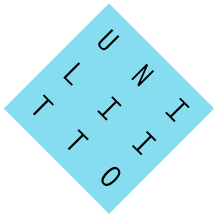




**Auta unta, uni auttaa sinua**

**WWW.UNILIITTO.FI**

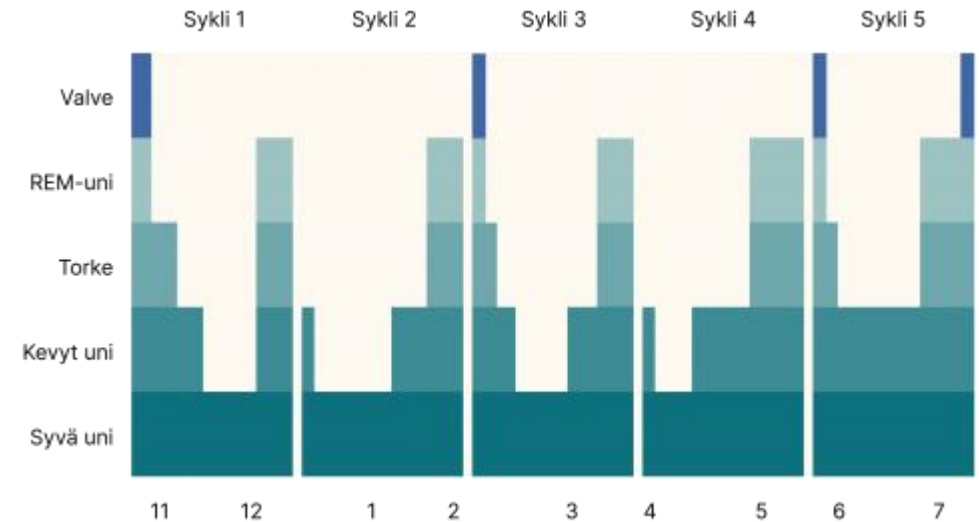


# Mitä uni on?

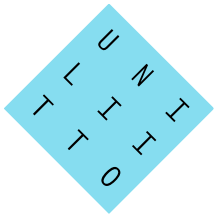
Uni on ihmisen aivotoiminnan tila, jossa tietoinen yhteys olemassaoloon on poikki ja keho lepää. Aivot eivät kuitenkaan lepää, vaan ovat varsin aktiivisessa toiminnassa.

Yöuni koostuu noin viidestä peräkkäisestä 90–100 minuutin mittaisesta unisyklistä, joissa toistuvat tietyt unen vaiheet: torkeuni (N1), kevyt uni (N2), syvä uni (N3) ja REM-uni.

Syvän unen aikana aivot ja elimistö nukkuvat, tuolloin korjataan valveen aikaisen rasituksen vaurioita, uni toimii aivojen puhdistusmekanismina. REM-unen aikana aivot ja elimistö aktivoituvat, kokemukset ja tunnetilat saattavat kertautua, tapahtuu oppimista ja mieleen painamista.



Kuvalähde: Mielenterveystalo.fi

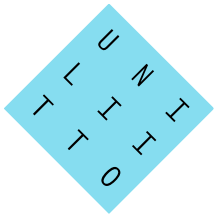


# Mitä uni on?

Ihmisen tarvitsema unen määrä vaihtelee. Useimmat nukkuvat 6 - 8 tuntia, harvemmin unen tarve on enemmän tai vähemmän.

Pienet lapset tarvitsevat paljon unta ja nukkuvat myös päiväunia. Murrosikäisten pitäisi nukkua yli yhdeksän tuntia vuorokaudessa, koska tässä kehitysvaiheessa alkaa aivojen toinen kasvuvaihe, ja unta tarvitaan paljon. Vanhemmiten yöunen määrä saattaa vähetä, mutta on hyvä huomioida, että päivällä nukuttu aika vähentää yöunen määrää. **Tärkeää on tuntea itsensä levänneeksi ja pirteäksi unen jälkeen.**

Yleisin syy päiväaikaiseen väsymykseen on riittämätön tai huonolaatuinen yöuni. Tilapäisestä unettomuudesta kärsii 30–35 % suomalaisista. Tilapäinen unettomuus on normaalia reagointia elämäntilanteen muutokseen, mutta joskus unettomuus voi pitkittyä ja taustalla voi olla unihäiriö tai muu sairaus.

