

Kolmannen aallon näkökulma unen hoidossa

Susan Pihl, asiantuntijatasen CBTi- unettomuusterapeutti,
hypno- ja logoterapeutti

Unen lääkkeettömiä hoitokeinoja

- ▶ **Kirkasvalohoito**
 - ▶ Kirkasvaloaltistus aamulla tai päivän aikana auttaa säätelemään kehon sisäistä kelloa ja parantamaan unen ajoitusta ja laatua.
- ▶ **Ääniterapia ja ASMR (autonominen sensorinen meridiaanivaste)**
 - ▶ ääni- ja visuaaliset ärsykkeet aiheuttavat rauhoittavia tunteita, jotka voivat auttaa rentoutumaan ja nukahtamaan
- ▶ **Virtuaalitodellisuus (VR) ja biofeedback**
 - ▶ Virtuaalitodellisuusteknologiaa on kokeiltu unettomuuden hoitamiseen rentoutumisen tukena. Käyttäjä voi upottautua rauhallisiin virtuaaliympäristöihin, jotka lievittävät stressiä ja auttavat mielen rauhoittamisessa ennen nukkumaanmenoa.
 - ▶ **Biofeedback**-laitteet puolestaan mittaavat kehon fysiologisia toimintoja, kuten sykettä ja hengitystä, ja opettavat käyttäjälle keinoja rentouttaa kehoa aktiivisesti.

Unen lääkkeettömiä hoitokeinoja

► Älykkäät nukkumisratkaisut

- Älysängyt, -patjat, -tyynyt ja -peitot voivat säädellä lämpötilaa ja mukautua kehon liikkeisiin
- Älysormukset, mittaavat unen laatua ja auttavat käyttäjää ymmärtämään unensa paremmin

► Ravitsemukselliset lähestymistavat

- Tietyt lisäravinteet, kuten **magnesium**, **melatoniini** ja **GABA** (gamma-aminovoihappo); yrtit ja muut luonnonlääkkeet
- Tasapainoinen ruokavalio ja kofeiinin välttäminen (kofeiinilla pitkä puoliintumisaika)

Meta-kognitiivinen terapia (MCT)

- ▶ **Psykoterapiamuoto**, jonka kehitti Adrian Wells 1990-luvulla.
- ▶ Eroaa perinteisestä kognitiivisesta terapiasta siinä, että se ei keskity niinkään ajatusten sisältöön (*”onko tämä ajatus totta vai ei”*)
- ▶ Tärkeää MCT:ssa on se, **miten ihminen suhtautuu omiin ajatuksiinsa ja tunteisiinsa.**

MCT

- ▶ Monet psyykkiset ongelmat (masennus, ahdistus, unettomuus jne.) eivät johdu yksittäisistä ajatuksista, vaan **mielensisäisistä prosesseista**, kuten:
 - ▶ jatkuva huoliajattelu
 - ▶ märehtiminen
 - ▶ itsensä tarkkailu
 - ▶ yritys kontrolloida tai tukahduttaa ajatuksia
- ▶ MCT:n mukaan näitä ylläpitää ”**kognitiivinen attentio-syndrooma**” (**CAS**): haitallinen mielen toimintatapa, jossa ajatukset pyörivät kehää ja huomio on jatkuvasti uhkiin tai negatiivisiin asioihin suuntautunut (= n.s. märehtiminen)

Keskeiset periaatteet meta-kognitiivisessa hoidossa unettomuudessa

- ▶ **Huoliajattelun katkaiseminen**
 - Unettomuudessa tyypillistä on jatkuva murehtiminen: *"Entä jos en nuku?"*, *"Huomenna olen täysin toimintakyvytön"*.
 - Menetelmät tähtäävät siihen, että nämä ajatukset tunnistetaan ja katkaistaan (esim. "huolten lykkääminen" tai "ajatus ei ole fakta").
- ▶ **Kontrollista luopuminen**
 - Moni yrittää pakottaa itseään nukkumaan (*"Nyt on pakko saada unta"*), mikä paradoksaalisesti lisää vireyttä.
 - Harjoituksilla opetellaan hyväksymään hereillä olo ilman, että se olisi katastrofi. Tämä vähentää unipainetta.
- ▶ **Tarkkaavuuden uudelleensuuntaaminen**
 - Sen sijaan, että keskittyisi uneen liittyviin huoliin, opetellaan siirtämään huomio muualle (esim. neutraaleihin ärsykkeisiin tai mielikuvaan).
 - Tämä vähentää murehtimisen ja itsensä tarkkailun vaikutusta.
- ▶ **Meta-kognitiiviset uskomukset**
 - Esimerkiksi uskomus: *"Jos en murehdi, en ole valmistautunut huomiseen"* tai *"Ajatusten hallinta on välttämätöntä"*.
 - Hoidossa näitä uskomuksia kyseenalaistetaan ja rakennetaan joustavampia tapoja suhtautua mieleen.

Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT; ACT)

- ▶ Oletus: normaalin mielen prosessit ovat usein haitallisia ja tuottavat psyykkistä kärsimystä
- ▶ Fyysinen minä (= keho); Ajatteleva minä (= mieli); Havainnoiva minä (se osa minusta, joka pystyy havainnoimaan sekä fyysistä ja psyykkistä minää; itsetietoisuus)
- ▶ HOT:ssa kolme ydinperiaatetta, jotka auttavat kehittämään psyykkistä joustavuutta:
 - ▶ Etääntyminen ja irtipäästäminen omista haitallista ajatuksista ja tunteista
 - ▶ Hyväksyminen: tilan tekeminen kivuliaile tunteille, tarpeille ja tuntemuksille sallimalla niiden tulla ja mennä ilman kamppailua
 - ▶ Yhteys tähän hetkeen: tässä-ja-nyt-kokemus avoimena ja uteliaana ilman arvostelua

HOT:n periaatteita

- ▶ Päämääränä ei ole oireiden vähentäminen
- ▶ Oireista irtipyristeleminen luo häiriön
- ▶ Kun yksityinen kokemus leimataan 'oireeksi', se saa aikaan välittömästi kamppailun. 'Oire' määritellään patologiseksi, josta täytyy päästä eroon
- ▶ HOTin tarkoituksena on muuttaa suhdettamme vaikeisiin ajatuksiin tai tunteisiin, jotta niitä ei enää pidetä 'oireina'
 - ▶ Esim. Kaikkien ahdistushäiriöiden takana on voimakas pyrkimys välttää tai päästä eroon ahdistuksesta (unettomuudesta)
- ▶ Tarkoitus kehittää vastentahtoisten, kontrolloimattomien yksityisten kokemusten hyväksyminen
- ▶ Sitoutuminen ja toiminta kohti arvojen mukaista elämää

