

# Univaikeudet ja jaksaminen työssä

19.5.2018

Soili Kajasta PsL, kognitiivinen  
psykoterapeutti

- Perustietoa unesta
- Unihäiriöt
- Unettomuus ja sen vaikutukset
- Unettomuuden hoito

# Perustietoa unesta

Käypä hoito

- Uni on tarkan säätelyn alainen aivotoiminnan tila, jonka aikana perusuni (NREM-uni) ja vilkeuni (REM-uni) vuorottelevat.
- Unella on tärkeä tehtävä aivojen aineenvaihdunnan ylläpitämisessä. Unen aikana sekä varastoidaan energiaa että poistetaan valveen aikana aivoihin kerääntyneitä haitallisia aineenvaihduntatuotteita.
- Unen aikana tapahtuu muistiin ja oppimiseen liittyvää plastista hermosolujen muovautumista.
- Unella on myös keskeinen merkitys immunologisen tasapainon säätelyssä. Uni ja valvetila vuorottelevat monen biokemiallisen tekijän säatelemänä.

# Perustietoa unesta


Käypä hoito

- Nukkumisen ja sen ongelmien kuvaamiseksi uni voidaan hahmottaa myös osaksi laajemmin ymmärrettävää vuorokausirytmää. Ihminen nukkuu oman vuorokausirytminsä mukaan, jos häiriötekijöitä ei ole
- Unen tarve on yksilöllistä. Keskimääräinen yöunen pituus aikuisella vaihtelee 6–9 tunnin. Lisäksi hyvälaatuinen uni sisältää tietyn määrän eri univaiheita
- Nykynäkemyksen mukaan unettomuus kehittyy useiden sisäsyntyisten ja ympäristötekijöiden vuorovaikutuksesta

# Keskeinen sanoma

- Uni ja valve ovat saman asian kääntöpuolet: se miten valvot vaikuttaa uneen ja se miten nukut vaikuttaa valveeseen.
- Unta ei voi irrottaa ihmisen kokonaisuudesta.
- Ihminen nukkuu sirkadiaanisen rytminsä mukaisesti, jollei jokin estä sitä.

# Samanaikainen sairastaminen

- Kokonaisvaltaisuuden korostaminen
  - Sairauksien hoito
  - Unettomuuden hoito
  - Pelkkä unettomuuden hoito ei riitä, jos taustalla on esim. psykiatrinen perussairaus
- 

# Miksi nukumme

- unen ja valveen vuorottelu on elämän perusrhythmi
- Unta pidetään yleisesti välttämättömänä fyysiselle terveydelle, elinvoimalle ja yleiselle hyvinvoinnille.
- nukumme, jotta emme uupuisi ja jotta elimistömme toiminnat palautuisivat
- Uni edistää ja vahvistaa pitkäkestoista muistia.

# Miksi nukumme


- Aivojen siivoaminen
  - Aivot eivät ilmeisesti pysty samanaikaisesti prosessoimaan informaatiota ja huoltamaan aivoja. Nedergaardin työryhmä on osoittanut hiirillä, että aivot siivoavat itsensä myrkyllisistä metabolisista jätteistä unen aikana (Lu Xie ym. Science, 18.10. 2013).



# Huono uni

- huono uni on kokemus, mittalaitteet eivät useinkaan ole riittävän sensitiivisiä
  - Virkistämätön, vääränmittainen, väärin ajoittuva
  - yliviäminen
    - kortikolimbinen yliaktiivisuus estää/häiritsee unta tuottavien rakenteiden toimintaa
    - Osa aivoista on unessa sirkadianisen rytmin seurauksena, osa valvoo koska jotkut alueet eivät päästä irti valveesta
  - sirpaloituminen sekä NREM että REM-uni
  - Hoito aloitetaan heti, ennen kuin unettomuus kehittyy sairauden asteelle.

# Onko tarvittu herkkää heräämistä?

- Evoluution aikana herkkä herääminen on pelastanut herääjän ja lähellä olevat.
- Nykyään vaarat eivät ole samalla tavalla konkreettisia (ainakaan meillä). Aivomme reagoivat samalla tavalla abstraktiin vaaraan kuin konkreettiseen vaaraan  
pelko, stressi  valppaus, unettomuus

# Aikuisen ihmisen normaali uni

- Uni tulee automaattisesti
- Kerran vuorokaudessa
- Mahdollisesti lyhyet päiväunet
- 7-8 t
- Unen sisäinen rytmi
- Unen vaiheet tapahtuvat synkronisesti, aivot ja ruumis kokonaisuudessaan samassa tilassa

# Milloin on kyseessä unihäiriö?

## Kun esiintyy

Nukahtamisen ongelma

tai

unessa pysymisen ongelma

tai

liian varhainen herääminen aamulla

tai

liiallinen nukkuminen

tai

muu uneen liittyvä ongelma

Uneen liittyvä ongelma aiheuttaa päivällä väsymystä tai muuta kliinisesti merkittävää haittaa

# Unihäiriöt

- Uni voi häiriintyä monin tavoin.
- Unettomuus on yleisin unihäiriö, ja kroonista unettomuutta esiintyy 5–12 %:lla aikuisväestöstä, tilapäistä noin kahdella kolmasosalla.
- Unettomuus yleistyy ikääntyessä.

# Unihäiriöt (AASM 2006)

- Unettomuus
- Unenaikaiset hengityshäiriöt
- Liikaunisuus
- Uni-valverytmin häiriöt
- Parasomniat
- Unenaikaiset liikehäiriöt
- Muut unihäiriöt
- Muut yölliset oireet (esim. kuorsaus)

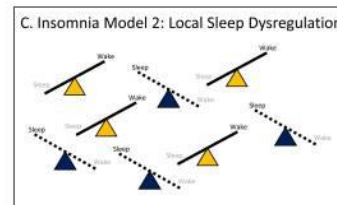
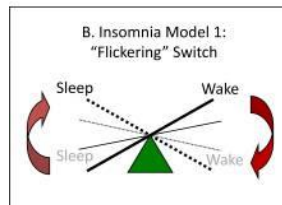
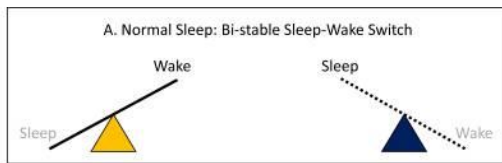
# Unettomuus

- Unettomuutta on teoreettisesti selitetty ylivireystilan muodostumisen, unikytkimien epäsynkronisaation eli uni- ja valvetilan samanaikaisuuden ja perinnöllisyyden kautta.
- Ylivireys ilmenee kaikilla psykofysiologisilla tasoilla.