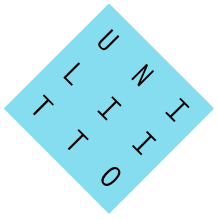


# Auta unta, uni auttaa sinua

Hyvä uni takaa hyvän ja laadukkaan päivän ja vaikuttaa suuresti jaksamiseen kaikessa muussakin. Hyvä uni vaikuttaa kokonaisvaltaisesti elämänlaatuun ja monella tavoin terveydentilaan.

Vireys kuuluu hereillä oloaikaan, ja perustan sille luo hyvä, itselle riittävä, oikea-aikainen ja palauttava uni. Uni poistaa väsymystä ja kuonaa elimistöstä, korjaa solutasolla valveen jälkiä ja tuottaa uutta energiaa. Uni myös huolehtii muistin, tunne-elämän ja tiedonkäsittelyn toimivuudesta.

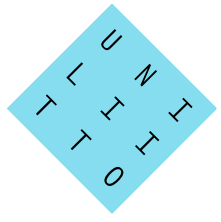




# Auta unta

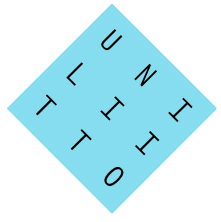
Jos uni ei tule 15-30 minuuttiin, vuoteesta olisi hyvä nousta ylös, mennä toiseen huoneeseen tai tuolille istumaan. Ylhäällä pitäisi olla niin kauan, kunnes on unelias, jolloin voi mennä taas vuoteeseen nukkumaan. Säännön avulla pyritään vahvistamaan sängyn ja unen välistä yhteyttä. Jos vuoteessa valvoo pitkään, elimistö alkaa yhdistää valveen ja vuoteen toisiinsa. Moni uneton alkaa yhdistää myös kärsimystä ja ahdistusta vuoteeseen.

Jotkut eivät pysty nukkumaan, koska he yrittävät yksinkertaisesti liian kovasti nukkua. Nukkumisen yrittäminen voi itse asiassa johtaa ärtyisyyteen ja turhautumiseen, mikä pitää sinut hereillä. Mitä lujemmin yrität, sitä todennäköisemmin et pysty nukahtamaan tai unesi ei ole riittävän syvää. Kovalla yrittämisellä kehität itsellesi ylivireystilan.



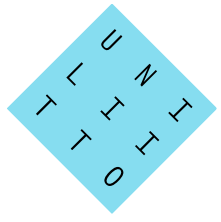
# Hyvään uneen...

- Luo itsellesi iltarutiinit. Ne toimivat elimistölle merkkinä nukkumaanmenosta. Illan rauhoittaminen tulisi alkaa ajoin 60-90 minuuttia ennen vuoteeseen menoa.
- Vähennä valaistusta illalla ja viilennä makuuhuoneen lämpötilaa.
- Mene vuoteeseen vasta kun tunnet itsesi uneliaaksi. Huomaa ero väsymyksen ja uneliaisuuden välillä. Voit olla väsynyt, mutta et kuitenkaan nukahda. Oikea nukkumaanmeno-aika auttaa saamaan nopeammin unta.
- Kellon katsominen voi toimia negatiivisena impulssina ja vaikeuttaa nukahtamista. Siirrä kello paikkaan, josta et näe sitä.



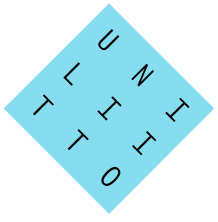
# Hyvään uneen...