Kognitiivinen fuusio/defuusio

Vaihe 1

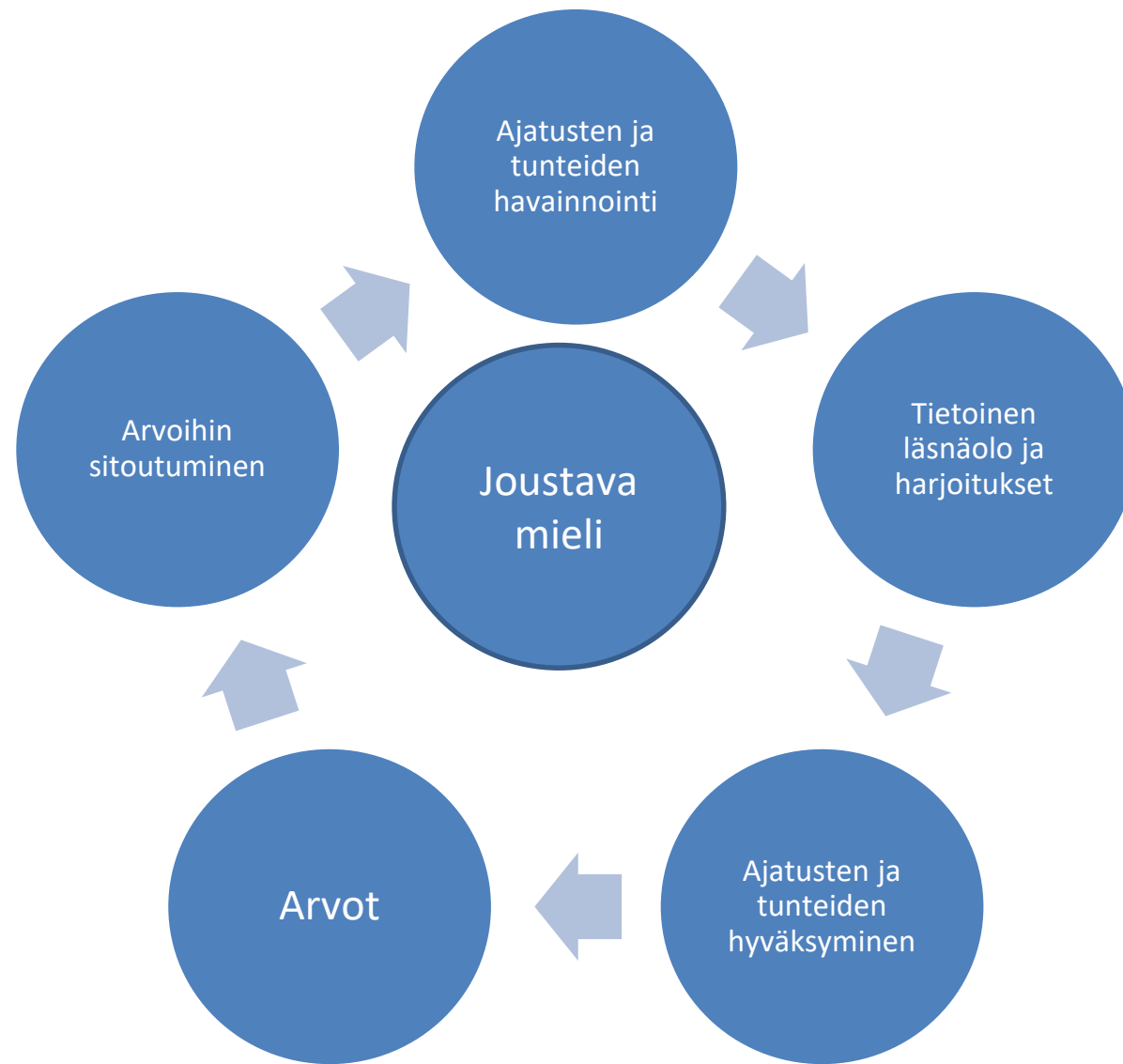
- ▶ Tuo mieleesi joku hämmentävä tai järkyttävä toistuva negatiivinen kritiikki itseäsi kohtaan muodossa “Minä olen X” (olen tyhmä, surkea, huono ym.)
- ▶ Pidä ajatusta mielessäsi joitakin sekunteja ja usko siihen niin paljon kuin mahdollista
- ▶ Huomaa tämän jälkeen miten se sinuun vaikuttaa

Epämiellyttävien ajatusten ja tunteiden käsittely

Vaihe 2

- ▶ Ajattele nyt samaa ajatusta muodossa “Minulla on ajatus, että olen X”
- ▶ Pidä jälleen mielessäsi tätä uutta lausetta. Huomaa, mitä nyt tapahtuu.
- ▶ Useimmat huomaavat etäisyyttä ajatukseen, jolloin sillä ei ole niin paljon merkitystä
- ▶ Huomaa, että tällä tavalla ei ole niin vaikeaa päästä ajatuksesta eroon tai muuttaa sitä.
- ▶ Suhde ajatukseen on muuttunut – ajatus on vain sanoja

Yhteenveto HOT:n periaatteista



Radikaali hyväksyminen

“Radikaali hyväksyminen tarkoittaa sitä, että päästetään irti kontrollin illuusiosta sekä tahtoa huomata ja hyväksyä asiat sellaisina kuin ne ovat nyt ilman arvostelua.

- Marsha Linehan

- Radikaali hyväksyminen on prosessi, jossa tunnistetaan elämän epätäydelliset hetket, ja hyväksytään ne sellaisina kuin ne ovat.
- Todellisuuden hyväksyminen ei välttämättä tarkoita sitä, että meidän täytyisi siitä pitää.
- Hyväksymistä ei pidä sekoittaa asian kannattamiseen.
-
- Hyväksyminen on todellisuuden tunnustamista, kuten se on tässä ja nyt. Se on vapaa arvioinneista.
- Kun hyväksymme jonkin asiaan, jota emme voi kontrolloida, vältämme jäämistä kiinni no-win-tilanteeseen. Emme tuhlaa energiaa vihaan tai pettymykseen, vaan annamme tilaa surulle suremiselle ja lopulta paranemiselle.

