täytetään myös päivittäin unipäiväkirjaa, joka on tärkeä osa unettomuuden hoitoa.

Toivotamme sinulle hyvää omahoitoa ja levollisia unia!

Mitä unettomuus on?

Selvitetään aluksi, millaista sinun unettomuutesi on. Opit myös unettomuuden lääkkeettömän hoidon perusasioita, ja asetat omat tavoitteesi omahoito-ohjelmalle.

Lisäksi tutustumme unipäiväkirjaan. Se on tärkeä apu unettomuuden hoidossa ja kulkee tiiviisti mukana koko omahoito-ohjelman ajan.

UNETTOMUUS

Unettomuus voi ilmetä nukahtamisvaikeuksina, vaikeutena pysyä unessa tai liian varhaisena aamuyön heräilyinä. Tilapäinen unettomuus kuuluu tavanomaiseen elämään. Häiriöksi unettomuus muodostuu, jos sitä on yli kolmena yönä viikossa ja se jatkuu yli kuukauden.

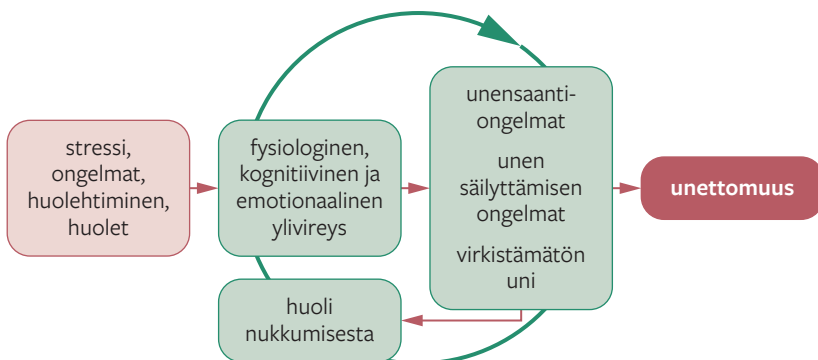
Pitkäaikaisesta unettomuudesta kärsii noin 10 % aikuisväestöstä, tilapäisestä jopa kolmannes.

Huonolaatuisen tai virkistämättömän unen taustalla saattaa olla myös muu sairaus tai häiriö, joka tulisikin aina selvittää ja hoitaa hyvin. Vaikka pitkään jatkuneen unettomuuden taustalla olisi muu sairaus, unettomuutta kannattaa silti hoitaa myös erikseen.

Unettomuuden noidankehä

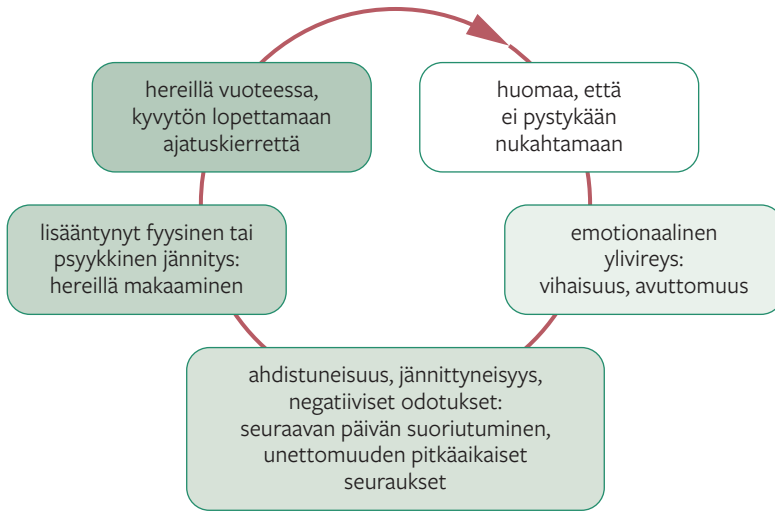
Pitkittyneen unettomuuden tuntomerkinä on elimistön liiallinen vireystila. Ajatukset pyörivät päässä, ja koko mieli on levoton.

Syy ylivireyteen löytyy yleensä ajatuksista, tunteista ja toiminnastamme. Rasittava elämäntilanne, voimia vaativat suoritukset ja kiire nostavat vireyttä niin paljon, että rauhoittuminen illalla voi käydä mahdottomaksi.