- Noudata säännöllistä rytmiä päivän toiminnoissasi sekä säännöllistä heräämisaikaa, myös viikonloppuisin.
- Vaikka takana olisi huonosti nukuttu yö, nouse sängystä samaan aikaan kuin muinakin aamuina.
- Hyödynnä aamuvaloa tahdittajana, avaa verhot heti aamusta. Hämärinä aamuina voi käyttää kirkasvalolamppua luonnonvalon sijasta.
- Lyhyet päiväunet parantavat vireyttä. Päivänokosen tulisi sijoittua alkuiltapäivälle, ja sen pituus ei saisi olla enempää kuin 15-30 minuuttia.



# Hyvään uneen...

- Vireyden ylläpitämisessä auttaa hyvä valaistus päiväsaikaan.
- Älä pidä itseäsi liian kiireisenä. Pidä päivän aikana riittävästi taukoja. Yritä rauhoittaa kehoa ja mieltä esim. rauhallisella hengityksellä ja huomion keskittämällä yhteen kohtaan, 5-8 minuuttiakin riittää.
- Muista, että yksi huonosti nukuttu yö ei ole vaarallista. Ei tarvitse huolestua, jos joskus joudut valvomaan koko yön.



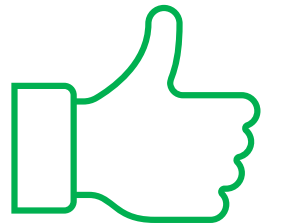
# Syömällä hyvään uneen...

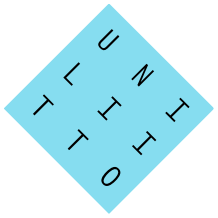
Tietyt ruoka-aineet sisältävät aineita, jotka rentouttavat, helpottavat unen tuloa ja ylläpitävät unta yhtenäisenä. Samalla elimistön aineenvaihdunta tasapainottuu ja kaloreja kuluu nukkuessa.

Tryptofaani on unta edistävien aineiden, kuten serotoniinin ja melatoniinin esiaste, ja se rauhoittaa hermostoa ja aivojen toimintaa. Kun iltapalaan kuuluu tryptofaania sisältävien ruoka-aineiden lisäksi hitaita hiilihydraatteja ja proteiineja sisältäviä ruokia, elimistö rauhoittuu ja muuttuu uneliaaksi.

Hyviä tryptofaania sisältäviä iltapalavaihtoehtoja ovat kalkkuna, kana, maito, kotijuusto, kananmunat, pähkinät, kokojyvät, tumma riisi, linssit, seesamin ja auringonkukan siemenet sekä erityisesti mantelit. Kalsium ja B6-vitamiini auttavat tryptofaanin imeytymistä.

Iltapalan on hyvä olla kevyt mutta ravitseva.



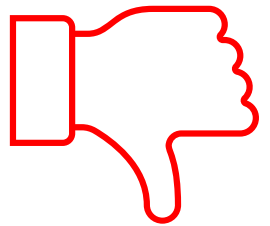


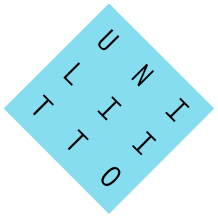
# Syömällä hyvään uneen...

**Täydellä vatsalla uni ei ole hyvää**, vaikka nukahtaminen saattaakin olla nopeaa. Erityisesti rasvaiset ja mausteiset ruuat, alkoholi, tupakka, liiallinen sokeri sekä lisä- ja säilöntäaineet saattavat häiritä unta. Illalla kannattaa välttää kofeiinipitoisia aineita kuten kahvi, tumma suklaa, tee, energiajuomat sekä hiilihappoisia juomia.

Tyramiini on aminohappo, joka lisää noradrenaliinin eritystä. Tämä ns. stressihormoni lisää aivojen aktiiviteettia ja saattaa valvottaa. Seuraavat ruoka-aineet sisältävät tyramiinia: pekoni, juusto, suklaa, munakoiso, kinkku, perunat, hapankaali, sokeri, makkara, pinaatti, tomaatti ja viini. Niiden runsasta nauttimista on hyvä välttää ennen nukkumaanmenoa.

