

Unettomuuden kolmannen aallon terapiat

ACT, Mindfulness ja itsemyötätuntoterapia
unettomuuden hoidossa

Susan Pihl, asiantuntijatasen CBTI-
unettomuusterapeutti, logo- ja hypnoterapeutti

Mikä on kolmas aalto?

- • Kolmannen aallon terapiat ovat kognitiivisen käyttäytymisterapian (CBT) uudempi kehityssuunta.
- • Niissä painopiste on hyväksymisessä, tietoisuustaidoissa ja arvojen mukaisessa toiminnassa.
- • Tavoitteena ei ole poistaa unettomuutta väkisin, vaan muuttaa suhdetta uneen ja valvomiseen.

1. Hyväksymis- ja omistautumisterapia (ACT / HOT)

- • Opettaa hyväksymään unettomuuden kokemuksen ilman taistelua unta vastaan.
- • Korostaa arvojen mukaista elämää, vaikka uni ei aina tule helposti.
- • Vähentää nukkumiseen liittyvää suorittamista ja pelkoa unettomuudesta.
- Keskeisiä menetelmiä:
 - – Mindfulness- ja hengitysharjoitukset
 - – Kognitiivinen etäännyttäminen
 - – Arvotyöskentely ja hyväksyvä läsnäolo

2. Mindfulness-pohjainen terapia (MBTI)

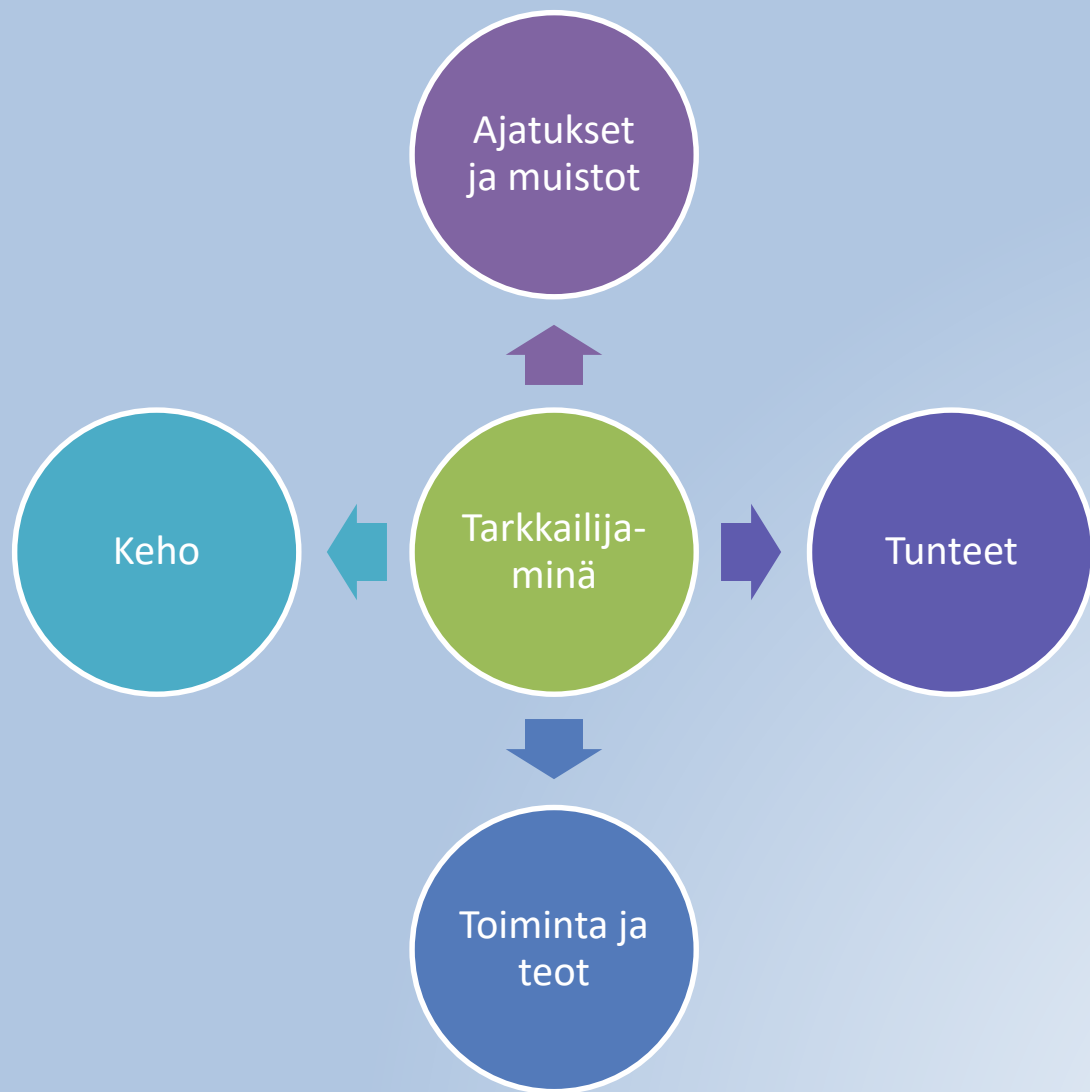
- • Yhdistää tietoisuustaidot, unihygienian ja CBT-l:n periaatteet.
- • Opettaa tarkkailemaan nukkumiseen liittyviä ajatuksia ja tunteita ilman arviointia.
- • Auttaa vähentämään ylivireyttä ja stressiperäistä unettomuutta.
- Tutkimusnäyttö: MBTI on tehokas kroonisen unettomuuden hoidossa, erityisesti stressaantuneilla potilailla.

3. Itsemyötätuntoterapia (CFT)

- • Korostaa lempeää ja myötätuntoista suhtautumista omaan uneen ja väsymykseen.
- • Vähentää itsearvostelua ja häpeää unettomuudesta.
- • Tukee rauhallisempaa ja hyväksyvämpää mieltä ennen nukkumaanmenoa.

Kolmannen aallon terapioiden hyödyt

- • Vähentävät unettomuuteen liittyvää ahdistusta ja kontrollointia.
- • Rauhoittavat kehoa ja mieltä.
- • Parantavat elämänlaatua, vaikka uni ei heti paranisikaan.
- • Tehostavat CBT-I:n vaikutuksia tai toimivat vaihtoehtona, jos CBT-I ei ole saatavilla.





Yhteenveto

- Kolmannen aallon terapiat auttavat muuttamaan suhdetta uneen ja valvomiseen.
- Niissä painottuvat hyväksyntä, tietoisuustaidot ja itsemyötätunto.
- Keskeiset menetelmät:
 - • ACT (Hyväksyminen ja arvotyö)
 - • MBTI (Tietoisuustaidot ja rauhoittuminen)
 - • CFT (Myötätuntoinen suhtautuminen itseensä)