

Unettomuuden syiden tunnistaminen

Taina Liukkonen, CBT-I
unettomuusterapeutti.

Unettomuuden ymmärtäminen



Unettomuus on usein monen tekijän summa – ei vain fyysinen, vaan myös psyykkinen ja elämäntilanteeseen liittyvä ilmiö.



Syiden tunnistaminen auttaa ymmärtämään omaa hyvinvointia ja rakentamaan lempeää suhdetta uneen.

Kysymyksiä

- Miten kohtaat tunteet, entä stressin?
- Mitä uskomuksia sinulla on hyvästä unesta?
- Onko unirytmisi säännöllinen?
- Miten monta minuuttia annat ennen yöunille menoa aikaa rauhoittua, ilman ärsykyksiä?
- Miten reagoit, kun uni ei tule?
- Tiedätkö onko lääkkeelläsi vaikutusta uneen?
- Mitä ajattelet itsestäsi nukkujana?
- Mitä lempeämpi suhtautuminen uneen voisi tarkoittaa sinulle?

1. Elämäntilanteeseen ja mielen hyvinvointiin liittyvät syyt

- Stressi ja kuormitus: työpaineet, huolet, elämänmuutokset pitävät mielen ylivirittyneenä.
- Psyykkiset sairaudet: masennus, ahdistuneisuus, ADHD voivat vaikuttaa uneen.
-  Uusi näkökulma: Jos mieli käy kierroksilla, se on merkki palautumisen tarpeesta, ei huonoudesta nukkujassa.

2. Elämäntavat ja nukkumistottumukset

- Epäsäännöllinen unirytm: keho tarvitsee johdonmukaisuutta palautuakseen.
- Kofeiini ja alkoholi: voivat estää syvää unta, vaikka nukahtaminen onnistuu.
- Aktiivisuus illalla: älylaitteet ja työasiat nostavat vireystilaa.
- 🌙 Uusi näkökulma: Unirytm on kehon sisäinen kieli – kuuntele sitä.

3. Rauhoittumisaika ennen yöunille menoa

Lyhyt rauhoittumisaika voi aiheuttaa:

- **Vaikeuksia nukahtaa:** keho ja mieli eivät ehdi rauhoittua.
- **Heikentynyttä unen laatua:** uni voi olla katkonaista ja vähemmän palauttavaa.
- **Ajatusten pyörimistä:** päivän huolet jäävät mieleen.
- **Aamuväsymystä ja keskittymisvaikeuksia.**
- **Pitkittyessään unettomuuden riski kasvaa.**

4. Keholliset syyt ja sairaudet

- Unisairaudet: uniapnea, levottomat jalat voivat rikkoa unta huomaamatta.
- Kivut ja sairaudet: kilpirauhasen ongelmat, kipu, refluksi, vaihdevuosisoireet.
- Lääkkeet: voivat aiheuttaa unettomuutta sivuvaikutuksena.
-  Uusi näkökulma: Unettomuus voi olla kehon pyyntö huomiosta ja huolenpidosta.

Unettomuutta ylläpitävät ajattelumallit

Ylisuorittaminen ja kontrollin tarve:

- Minun on pakko nukkua, muuten en selviä huomista.
- Pelko unettomuudesta: Jos en nuku, sairastun.
- Negatiivinen minäkuva nukkujana: Olen huono nukkuja, en koskaan saa unta.
- Uhrin kokemus: Kukaan muu ei ole näin huono nukkuja.

Polku

1. Tietoisuus – lempeä läsnäolo

Pysähdy hetkeksi ja huomaa, mitä sinussa tapahtuu juuri nyt. Tunteet ja ajatukset saavat tulla ja olla, ilman arvostelua.

- *“Hengitän ja annan sen olla.”*

2. Yhteinen ihmisyyys – en ole yksin

Muista, että unettomuus on normaali, sekä elämän vaikeudet, epävarmuus ja riittämättömyyden tunteet kaikki kuuluvat ihmisyyteen. Kukaan ei selviä ilman haavoittuvuutta.

- *“Moni tuntee näin – tämä ei tee minulle pahaa.”*

3. Lempeä itsepuhe – sisäinen ystävyys

Puhu itsellesi niin kuin puhuisit läheiselle, joka tarvitsee tukea. Pehmennä sisäistä ääntäsi.

- *“Minun on lupa levätä, anteeksi, voin pyytää vaikeuksiini apua, kaikki on hyvin juuri nyt.”*

4. Turvallisuus – sisäisen tunteen vahvistaminen

Rakenna mielen turvaa ja joustavuutta: hengitä, palaa kehoon, siirry toiseen tilaan, kirjaa huolipäiväkirjaa, kuvittele turvapaikka, toimi arvojesi mukaisesti.

- *“Vaikka tuntuu vaikealta, voin silti muuttaa käyttäytymistä unen suuntaan, kuten toimia arvojeni mukaan.”*

Unipäiväkirja – tutkimusmatka uneen

Unipäiväkirja auttaa havaitsemaan yhteyksiä elämän ja unen välillä.

Kirjaa ylös:

- Nukkumaanmeno- ja heräämisajat
- Nukahtamisaika ja yölliset heräämiset
- Iltarutiinit ja päivän tapahtumat
- Mielialat ja tunteet
- Päiväaikainen vireystila

Havainnoi kuin tutkija – uteliaasti, ei arvostellen.



Milloin hakea apua?

- Jos unettomuus aiheuttaa päiväaikaista väsymystä tai haittaa arkea.
- Kaikille avoin Mielenterveystalon Unettomuuden hoito-ohjelma ja kohtuuhintaiset Uniliiton sivuilta löytyvät verkossa ohjattavat CBT-I hoitoprosessi.
- Vertaistuki Helsingin Uniyhdistys.
- Ammattilainen voi auttaa syventämään ymmärrystä ja saat käyttöön lääkkeettömän hoidon runsaat työkalut.