Yksi haitallisimpia unta häiritseviä nautintoaineita on alkoholi. Pieni määrä alkoholia tekee uniseksi, mutta vähäisenkin määrä alkoholia voi haitata nukkumista. Uni voi kaikota kokonaan aamuyöllä tai on katkonaista.





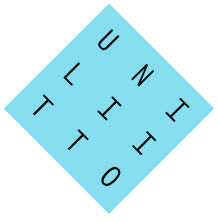
# Liikkumalla hyvään uneen...

Sopiva liikunta oikeaan aikaan pidentää unen kestoa ja parantaa sen laatua: liikunta nopeuttaa nukahtamista, lisää syvän unen määrää ja lyhentää REM-unta.

**Liikunta ehkäisee unettomuutta ja edistää unettomuuden hoitoa.** Tärkeää liikunnassa on säännöllisyys, juuri säännöllinen liikkuminen merkitsee hyvää terveyttä ja hyvää unta. Liikunta edistää aivojen hyvinvointia, kohottaa mielialaa, lisää stressinsietokykyä, kohentaa itsetuntoa ja edistää selviytymistä sosiaalisissa tilanteissa. Se myös auttaa ylläpitämään ja kehittämään kognitiivis-motorisia taitoja kuten lukemista ja kirjoittamista, ketteryyttä ja reaktionopeutta.

Liikunta olisi hyvä ajoittaa siihen vuorokauden aikaan, jolloin on virkeimmillään, eli aamupäivään tai alkuiltaan kello 17-20 aikaan. Kuntoilu myöhään illalla pitää virkeänä ja vaikeuttaa nukahtamista.

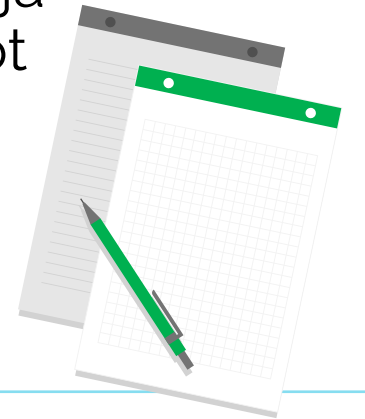


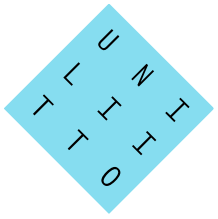


# Huolihetki

Käsittele huolet tai stressiä aiheuttavat asiat päivällä tai alkuillasta. Jaa murheesi jonkun muun kanssa ja keskustele mieltäsi painavista asioista. Hyvä apuväline huolten käsittelemiseen on myös huolihetkimenetelmä, joka on hyödyllinen silloin, kun sinulla on tapana käsitellä vuoteessa mieltä painavia asioita. Päämääränä on panna illalla piste mieltä askarruttaville asioille, jotta voit nukkua. Jos onnistut katkaisemaan häiritsevän ajattelun sängyssä, unen tulo on helpompaa.

Varaa itsellesi aikaa illalla noin 15–30 minuuttia pari tuntia ennen nukkumaan menoa. Kirjoita paperille huoliasi, murheitasi, tunteitasi, ideoita, ratkaisuja ja jokapäiväisiäkin asioita – vaikkapa vain ranskalaisina viivoina. Muistiinpanot ovat vain sinua itseäsi varten. **Hyväksy, että kaikkiin asioihin et voi itse vaikuttaa**, jätä ne paperille äläkä anna niiden häiritä tai ahdistaa sinua.





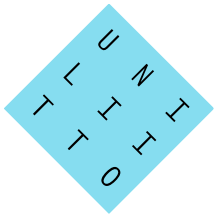
# Hoitoa kannattaa hakea

Jos lyhytaikainen unettomuus (alle kuukausi) ei väisty, on syytä hakeutua terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolle.

Apua uniongelmiin on saatavissa. Hyvän hoidon saaminen edellyttää oikeanlaista diagnoosia. Uniliitto ylläpitää luetteloja unettomuuden erityispätevyyden omaavista lääkäreistä.