Mitä kauemmin uneen yrittää päästä ja mitä pidempään vuoteessa valvoo, sitä vaikeampaa nukahtamisesta tulee. Aivojen ja hermoston ylivireys lisääntyy ja tunteet vaihtelevat epätoivosta raivon partaalle. Tällöin alkaa huolestua unensaannista ja seuraavan päivän suoriutumisesta. Kaikki tämä kiihdyttää elimistöä ja saa valvomaan entistä pidempään.

Paras lääke tähän on kierteen katkaiseminen. Tunnistatko itselläsi kuvatun kaltaista noidankehää, ylivireyttä ja huolta unensaannista?



Elätkö unen ehdoilla?

Jos unta ja nukkumista alkaa mieltää liikaa, on vaarana, että uniongelmat alkavat häiritä päiväaikaankin.

Tunnistatko itselläsi ajatuksia, jotka johdattelevat sinua elämään unen ehdoilla? Annatko unettomuuden päättää puolestasi?

Altistavat, laukaisevat ja ylläpitävät tekijät

Monet tekijät vaikuttavat unettomuuteen. Toiset niistä altistavat unettomuudelle, toiset laukaisevat tai pitkittävät uniongelmaa.

Luonteenpiirteet, esimerkiksi liiallinen tunnollisuus ja taipumus huolehtia, voivat altistaa unettomuudelle. Myös vuorokausirytmillä voi olla vaikutusta. Toiset ovat luonnostaan enemmän ilta- kuin aamuvirkkuja, mikä voi altistaa unettomuudelle.

Yleensä unettomuus alkaa elämäntilanteen muutoksesta. Monesti ongelma myös väistyy elämäntilanteen vakiintuessa. Unettomuus saattaa kuitenkin pitkittyä, jos mukana on sitä ruokkivaa ajattelua ja käyttäytymistä.

Huoli unen ongelmista voi ylläpitää unettomuutta. Mieltä vaivaavat ajatukset kohottavat vireystilaa, jolloin unen tulo estyy. Teotkin vaikuttavat: jos menemme vuoteeseen liian aikaisin turvataksemme riittävän unensaannin, saatammekin itse asiassa ruokkia sillä unettomuutta.

Mitkä tekijät sinun elämässäsi voisivat altistaa unettomuudelle tai laukaista ja ylläpitää unettomuutta?

”En voi mennä tapaamaan ystäviäni, koska en sitten taas saa unta.”

”Minun on oltava vuoteessa viimeistään klo 22, muuten en saa riittävästi unta.”

”En voi ajatellakaan ulkomaan matkaa, koska silloin uneni häiriintyy täysin.”

Omat unettomuutta ruokkivat piirteet

Alla on luettelo monenlaisista seikoista, jotka voivat altistaa unettomuudelle tai laukaista tai pidentää unettomuutta. Mitkä niistä sopivat sinun tilanteeseesi?

Altistavia tekijöitä

- Tunnollisuus
- Vaativuus
- Huolehtiminen
- Murehtiminen
- Jännittäminen
- Ahdistuneisuus
- Iltavirkun vuorokausirytmä
- Muut altistavat tekijät

Laukaisevia tekijöitä

- Läheisen sairastuminen tai kuolema
- Parisuhteen päätyminen
- Oma sairastuminen
- Lapsen syntymä
- Työttömyys
- Työstressi
- Vuorotyö
- Muut laukaisevat tekijät

Ylläpitäviä tekijöitä

- Stressi
- Liiallinen vireys
- Huolet, murheet
- Kivut
- Unta ja vireyttä heikentävä sairaus tai oire
- Alkoholit tai muut päihteet
- Kofeiinipitoiset juomat
- Epäsäännöllinen unirytm
- Huoli unettomuuden seurauksista
- Vuoteessa vietetty ylenmääräinen aika
- Muut ylläpitävät tekijät

Seuraavaksi saat tietoa unilääkkeistä ja siitä, miten ne toimivat pitkäaikaisen unettomuuden hoidossa verrattuna lääkkeettömään hoitoon.