# Ylivireys

- Unettomuudessa on siis pitkälti kyse siitä, että valveen prosessit jatkuvat, kun olisi aika nukkua.
- Aivokuvantamisessa näkyy , että stressi estää aivojen kokonaisvaltaisen unitilan. Sirkadiaanisen rytmin mukaisesti osa aivoista nukkuu, mutta osa aivoista ei stressin tuottaman aktivaation vuoksi pysty ehkäisemaan valvetta tuottavaa toimintaa.





# Unettomuuden vaikutukset

## Unettomuus vaikuttaa kaikilla elämänalueilla

Unettomuudesta seuraa välittömästi mm. väsymystä, mielialan laskua, ärtyvyyttä, motivaation ja keskittymiskyvyn heikkenemistä, uupumusta.

- vaikutukset psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin: lisää depression ja ahdistushäiriöiden riskiä ja päihteiden väärinkäyttöä
- vaikutukset fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin (immunologinen systeemi heikkenee)
- vaikutukset työkykyyn: tuottavuuden väheneminen, onnettomuusalttiuden lisääntyminen, työkyvyttömyyttä (3.5 päivää/kk)

# Unettomuus heikentää emotionoiden säätelyä

- REM-uni on yhteydessä emotionoiden säätelyyn
- REM-uni on muuntunut unettomuudessa
- Fragmentoitunut REM-uni johtaa pitkittyneeseen emotionaaliseen kärsimykseen → yliviriäminen

# Unettomuuden vaikutukset

- Unettomuus kapeuttaa elämää ja vaikeuttaa selviytymistä sen haasteista. Kun uneton kohdistaa kaikki voimansa työhön, sosiaalinen elämä ja ihmissuhteet kärsivät. Terveys ja työsuoritukset heikkenevät hitaammin kuin elämänlaatu.
- Ikääntyminen ja stressi voimistavat unettomuuden haittoja samoin kuin fyysisen ja psyykkisen terveydentilan ongelmat.

# Unettomuuden vaikutukset

- Unettomuus tuottaa huonoa oloa sekä päivällä että yöllä.
- Olo on niin kurja, että sitä pyritään kaikin tavoin kohentamaan.
- Keskeistä on sellaisen ajattelu- ja tarkkaavaisuustapojen kehittyminen, jossa uni ja siihen liittyvät ärsykkeet ovat jatkuvasti keskipisteessä. Huolehtimien ja märehtimien nukkumattomuuden seurauksista ja virheelliset uskomukset unta tuottavista toimista nostavat vireystilaa ja estävät unen tuloa.

# Tietoa unesta (vuorotyöongelmien taustaksi)

## Homeostaattiset tekijät (tasapainoa ylläpitävät tekijät)

- Pitkän valvomisen jälkeen unilatenssi (nukahtamisen kesto) lyhenee, nukuttu aika lisääntyy, enemmän syvää unta.
- Homeostaattinen paine nukkua (valvottu aika vaikuttaa unen syvyyteen)
- Unettomilla unipaine ei kasva valvomisen myötä ja unen tarpeen aistiminen on puutteellista.

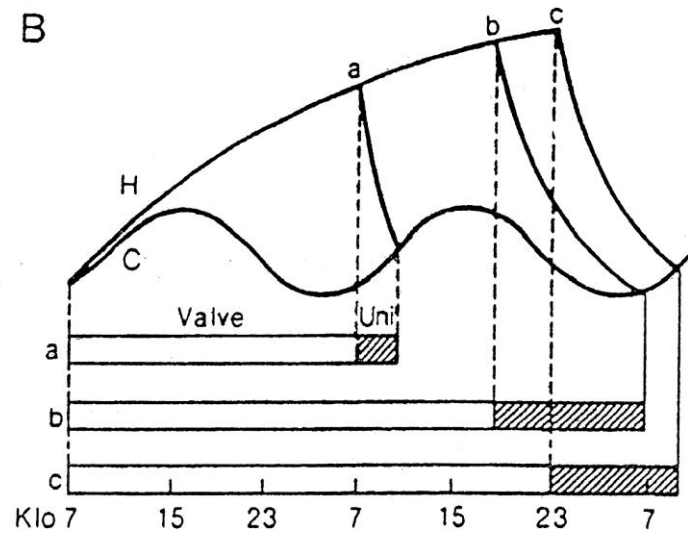
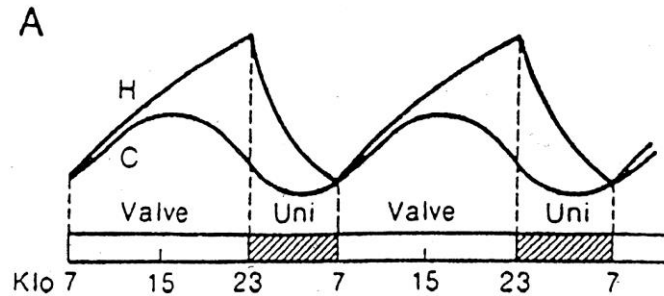
tietoa unesta

## sirkadiaaninen rytmi

- Sirkadiaaniset rytmit ovat suprakiasmaattisen tumakkeen säätelemiä. Aikavihjeet (valo, aterionti, työ, sosiaaliset vihjeet) vaikuttavat tumakkeeseen.