Myötätuntosuuntainen terapia (CFT)

- ▶ Auttaa kehittämään itsemyötätuntoa ja vähentämään itsekriittisyyttä
- ▶ Vähentää stressiä ja ahdistusta
 - ▶ **Ahdistuksen vähentäminen:** Monilla unettomuudesta kärsivillä on korkea ahdistustaso. Myötätunto itseä kohtaan lievittää ahdistusta ja mahdollistaa paremman rentoutumisen.
 - ▶ **Negatiivisten ajatuskierteiden purkaminen:** Mielessä on huoliajatuksista ja itsekritiikistä, jotka estävät unen. Myötätuntoajattelu voi auttaa näiden ajatusten muuttamisessa.
 - ▶ **Parempi stressinhallinta:** Myötätunto itseä kohtaan voi auttaa vähentämään stressiä, mikä voi suoraan parantaa unen laatua.

Itsekriittisyys

- ▶ Unettomuuteen voi liittyä taipumus syyllistää itseään huonosta unenlaadusta tai siitä, etteivät he pysty hallitsemaan unta
- ▶ Kognitiivinen negatiivinen
- ▶ CFT auttaa ihmistä ymmärtämään, että unettomuus ei ole henkilökohtainen epäonnistuminen, vaan monien tekijöiden summa

Itsemyötätunto

- ▶ Itsensä hyväksyminen ja rauhoittaminen
 - ▶ Myötätunnon kautta henkilö oppii olemaan armollisempi itseään kohtaan, mikä voi auttaa vähentämään unettomuuteen liittyvää ahdistusta ja stressiä
- ▶ Rentoutumistekniikat
 - ▶ Harjoitukset rauhoittavat kehoa ja aktivoivat ns. ”rauhoittamisjärjestelmää” (parasympaattinen hermosto), joka vastaa levosta ja palautumisesta.
 - ▶ Harjoituksia ovat esim: hengitysharjoitukset, tietoinen läsnäolo, visualisointi ja rauhoittavien tunteiden, kuten ystävällisyyden ja lämpimyiden herättäminen itseään kohtaan

Miten itsemyötätuntoa voi lisätä?

- **Muistot/mielikuvat:**
 - Palauta mieleesi kuva tai kuvitelma sinulle läheisestä henkilöstä ja kuuntele hänen rohkaisevia ja myötätuntoisia sanojaan, jotka hän sanoisi lohduttaessaan sinua vaikeassa tilanteessa.
- **Sisäinen myötätuntoinen ‘turvapuhe’:**
 - Ei mitään hätää
 - Olet riittävän hyvä sellaisena kuin olet
 - Olet rakas ja arvokas
 - Sinä selviät tästä
- **Valitse itsellesi lohduttava hahmo**
- **Lämmin halaus/silittäminen antaa lohtua**
- Voit luoda kuvitelman hellästä kosketuksesta. Aseta kätesi rinnan päälle ja lausu itsellesi lohduttavia sanoja (sydänhengitys)
- **Keskity nykyhetkeen:**
 - Lopeta menneisyyden murehtiminen ja/tai tulevaisuuden pelkääminen

Rakastava ja myötätuntoinen asenne

- Usein annat ystävyttäsi, rakkauttasi ja myötätuntoasi muille, mutta milloin kohdistat lempeyttä itseesi?
- Kun menet illalla vuoteeseen ja olet peiton alla, voit kohdistaa itseesi hieman myötätuntoa ja rakkautta. Luo mielessäsi itsellesi ajatus jostakin ympäristöstä tai paikasta, jossa tunnet vointisi ja olosi mahdollisimman mukavaksi, rauhalliseksi ja turvalliseksi. Sano hiljaa itsekseesi seuraavat toivomukset:
 - *Toivon itselleni turvaa.*
 - *Toivon itselleni onnellisuutta.*
 - *Toivon itselleni terveyttä.*
 - *Toivon itselleni rauhallista elämää.*
 -
- Ajattele keskittyneesti jokaista lausetta ja toista toivottua asiaa muutamia kertoja, esim. turvaa – turvaa – turvaa; terveyttä – terveyttä – terveyttä.
- Anna turvallisuuden, onnellisuuden, terveyden ja rauhallisuuden ajatusten jäädä itseesi, kun vaivut uneen.