Huomioita:

- Unettomuuden Käypä hoito –suositusten mukaan ensisijainen unettomuuden hoitomuoto on lääkkeetön hoito (kognitiivinen käyttäytymisterapia), mutta liian usein hoitomuotona pidetään lääkitystä.
- Yleislääkäreiden tieto ja taito lääkkeettömistä unihäiriöiden hoidosta on kokonaisuudessaan vähäistä ja vaihtelee suuresti.
- Oireita on joskus vaikea määritellä ja kuvailla.

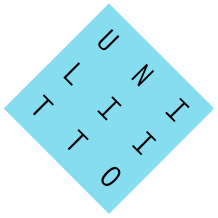


# Unihäiriöt

Unihäiriöitä voidaan tutkia ja selvittää keskussairaaloiden uniyksiköissä, yksityisissä uniklinikoissa sekä erityisissä unilaboratorioissa. Unettomuuden selvittely ja hoito alkaa perusterveyden huollosta. Tavallisimpaan unihäiriöön (F51.0 Ei-elimellinen unettomuus) on tehokasta lääkkeetöntä hoitoa.

Unettomuus oireena voi liittyä myös erilaisiin muihin sairauksiin, siksi unettomuuden huolellinen alkuarviointi on tärkeää. Unettomuus on syytä erottaa muista syistä johtuvasta univajeesta (mm. elämäntilanne, kiire, terveystottumukset).

Pitkittyvällä univajeella on haitallisia vaikutuksia aineenvaihduntaan, puolustusjärjestelmään, vireyteen, oppimiseen, tunteiden säätelyyn ja mielialaan. Univaje voi johtua joko unen määrän tai unen laadun riittämättömyydestä.



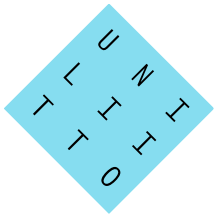
# Unettomuus

Unettomuus on kasvava ongelma. Nukahtamisvaikeudet, yölliset heräilyt ja liian varhainen aamuherääminen ovat kaikki unettomuuden muotoja.

Noin kolmannes aikuisväestöstä kärsii ajoittain unettomuusoireista ja 10–15 %:lla on unettomuuteen liittyviä toimintakyvyn häiriöitä.

Unettomuus aiheuttaa ärtyneisyyttä ja sekavuutta. Mitä pidempään unen puute jatkuu, sitä enemmän keskittymiskyky kärsii. Pitkään jatkunut univaje vaikeuttaa ensimmäisenä monimutkaista päätöksentekoa ja luovuutta.

Myös nopeissa, yllättävästi vaihtuvissa tilanteissa, esimerkiksi liikenteessä reaktiot hidastuvat, mikä lisää onnettomuusriskiä. Lisäksi unettomuus aiheuttaa sydämen tykytystä ja muita autonomisen hermoston oireita sekä kivunsietokyvyn heikkenemistä. Pitkään jatkuneet univaikeudet ja häiriöt voivat aiheuttaa sekä psyykkisiä että fyysisiä oireita ja sairauksia, siksi ne on hyvä hoitaa ajoissa.



# Uniapnea

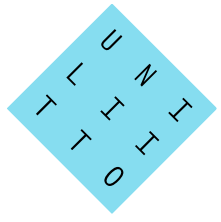
Uniapnea on unettomuuden ohella yleisin unihäiriö, arviolta jopa 1,5 milj. suomalaista kärsii uniapneasta.

Uniapnea aiheuttaa katkoksia nukkuvan hengityksessä, katkokset ovat yli 10 sekunnin mittaisia kestäen jopa kaksikin minuuttia. Yön aikana voi esiintyä useita satoja katkoksia.

Katkokset estävät syvää unta ja aiheuttavat aivojen happivajeen, mistä edelleen johtuu vireystilan aleneminen, nukahtelutaipumus ja jatkuva voimakas väsymys.