# sirkadiaaniset rytmit ja homeostaattinen paine

H=homeostaattinen paine, C=sirkadiaaninen rytmi, tummennettu palkki kuvaa unen pituutta





# Vuorotyöstä ja epäsäännöllisistä työajoista johtuva unettomuus

- Ihmisen elintoiminnot noudattavat säännöllistä vuorokausivaihtelua, jossa eri rytmien ajastus ja suhde toisiinsa on tarkoin määrätty
- Hyvin aikaiset aamuvuorot, yövuorot ja epäsäännölliset työvuorot estävät ihmistä sopeutumasta työn erilaiseen tai puuttuvaan rytmiin
- ”Jos elää epäluonnollisesti, siitä joutuu luonnollisesti kärsimään” *Christer Hublin, TTL, 2007*

# 24/7 yhteiskunta tuottaa sairaita suomalaisia

- Yötyö on Suomessa yleisempää kuin missään muualla EU:ssa (vanhat EU-maat)
- Joka kolmas suomalainen arvioi nukkuvansa vuorokaudessa ainakin tunnin liian vähän
- Kolmasosa työikäisistä kärsii unettomuusoireista vähintään kolmena yönä viikossa
- Joka kymmenes kärsii vakavasta unihäiriöstä

# Vuorotyöhön sopeutuminen

- Epäsäännöllisten työaikojen määrä on lisääntymässä.
- Vuorotyössä tilapäistä unettomuutta on lähes kaikilla.
- 30 %:lla on usein vaikeuksia nukahtaa
- 60-70 %:lla uni päivällä katkonaista
- 50 % tuntee unen laadun huonoksi
- n. ¼ vuorotyöläisistä kokee itsensä jatkuvasti uneliaiksi ja väsyneiksi.
- 80-90 % on väsynyt työvuoron aikana.
- 20-50 % nukahtelee yövuoron aikana.

# Vuorotyöhön sopeutuminen

- Lääkkeettömät hoitomallit pyrkivät
  - unelle otollisiin elämäntapoihin
  - rytmisyyteen
  - mielen ja ruumiin rauhallisuuteen nukkumisen aikaan
- Vuorotyössä rytmisyys ja ja vireyden tasaaminen ovat vaikeasti saavutettavissa
- On epärealistista odottaa, että vuorotyössä nukkuu hyvin

# vuorotyöhön liittyvän unettomuuden hoitonäkökohtia

- Kognitiivisia hoitomalleja ei ole kehitetty eikä tutkittu, paitsi YLE:n ja TTL:n tutkimus
- Omaan sopeutumiseen voi vaikuttaa valon ja unirytmien avulla. Auringonvalo tai kirkas keinovalo tahdistavat elimistön rytmejä. Valoa käytetään illalla viivästämaan rytmiä ja aamulla tahdistamaan päivään. Keskipäivällä valolla ei ole tahdistavaa vaikutusta.
- Kirkkaalla valolla on lisäksi välitön mielialaa ja vireyttä kohottava vaikutus.
- Eri vuorokierroissa erityyppiset nukkumis- ja valostrategiat samoin aterioiden rytmitys. Ohjeita Härmä M ym. Hyvinvointia vuorotyöhön, Edita 2002

# ankkuroi unesi

- Jos uni on täysin epäsäännöllistä, muutkin elimistön rytmit alkavat ajelehtia.
- Etsi vuorokaudesta sellainen neljän tunnin jakso, jolloin on lähes aina mahdollista nukkua ja ankkuroi unesi siihen. Nouse vuoteesta säännöllisiin aikoihin. Täydennä untasi tarvittaessa päiväunin.
- Glovinsky P & Spielman, 2006

# UNI-VALVERYTMI ERI TYÖVUOROJEN YHTEYDESSÄ:

## **aamuvuoro** Heli Järnrfelt

- **Varhaisissa aamuvuoroissa** uni-valverytmi aikaistuu
- Useimpien ihmisten on vaikeampi aikaistaa kuin viivästää univalverytmiään.
- Alkuillasta on vaikeaa nukahtaa, koska iltapäiväväsymyksen jälkeen vireys lähtee usein uudelleen nousuun ja ilta on usein myös sosiaalisesti aktiivista aikaa.
- Aikaisen aamuvuoron yhteydessä voidaan myös jo nukkumaan mennessä ennakoida vaikeaa aamuheräämistä. Tästä voi olla seurauksena nukahtamisvaikeuksia ja katkonainen yöuni.
- Syvän perusunen ja REM-unen vaiheet voivat jäädä vaillinaisiksi. Aamulla useilla on vaikeutta herätä eivätkä useat koe itseään levänneeksi heräämisen jälkeen.

# UNI-VALVERYTMI ERI TYÖVUOROJEN YHTEYDESSÄ:

## **aamuvuoro** Heli Järnrfelt

- Mitä aiemmin aamuvuoro alkaa (esimerkiksi klo. 04-05), sitä voimakkaampaa uneliaisuus on vuoron aikana ja erityisesti sen alussa, koska edeltävä yöuni on lyhentynyt ja työvuoro sijoittuu lähemmäksi yötä.
- Uneliaisuutta aamulla saattaa lisätä aikaisemmista yö- ja iltavuoroista johtuva vuorokausirytmien viivästyminen, joka usein edelleen lyhentää unen pituutta ennen aamuvuoroa ja jonka mukaan aamulla pitäisi nukkua, koska "on vielä yö".
- Osa aikaista aamuvuoroa tekevistä täydentää lyhentynyttä yöuntaan iltapäivänokosilla yleensä heti vuorosta tulon jälkeen.



# UNI-VALVERYTMI ERI TYÖVUOROJEN YHTEYDESSÄ:

## iltavuoro Heli Järnrfelt

- **Iltavuoroon** on yleensä helpointa sopeutua fysiologisesti.
- Nukkuminen on iltavuorojen jälkeen laadultaan yleensä melko hyvää verrattuna yö- ja aamuvuoroihin.
- Varsinkin myöhään kestävien iltavuorojen myötä unirytmii yleensä kuitenkin viivästyy hieman, koska työvuoron jälkeen tarvitaan aikaa rauhoittumiselle ja nukkumaan meneminen viivästyy.
- Ongelmana iltavuoroissa on se, että useat peräkkäiset iltavuorot hankaloittavat vapaa-ajan viettoa (ja perhe-elämää, vuorotyöläinen tuntee itsensä helposti ulkopuoliseksi).