Tietoinen läsnäolo

- Kosketus tähän hetkeen:
 - Koe tämä hetki ja ole tässä ja nyt
 - Ole avoin, kiinnostunut ja vastaanottava
 - Ole keskittynyt ja sitoudu täysin siihen mitä olet tekemässä

Esimerkki: Mandariinin tietoinen syöminen

- Kun teet tätä harjoitusta erilaiset häiritsevät ajatukset ja tunteet voivat nousta esille
- Tarkoitus on vain antaa ajatusten tulla ja mennä, antaa tunteiden olla sellaisia kuin ovat ja kiinnittää huomio ja keskittyminen mandariinin syömiseen

Miksi meidän pitäisi kohdata ikävät kokemuksemme (tuntemukset, tunteet ja ajatukset)?

- ▶ Helpompi kellua myötävirrassa kuin uida koko ajan vastavirtaan
- ▶ **Tietoinen läsnäolo:**
 - ▶ ”kiinnittää huomiota ... tarkoituksellisesti tähän hetkeen ilman arvostelua” (Kabat-Zinn 1994)
 - ▶ ”olla tietoinen sisäisistä ja ulkoisista kokemuksistaan suhtautumalla niihin hyväksyvästi ilman kritiikkiä ja arvostelua (Cardaciotto, Herbert 2007)
- ▶ Radikaali hyväksyminen

Kognitiivinen hypnoterapia (KHT)

- ▶ Hypnoosi on syvän rentoutumisen tila, jossa ihminen on vastaanottavaisempi ehdotuksille ja keskittyy sisäiseen kokemukseen.
- ▶ Hypnoosi auttaa mieltä ja kehoa pääsemään rentoutuneeseen tilaan, mikä auttaa myös lievittämään unettomuuteen liittyvää ahdistusta ja stressiä.
- ▶ Kognitiivinen osa keskittyy unettomuutta ylläpitävien haitallisten ajatusmallien muuttamiseen (esim. 'en saa koskaan unta; pelkään mennä nukkumaan ym.)
- ▶ KHT auttaa tasapainottamaan autonomista hermostoa
- ▶ KHT auttaa muuttamaan tapoja, jotka haittaavat unta (unirytmien säännöllistäminen, unenhuollon parantaminen) ja voi kehittää uusia toimintamalleja, jotka tukevat parempaa unta).

Arvot

- ▶ Ovat uskomuksia ja käsityksiä arvokkaista, hyvinä ja tärkeinä pidetyistä asioista ja keskeinen osa minäkuvaamme
- ▶ Perustelevat toimintaamme
- ▶ Hahmottavat elämäämme
- ▶ Muuttuvat elämäntilanteiden mukana
- ▶ Auttavat tekemään ratkaisuja ja tavoittelemaan tyydyttäviä päämääriä
- ▶ Lisäävät tilanteita, jotka kokee mielekkäiksi ja arvokkaiksi ja joissa voi toteuttaa ja kehittää itseään

Arvot

- ▶ Mikä on kaikkein tärkeintä syvällä sydämessäsi?
- ▶ Minkälainen ihminen haluat olla?
- ▶ Mikä on sinulle tärkeää ja merkityksellistä?
- ▶ Mitä edustat tässä elämässä?
- ▶ Halukkuus kokea unettomuutta tai ahdistusta ei tarkoita sitä, että niitä haluaa
- ▶ Halukkuus kokea jotakin tarkoittaa, että kärsimysten vain olla, jotta voisi tehdä jotakin arvojensa mukaista
- ▶ Otetaan askel arvojen suuntaan ja tehdään tilaa unettomuudelle ja ahdistukselle

Arvot/uniongelmat

- ▶ Unettomuus voi aiheuttaa:
 - ▶ Muutoksia ihmissuhteissa
 - ▶ Toimettomuutta ja haluttomuutta
 - ▶ Harrastuksista luopumista
 - ▶ Huolta omasta työkyvystä
- ▶ Unettomuus voi olla varoitusmerkki, joka ilmaisee, että elämäntyylimme on väärä.
- ▶ Omat arvot ristiriidassa ajan ja energian käytössä
 - ▶ Tärkeille asioille ei jää aikaa
- ▶ Arvot tulevat konkreettisiksi toiminnassa.
- ▶ Voivatko tärkeät asiat saada sinut kokeilemaan säännöllisesti joskus hankaliakin kbt-i harjoituksia?





Hengitän sisään,
kehoni on tyyni.
Hengitän ulos - hymyilen
Olen läsnä tässä ja nyt,
ja tiedän, että tämä hetki on
ihmeellinen.

(Thich Nhat Hanh)

Kiitos!