Unilääkkeet

Tässä käsitellään Bentsodiatsepiini-tyyppisiä unilääkkeitä. Ne on tarkoitettu tilapäisen ja lyhytkestoisen unettomuuden hoitoon. Suurelle osalle käyttäjistä kehitty pitemmässä käytössä toleranssi, jolloin lääke ei tuota enää samanlaista vaikutusta kuin käytön alussa. Pitkäaikaisessa käytössä unilääkkeen haitat usein ylittävätkin siitä saadut hyödyt.

Bentsodiatsepiinit pidentävät, mutta myös keventävät yöunta. Unilääkettä käyttävät eivät muista yöllistä valveillaoloaan, kun taas lääkettä käyttämättömillä muistikuvat yöllisistä heräilyistä jäävät helpommin

mieleen. Lisäksi nämä unilääkkeet heikentävät suorituskykyä ja suurentavat onnettomuusriskiä. Ne voivat haitata autolla ajamista jopa kymmenen tuntia lääkkeen ottamisesta. Jos unilääke on käytössä, se pitää ottaa kerta-annoksena nukkumaan mennessä.

Pitkän unettomuuden hoidon tulee painottua unilääkkeiden sijaan lääkkeettömiin menetelmiin. Näillä pystytään vaikuttamaan unettomuutta ylläpitäviin tekijöihin, jolloin hoidon teho säilyy myös hoidon lopettamisen jälkeen.

Voit keskustella hoitavan lääkärin kanssa unilääkityksen purkamisesta. Unilääkevieroituksen peruseriaatteena on, että annosta pienennetään asteittain vähentäen lääkkeen määrää neljäsosalla viikon tai kahden viikon välein.

Unettomuuden lääkkeetön hoito käytännössä

Jotta hoito pääsee vaikuttamaan, on perustan oltava ensin kunnossa: säännöllinen vuorokausirytmisi, riittävä rentoutuneisuus sekä unelle suotuisat elämäntavat ja olosuhteet.

Sitten rupeamme käsittelemään unettomuuteen liittyviä ajatuksia, uskomuksia ja tunteita. Opettelet havainnoimaan nukkumistasi ja siihen liittyviä asioita.

Saat avuksi unta ja päivävireyttä lisääviä ohjeita ja menetelmiä, jotka otat käyttöön kotitehtävinä ohjelman eri vaiheiden välillä.

Saat huomata, että nukkuminen muuttuu tyydyttävämmäksi eikä unettomuus enää aiheuta yhtä paljon stressiä.

Unipäiväkirja

Unipäiväkirja on apunasi koko omahoito-ohjelman ajan ja antaa sinulle tärkeää tietoa unestasi. Päiväkirja auttaa huomaamaan, miten unen määrä ja laatu vaihtelevat yöstä toiseen. Lisäksi se auttaa havainnoimaan uneen ja päiväaikaiseen vireyteen liittyviä tekijöitä, kuten liikunnan tai rentoutusharjoitusten vaikutuksia. Tekemällä havaintoja voit muuttaa toimintaasi ja ajatteluasi unen kannalta suotuisemmaksi.

Unipäiväkirjan pitäminen on helppoa ja nopeaa. Täytä aamulla unipäiväkirjaan edellisen yön nukkumista koskevat tiedot. Tiedot arvioidaan muistinvaraisesti, eikä yöllä herätessä ole syytä katsoa kelloa tai laskea, monesko herääminen on kyseessä. Illalla unipäiväkirjaan merkitään arvio päivän vireydestä ja mahdollisia uneen vaikuttavia asioita kuluneelta päivältä. Täytä unipäiväkirjaa päivittäin aamulla ja illalla koko ohjelman ajan.

Välillä unipäiväkirjan pitäminen voi tuntua työläältä tai turhauttavalta, mikä on aivan normaalia. Väliin saattaa jäädä päiviä, jolloin et ole muistanut tai jaksanut tehdä muistiinpanoja, mutta älä anna sen lannistaa. Muista, että päiväkirjan täyttäminen on kuitenkin hoidon onnistumiseksi tärkeää. Täyttämällä sitä säännöllisesti varmistat suurimman hyödyn tästä omahoito-ohjelmasta. Jatka unipäiväkirjan täyttämistä sinnikkäästi eteenpäin.