# UNI-VALVERYTMI ERI TYÖVUOROJEN YHTEYDESSÄ:

## **yövuoro** Heli Järnrfelt

- **Yövuoron** seurauksena univalverytmi viivästyy.
- Tähän liittyen yötyötä tekevät pyrkivät ennalta viivästyttämään rytmiään nukkumalla aamulla mahdollisimman pitkään.
- Osa ottaa lisäksi päiväunet ennen ensimmäisen yövuoron alkua.
- Päiväunista huolimatta uneliaisuus on usein ensimmäisessä yövuorossa ja erityisesti sen lopussa voimakasta.
- Nukkumaan meneminen tapahtuu yleensä noin tunnin kuluttua työvuoron päättymisen jälkeen.

# UNI-VALVERYTMI ERI TYÖVUOROJEN YHTEYDESSÄ:

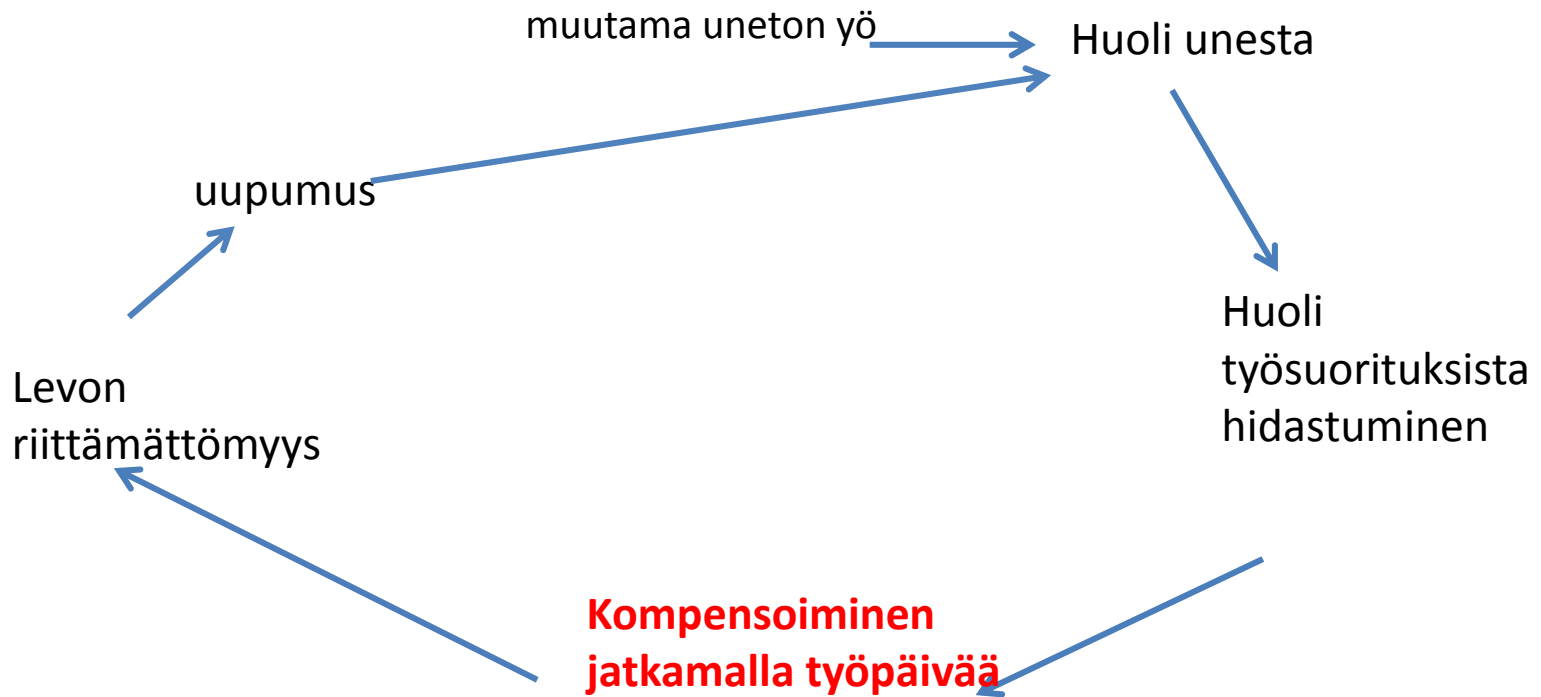
## **yövuoro** Heli Järnrfelt

- Yövuoron jälkeen aamulla pystytään yleensä nukkumaan 4-6 tuntia. Yöuni jää siis 2-4 tuntia tavallista lyhyemmäksi ja erityisesti syvän perusunen ja REM-unen osuus vähenee.
- Osa nukkuu iltapäivänokoset (usein yli 1 t) myös peräkkäisten yövuorojen välillä. Tämän on todettu parantavan vireyttä yötyön aikana.
- Useat peräkkäiset yövuorot aiheuttavat kuitenkin helposti kasaantuvaa univajetta.

# Vuorotyöhön sopeutumista estävät tekijät

- Sirkadiaaniset tekijät ja ulkoiset tekijät häiritsevät unta. Kukaan ei varjele päivällä nukkuvan unta, jollei hän itse tee sitä.
- Mikä on kohtuullinen osuus kodin töistä: vuorotyöntekijänaiset usein huolehtivat lisäksi kotitöistä ja lapsista.
- Seksuaalisuus, kumppanuus ja turva öisin. Jos perhe ei aktiivisesti varaa yhteistä aikaa, vuorotyöntekijä jää ulkopuoliseksi.
- Unilääkkeet eivät ole ratkaisu, koska ne auttavat saamaan unen, mutta eivät tahdista unta haluttuun rytmiin.

# Unettomuuden ja uupumuksen noidankehä



# Akuutti eli tilapäinen unettomuus

- Unettomuus voidaan jakaa keston mukaan tilapäiseen, lyhytkestoiseen ja pitkäkestoiseen unettomuuteen.
- Tilapäinen, akuutti unettomuus menee jo nimensäkin mukaisesti ohi viikossa - parissa.
- Se on yleensä seurausta jostain tapahtumasta, johon on luonnollista reagoida voimakkaila 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.**

# Tilapäinen unettomuus kuuluu elämään

- Herkkä herääminen on geeneissä: Ne jotka ovat olleet hereillä, kun vaara on uhannut, ovat pelastuneet
- Uni kevenee puolentoista tunnin välein, tällöin myös herkästi herää jos jotain käsittelyä vaativaa on mielessä.