Muita vaikutuksia ja seuraamuksia ovat mm. päänsärky, suun kuivuminen, keskittymis- ja muistivaikeudet, henkisen ja ruumiillisen toimintakyvyn alentuminen. Uniapnealla on yhteys mm. ylipainoon, sydän- ja verisuonitauteihin ja diabetekseen.

Hoitokeinoina käytetään elintapahoitoa, asentohoitoa, uniapneakiskoja ja CPAP-laittehoitoa.

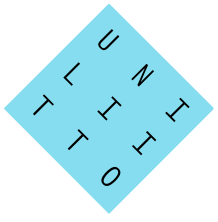


# Levottomat jalat -oireyhtymä (Restless Legs Syndrome - RLS)

Oireyhtymästä kärsivien nukahtaminen on vaikeaa jalkojen epämiellyttävien tunteusten vuoksi. Päivällä pitkäaikainen istuminen on tuskallista jalkojen vaivatessa. Kyseessä voi olla ryömivä, pistävä tai polttava tunne jaloissa ja joskus myös käsissä. Vaikeammissa tapauksissa tunteuksiin liittyy kipua. Oireiden seurauksena useimmat eivät saa nukutuksi ja kärsivät siksi jatkuvasta unenpuutteesta

Oireyhtymä on neurologiseksi liikehäiriöksi luokiteltava sairaus, josta kärsii jossain vaiheessa elämäänsä n. 10% väestöstä. Hoitovaihtoehtoja on nykyään paljon, ja lievään oireiluun saattavat kotikonstit riittää. Mahdollisimman säännöllisiä elämäntapoja suositellaan. Noin 1% kärsii vaikeasta sairaudesta, joka vaatii lääkärin hoitoa ja lääkeapua.

Oireet voivat johtua myös monista lääkkeistä ja jotkut sairaudet voivat aiheuttaa samankaltaista oireilua, ja ne tulee sulkea pois.



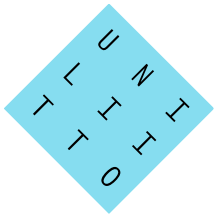
# Uni-valverytmin häiriö

Uni-valverytmin häiriöillä tarkoitetaan normaaliväestöstä poikkeavaa unirytmää.

Uni-valverytmihäiriöitä on diagnoosiluettelon mukaan kuusi erilaista. Yleisin on viivästynyt unijakso, mutta on myös aikaistunut unijakso, epäsäännöllinen univalve-rytmi ja ns. free-running type, lisäksi aikaerorasitus (jetlag disorder) ja vuorotyöhön liittyvä häiriö. Viivästynyt unijakso on yleisin uni-valverytmin häiriö, ja siitä kärsivät erityisesti nuoret ja nuoret aikuiset. Esiintyy noin 1,5-9 prosentilla aikuisväestöstä.

Aikaistunut unijakso liittyy ikääntymiseen, mutta se aiheuttaa harvemmin hoitoa vaativia ongelmia.

Ilman hoitoa työ- ja toimintakyky ja elämän laatu on useimmiten merkittävästi heikentynyt ja voi huonontua edelleen.