Aloita unipäiväkirjan pitäminen nyt täyttämällä viime yön tiedot unipäiväkirjaan. Löydät pohjia unipäiväkirjalle kirjan lopusta. Vaihtoehtoisesti voit etsiä itsellesi sopivan unipäiväkirjan sovelluskaupasta, jos käytät mieluummin sähköistä versiota.

Nyt aloitetaan!

Hienoa, että olet löytämässä tien kohti tyydyttävämpää unta! Pidä kiinni päätöksestäsi, suorita koko hoito-ohjelma loppuun asti ja seuraa sen ohjeita.

Todennäköisesti unettomuus huolettaa sinua ja haittaa seuraavan päivän suoriutumistasi. Saatat kokea itsesi väsyneeksi ja uupuneeksi. Unettomuuden hoitaminen auttaa sinua voimaan paremmin ja helpottaa elämääsi monin tavoin.

Unettomuutesi on saattanut jatkua pitkään, eikä sen voittaminen suju hetkessä. Pysyvät muutokset tulevat vaatimaan työtä. Edistyessäsi huomaat, miten suhtautumisesi uneen ja nukkumiseen muuttuu lempeämmäksi, ja sekä nukkuminen että päiväaikainen vireytesi alkaa olla tyydyttävämpää. Unettomuuden hoito alkaa parantaa elämänlaatuaasi.

Paljonko olen valmis näkemään vaivaa?

Vanhat unettomuutta ylläpitävät ajattelu- ja toimintatavat ovat kehittyneet hitaasti. Siksi myös niistä luopuminen voi olla hidasta ja vaatii vaivannäköä. Ajan myötä pienistä muutoksista kasvaa kuitenkin säännöllinen ja hyvä unirytm, ja voit taas luottaa kykyysi nukahtaa.

MOTIVAATIO

Saat parhaan hyödyn unettomuuden omahoito-ohjelmasta, kun otat uudet harjoitteet aktiivisesti käyttöön ja osaksi rutiinejasi.

Yhdestä kymmeneen, kuinka paljon olet tällä hetkellä valmis muuttamaan päivärutiinejasi paremman unen saamiseksi?

Tavoitteeni

Nyt on hyvä aika asettaa oman hoito-ohjelmasi keskeiset tavoitteet. Voit valita sinulle sopivat vaihtoehdot ja määritellä myös omia tavoitteita. Sopiva määrä keskeisiä tavoitteita on 1–3 kappaletta. Palataan tavoitteisiin ohjelman edetessä ja sen päätösvaiheessa.

Tavoitteeni omahoito-ohjelmalle

- Nukahdan nopeammin.
 - Nukun syvempää unta.
 - Heräilen yöllä vähemmän.
 - Saan nukuttua aamulla pidempään.
 - Saavutan säännöllisen unirytmän.
 - Koen itseni virkeämmäksi päivällä.
 - Opin rentoutumaan ja estämään ylivirittyneisyyttä.
 - Olen vähemmän huolissani nukkumisesta.
 - Opin suhtautumaan itseeni lempeästi myös väsyneenä.
 - Pidän kiinni sovitusta menoistani myös huonosti nukutun yön jälkeen.
 - Jaksan pitää kiinni säännöllisestä liikuntaharrastuksesta.
 - Jaksan tavata ystäviäni iltapäivällä tai illalla.
 - Voin taas luottaa omaan kykyyni nukahtaa.
 - Opin nukkumaan ilman unilääkettä.
 - Ei mikään näistä
 - Muu tavoite
-

Tavoitteet asetettu, nyt eteenpäin!

Hyvä! Olet nyt asettanut omat tavoitteesi hoito-ohjelmalle ja ohittanut ensimmäisen vaiheen.

Seuraavassa vaiheessa selvitämme, mitä uni ja sen edellytykset ovat. Suosittelemme, että tutustut toisen vaiheen sisältöihin muutaman päivän päästä. Voit edetä halutessasi nopeamminkin.

Tehtävänäsi on jatkaa unipäiväkirjan täyttämistä päivittäin.