# Akuutin unettomuuden hoito

- Äkillisissä elämänmuutoksissa unettomuus on luonnollinen reaktio. Silloin tuki, lohduttaminen ja neuvonta ovat ensisijaisia. Unettomuuden jatkuessa on tärkeä kiinnittää huomiota unirytmiiin ja muuhun unihuoltoon.
- On tärkeitä, että ihminen itse tunnistaa ja käsittelee unettomuutta tuottavat elämän ongelmat, jotta unettomuus ei kroonistu. Tähän hän saattaa tarvita terveydenhuollon tukea ja neuvontaa.
- Ellei lohdutus ja neuvonta sekä unihuolto tuo riittävää apua, lyhytaikainen unilääkitys saattaa olla tarpeen. Jos unettomuus jatkuu edelleen, se on kroonistumassa.



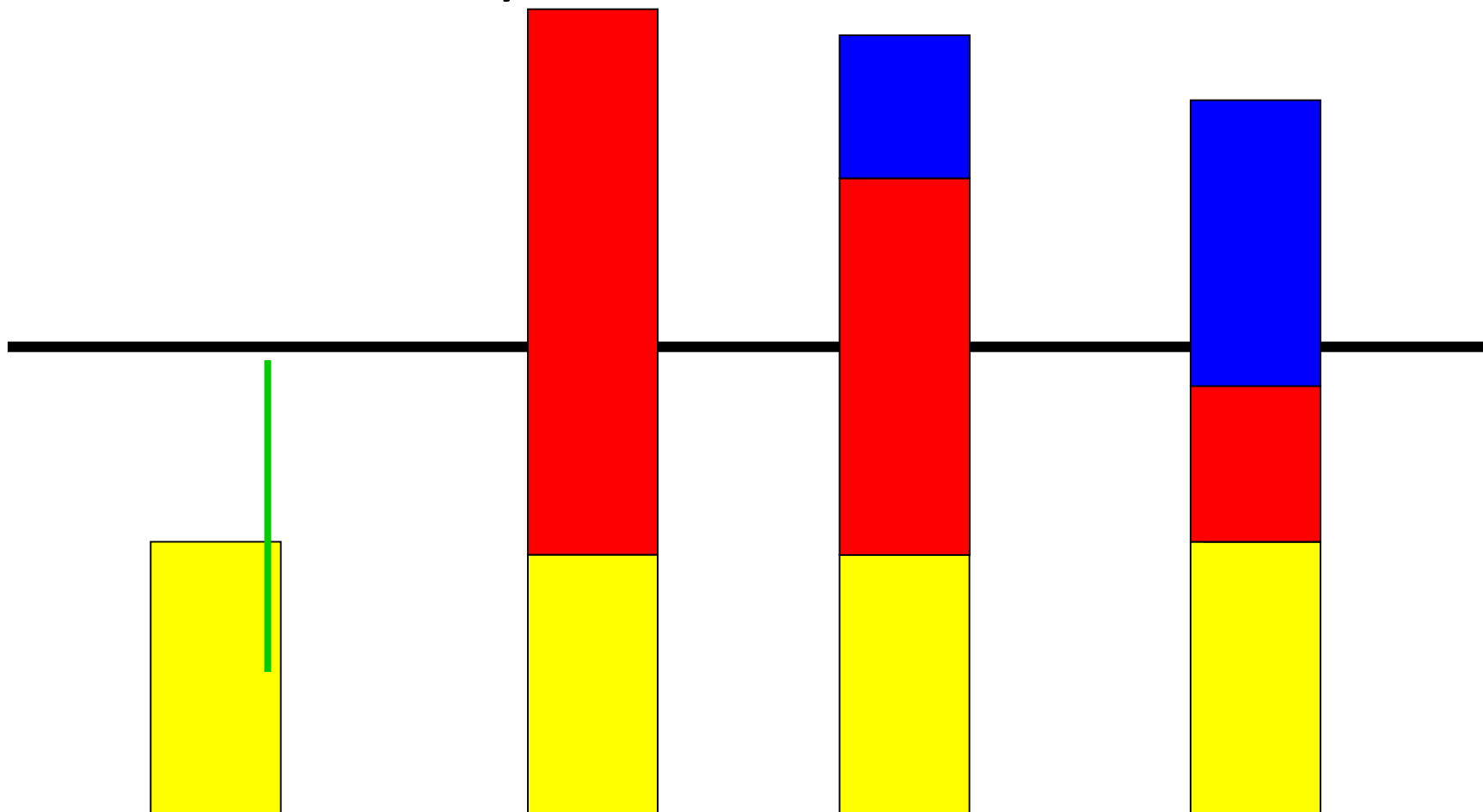
# Pitkäkestoiseen unettomuuteen johtavia prosesseja

- Tarkkaavaisuuden suuntautuminen uneen
- Ehdollistuminen
- Ylivireystilan muodostuminen (stressi)
- Yritykset korjata tilannetta → unta häiritseviä malleja

# Kroonisen unettomuuden kehittyminen

- Pitkäkestoinen unettomuus ei kuulu elämään, yli kolme kuukautta kestänyttä unettomuutta pidetään yleisesti kroonisena.
- Miksi jotkut kehittävät kroonisen unettomuuden?
- **Taipumus** Univalverytmin säätely (huonot unenlahjat),  
Psyykkisten toimintojen säätely
- **Laukaiseva tekijä** Elämäntilanteen muutos (työ, suru, uusi elämänvaihe)
- **Ylläpitävä tekijä** Ylivireyskierre, rytmin hajoaminen, ehdollistuminen