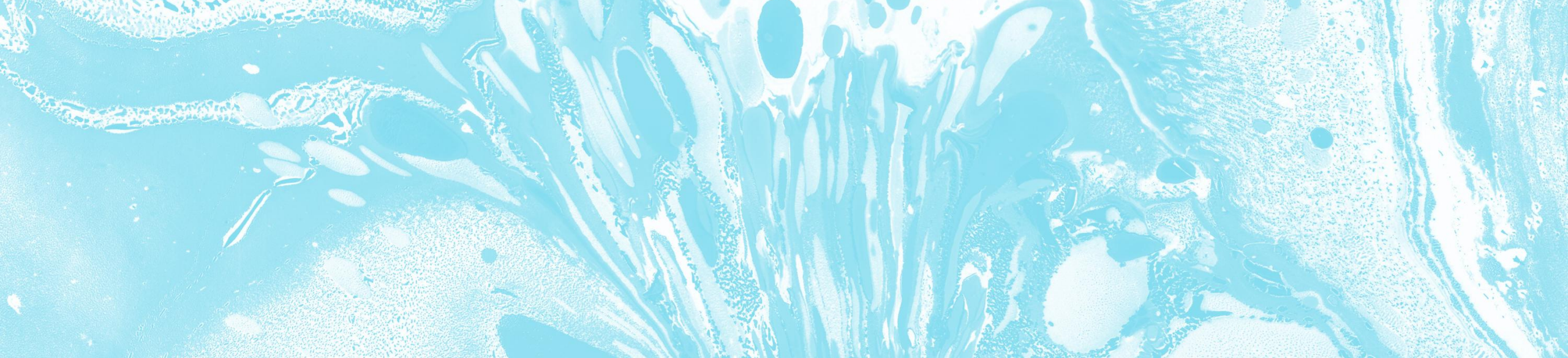


# Narkolepsia

Narkolepsia on harvinainen keskushermostoperäinen sairaus, esiintyvyys Suomessa on 0,026 prosenttia.

Keskeisenä oireena on poikkeava päiväväsytys ja tahaton, jopa pakonomainen nukahtelu sekä huonolaatuinen yöuni. Narkolepsian muita oireita ovat: katapleksia (äkillinen lihasvoiman menetys, joka useimmiten liittyy voimakkaisiin tunnetiloihin), unihalvaus (kyvyttömyys liikutella itseään nukahtamis- ja heräämisvaiheessa), harha-aistimukset nukahtamis- ja heräämisvaiheessa

Hyvän hoitotuloksen saaminen ei yleensä onnistu pelkän lääkehoidon avulla vaan sairauden perusominaisuus edellyttää myös säännöllisiä ja terveellisiä elämäntapoja.



## Uniliitto ry

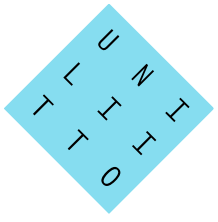
Uniliitto ja sen jäsenyhdistykset toimivat nukkumiseen liittyvistä häiriöistä kärsivien tukena edunvalvonnan, viestinnän ja palvelutoiminnan avulla.

### **Valtakunnalliset yhdistykset:**

Epätyypillinen unirytmäisyys ry, Levottomat Jalat – Restless Legs ry, Suomen Unettomat ry, Suomen Uniapneayhdistys ry ja Suomen Narkolepsia yhdistys ry

### **Alueelliset yhdistykset:**

Helsingin Uniyhdistys ry, Pirkanmaan Uniyhdistys ry, Turun Uniyhdistys ry ja Vantaan Uniyhdistys ry



# Toiminta

Unitupa-**vertaisryhmät** ovat matalan kynnyksen keskusteluryhmiä, jotka on tarkoitettu unihäiriöisille. Ryhmä tarjoaa vertaistukea ja tietoa arkea helpottavista ratkaisuksista. Ohjaajana toimii kokemusasiantuntija.

**Uniryhmät** ovat kurssimuotoisia tapaamisia (6 x 2 tuntia), joissa opetellaan lääkkeettömin keinoin, kognitiivis-behavioraalisten menetelmien avulla muuttamaan uneen liittyviä haitallisia rutiineja ja toimintatapoja ja malleja sekä rytmittämään unta ja valvetta. Ohjaajina toimivat terveydenhuollon ammattilaiset.

Katso kalenterista tulevat **luennot** ja **tapahtumat** <https://www.uniliitto.fi/kalenteri/>



# Uniliitto ry

Sitratori 3, 00420 Helsinki

[uniliitto@uniliitto.fi](mailto:uniliitto@uniliitto.fi)

[www.uniliitto.fi](http://www.uniliitto.fi)

Seuraa Twitterissä [@uniliitto](https://twitter.com/uniliitto)

Seuraa Instagramissa [@uniliitto](https://www.instagram.com/uniliitto)

Seuraa [Facebookissa](https://www.facebook.com/uniliitto)

**Hyviä unia!**