# Unettomuuden kehittyminen



Ennen

Akuutti

Tilapäinen

Krooninen

taipumus

laukaisevat tekijät

ylläpitävät tekijät

# Pitkäkestoisen toiminnallisen unettomuuden kehittyminen

Muutos ja sen tulkinta

Kokemisen tapa

Perimä Terveys Elämätilanne

Ylivireys

Vireystila nousee

Vireystila nousee

Ei kykyä käsitellä muutosta ja hoito puutteellinen tai väärä

Krooninen unettomuus

Hoitotapaaminen

Kyky käsitellä muutosta ja/tai asianmukainen hoito - uni palautuu

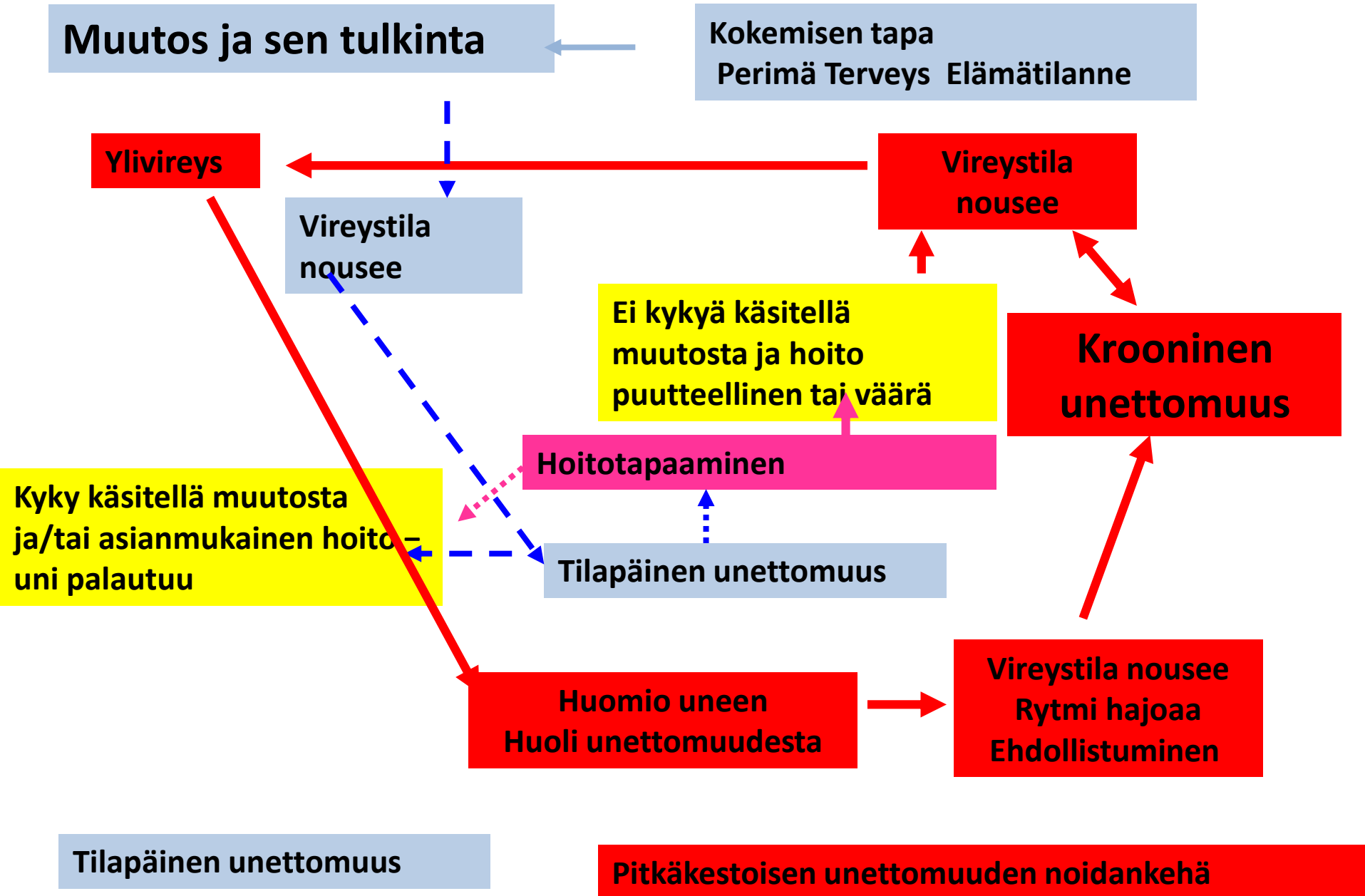
Tilapäinen unettomuus

Huomio uneen  
Huoli unettomuudesta

Vireystila nousee  
Rytmi hajoaa  
Ehdollistuminen

Tilapäinen unettomuus

Pitkäkestoisen unettomuuden noidankehä



# Unettomuutta ylläpitävät tekijät

- Unettomuus laskee mielialaa ja mielialanlasku ylläpitää unettomuutta.
- Uneton kehittää toimintamalleja, jotka tuottavat unettomuutta sen sijaan että ne toisivat tarvittavan levon
  - ”Hyvissä ajoin” vuoteeseen meno, huomion keskittäminen uneen, unettomuuden pelko ja unen saannin yrittäminen tuottavat unettomuuden noidankehän
- Päivästä yhä suurempi osa kuluu unettomuutta peläten
- Kyvyttömyys nukkua ja oletettu suorituskyvyn heikkeneminen heikentää itsetuntoa

# Krooninen unettomuus

- Unettomuus ei hevillä itsestään häviä
- Lähtötilanne 100%
- 1. vuosi 87,4%
- 5. vuosi 62,9%

# Mikä auttaa

- Voidaan käyttää lääkkeettömiä menetelmiä, lääkehoitoa, täydentäviä lääkkeettömiä menetelmiä tai niiden yhdistelmää.
- Tunnetuin, tutkituin ja tehokkain lääkkeetön menetelmä on kognitiivis-behavioraalinen unettomuuden hoito (CBT-I). Siinä tutkitaan ylivireyttä tuottavia ajatuksia ja mielikuvia ja pyritään lieventämään niitä sekä tutkitaan unettomuutta tuottavia toimintamalleja.

# Käypä hoito

- Unettomuuden Käypä hoidossa suositellaan ensi sijaisesti lääkkeettömiä hoitoja.
- Ne on kehitetty psyykkisesti terveille potilaille, mutta vain n. 30-40% unettomista on psyykkisesti terveitä. 60-70%:lla unettomista on lievempiä tai vaikeampia psykiatrisia häiriöitä.
- Käypä hoito perustuu tutkimusnäyttöön. Unettomuuden ja psykiatristen sairauksien samanaikaisesta hoidosta on vähän tutkimusta.



# Unettomuuden lääkkeetön hoito

- Kognitiivis-behavioraalisilla (CBT) menetelmillä tavoitellaan unelle otollisen tilan muodostumista:
  - Unen rytmisyyden palauttaminen
  - Mielen ja ruumiin rauhallisuuden lisääminen
  - Aktiivisuuden ja levon välisen kontrastin lisääminen

# Unettomuuden lääkkeetön hoito

- Lääkkeettömiä hoitoja (kognitiivis-behavioraalisia menetelmiä) käytettäessä pyritään selvittämään, mikä on aiheuttanut ihmisen unettomuuden (akuutissa vaiheessa) tai mikä ylläpitää sitä (pitkään jatkuneessa unettomuudessa).
- Kun unettomuuden syyt on löydetty, pyritään etsimään sopivat hoitokeinot.
- Tilanteiden tulkinnan ja toimintatapojen tarkastelu ja muuttaminen

# Ei-lääkkeellisten hoitojen käyttöalue

- Unettomuuden hoito-ohjelmat on kehitetty psyykkisesti terveille, ja heillä ne toimivat.
- Jos unettomuuden kanssa on samanaikaista muuta sairastavuutta, unen hoito parantaa samanaikaisen sairauden hoitoa: nopeuttaa sitä ja lisää tuloksen pysyvyyttä
- Samanaikaissairaudet vaativat oman hoitonsa, psykoterapeuttisen ja/tai lääkkeellisen.

# Psykoedukaatiota unesta

- Unettomuuden yleisyyteen vaikuttavia tekijöitä
- Unta hoitavan henkilön on syytä tietää näistä.
- Tietoisuus näistä helpottaa potilaan oloa.
  - Evoluutio
  - Homeostaattiset ja sirkadiaaniset tekijät
  - Unen sisäinen rytmi
  - Unen määrä
  - Uni ja ikääntyminen
  - Unettomuus ja sairaudet

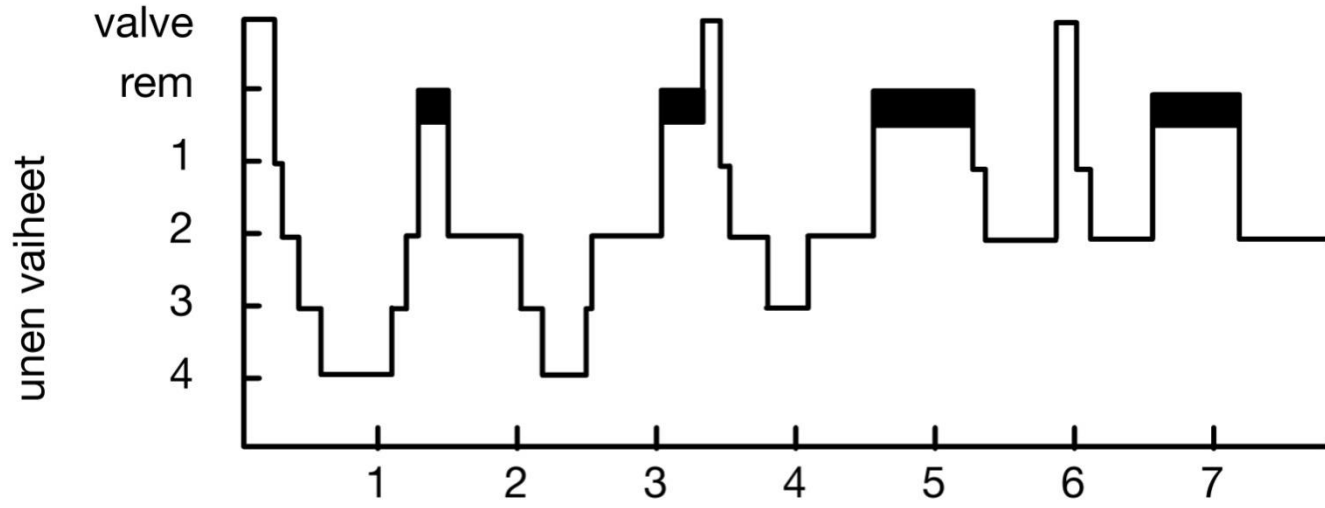
# Psykoedukaatiota unesta

## Evoluutio

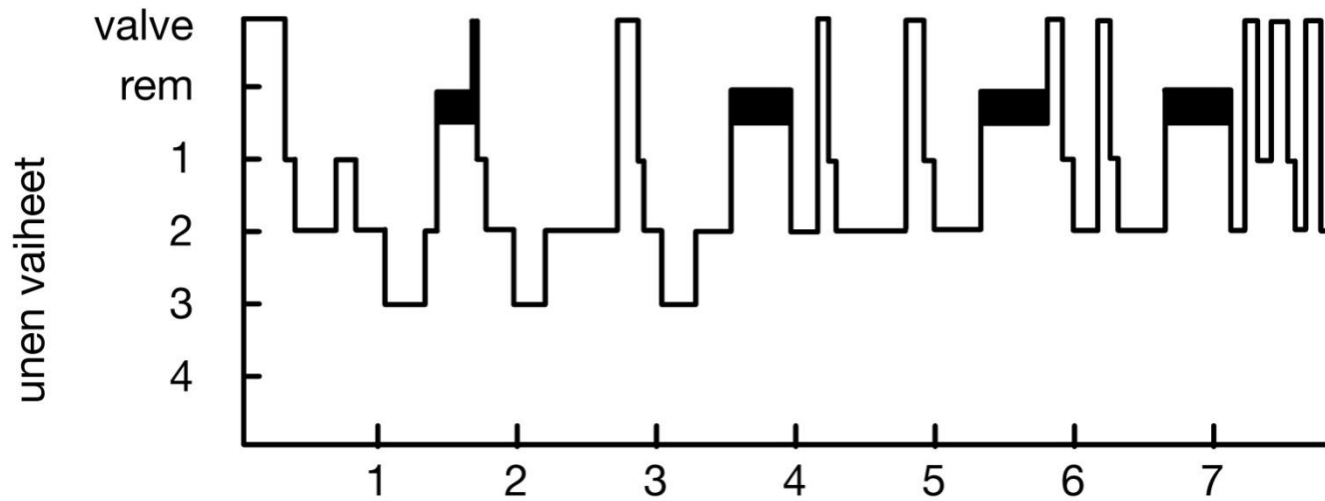
- Evoluution kannalta unettomuus on kyky valppauteen ja ominaisuus, jonka ansiosta ihminen ei vaivu uneen niin kauan kuin hyvinvointi ja turvallisuus ovat uhattuina.
  - Konkreettiset/abstraktit uhkat.
- Unettomia kuvataan tutkimuksissa yleensä tunnollisiksi vastuunkantajiksi, joten näyttää siltä, että he edelleen kantavat suurimman vastuun siitä, että asiat tulevat hoidettua.
- Vähentää unettomuuteen liittyvää häpeää.

# unisyklit

## nuoret aikuiset



## iäkkäät



unien kesto

# Kognitiivis-behavioraaliset menetelmät ja niiden vaikutusmekanismit 1

Menetelmä	Vaikutusmekanismi
<b>Unen huolto</b>	Säännöllistää unirytmien ja vähentää unen tuloa estäviä ärsykeitä. Ohjaa terveellisiin tottumuksiin mm. liikuntaan.
<b>Rentoutus</b>	Laskee psykofysiologista tensiota. Samansuuntaisia fysiologisia muutoksia kuin unessa
<b>Uniärsykkeiden hallinta</b>	Katkaisee oman vuoteen ja nukkumisen välisen negatiivisen ehdollistumisen ja vahvistaa oman vuoteen ja nukkumisen välistä yhteyttä.

# Kognitiivis-behavioraaliset menetelmät ja niiden vaikutusmekanismit 2.

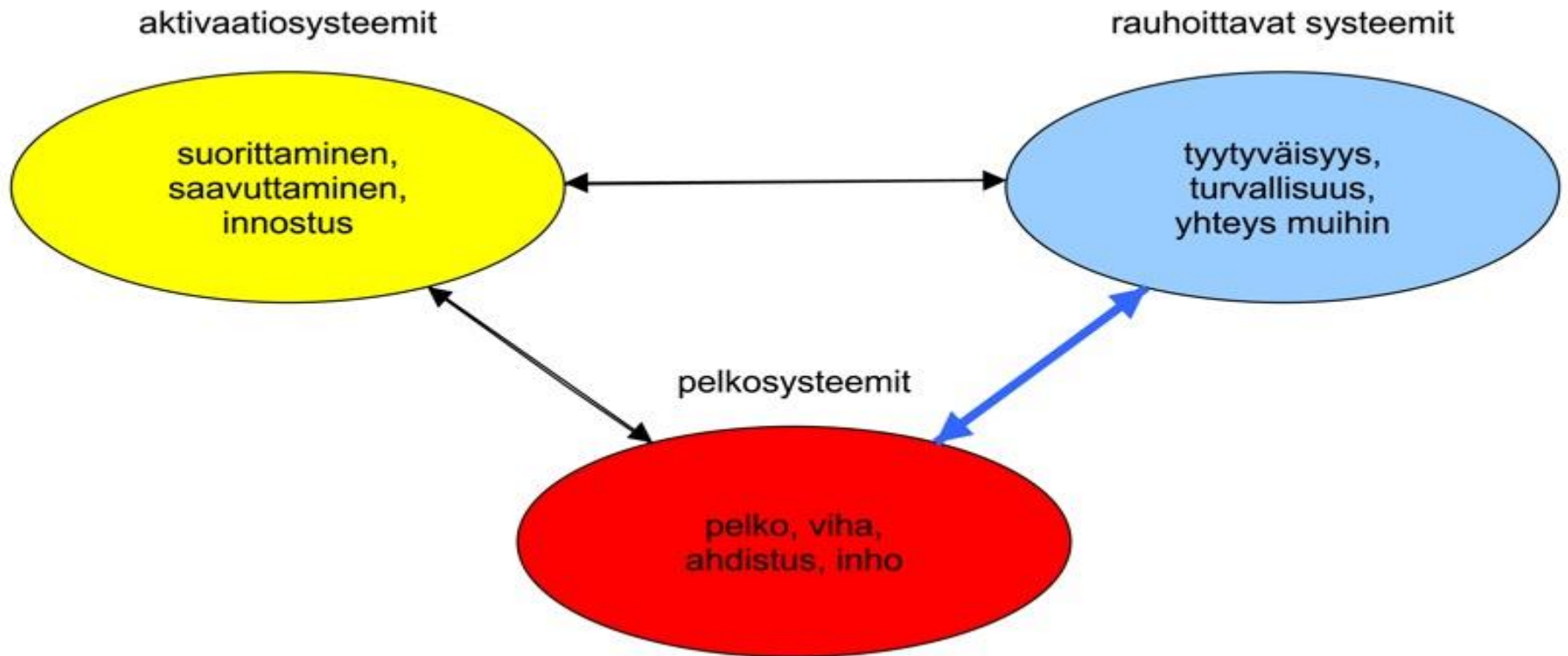
Menetelmä	vaikutusmekanismi
<b>Vuoteessa olon rajoittaminen</b>	Vahvistaa unta ja vähentää negatiivisia ehdollistumia.
<b>Kognitiiviset menetelmät</b>	Laskevat psykologista yliviriämistä, mikä johtuu mm. murehtimisesta ja suoritusahdistuksesta. Menetelminä mm. kognitiivinen uudelleen jäsentäminen, huolihetki ja <b>pelkosysteemin rauhoittaminen.</b>



# Unettomuus traumana

- Monelle unettomalle ensimmäinen unettomuusepisodi on trauma. **Tätä ei ole käsitelty unettomuuden hoito-oppissa.**
- Pelko aktivoituu voimakkaasti, jos unettomuus uhkaa.
- Pelkomuistikeskus amygdala tekee työtään, varoittaa vaarasta.

# unettomuus traumana



- Paul Gilbertin pohjalta Soili Kajaste

# Unettomuus ja perusterveydenhuolto

- Hoito on vietävissä perusterveydenhuoltoon
  - Mm. Heli Järnefeltin väitöskirja:  
Työterveyshuollossa toteutetun ryhmämuotoisen kognitiivisen käyttäytymisterapian tuloksellisuus pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa. Työ ja ihminen, tutkimusraportti 44, Työterveyslaitos 2015.
  - Noin 2/3 hyötyi hoidosta selkeästi