

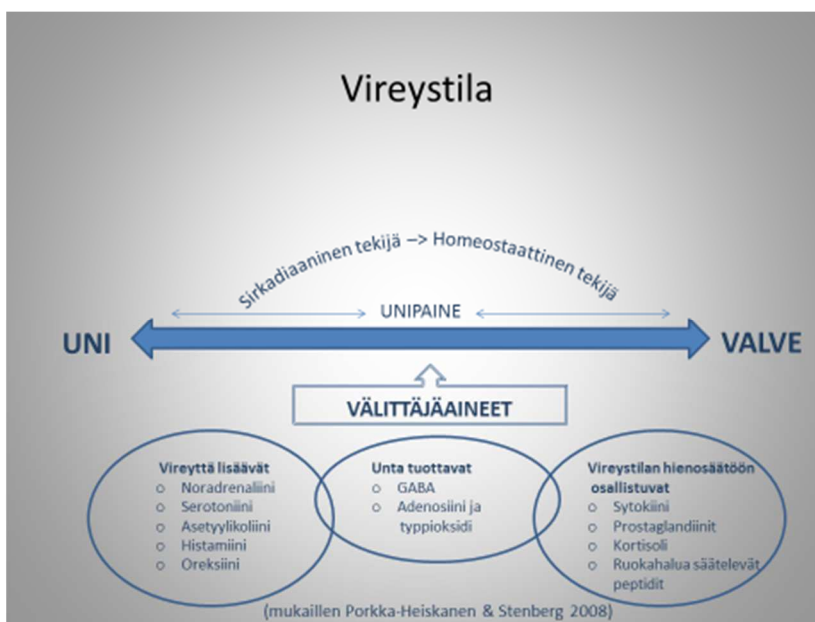
## Psykoedukaatio unesta unettomalle potilaalle

Potilaan kanssa käydään läpi perustietoja unesta. Näitä asioita voi vielä kerrata ”Vireystila ja tietoa unesta”- osiossa, missä asiat käytiin perusteellisesti läpi.

Psykoedukaation tarkoitus on antaa oikeaa tietoa unesta ja poistaa vääriä oletuksia. Ihminen nukkuu noin kolmanneksen elämästään. Uni ei ole aina täydellistä ja on aivan normaalia kokea joskus unettomuutta. Yksittäisinä öinä tapahtuva tilapäinen unettomuus on luonnollista. Unentarve on yksilöllistä ja se vaihtelee 6-9 tuntiin. Ei ole olemassa yhtä oikeaa unenpituutta. Suomalainen aikuinen nukkuu keskimäärin hieman alle 8 tuntia. Normaaliin uneen kuuluu, että heräämisen jälkeen on virkeä ja kokee elämänlaatunsa hyväksi.

**VIREYSTILA:** tarkoitus saada potilas ymmärtämään, että vireystilaan kuuluu myös päiväaikainen toiminta ja miten se vaikuttaa nukkumiseen.

Vireystilamme säätely on monitahoinen järjestelmä, johon vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät. Se on rytmistä toimintaa, joka vaihtelee päivän aikana. Jokaisessa solussamme on **sirkadiaaninen tekijä** eli oma solun sisäinen kello ja oma rytmensä. Uni-valverytmin tärkein ulkoinen tahdistaja on **valo**. Kun olemme **päivän** valveilla, **unipaine eli homeostaattinen** unentarve kasvaa ja nukahdamme. Aamulla unipaine on nukuttu pois.



### Vireystilaamme säätelee:

- **Sirkadiaaniset tekijät** eli kehon sisäinen kello / valo
- **Homeostaattiset tekijät eli unipaine**
- **Biologiset tekijät:** hormonit, lämpötila
- **Neurofysiologiset tekijät** eli välittäjäaineet

Säännöllisen vuorokausirytmien noudattaminen on perusedellytys hyvälle unelle.

## UNEN TEHTÄVÄT

Käydään läpi unen tehtäviä, jonka tarkoitus on saada potilas motivoitumaan hoitoon. Unella on terveyden ja hyvinvoinnin kannalta monia tärkeitä tehtäviä. Tärkein niistä on aivojen energia-aineenvaihdunta ja metabolia. Unen riittävä määrä ja laatu ovat edellytys oppimiselle, muistamiselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

## UNENRAKENNE

Kerrotaan unenrakenteesta, kuinka unisykliä välillä kuuluu tapahtua havahtumisia lyhytkestoisia pinnallisia "heräämisiä". Miten kevyt ja REM-univaiheet pitenevät loppuyötä kohti. Ne valmistavat osaltaan elimistöä heräämiseen ja liikkeelle lähtöön. Unisyklit päättyvät usein havahtumiseen, josta ei jää muistikuvaa. Syklit voivat päättyä myös heräämiseen, jonka jälkeen uni jatkuu nopeasti. **Syväuni painottuu alkuyöhön ja sitä on koko unen määrästä noin 20 %.**

Jo evoluutio selittää, että laumassa oli usein joku hereillä, koska ei ollut viisasta nukkua koko yötä tietämättä mitä ympärillä tapahtuu. Uni kevenee noin puolentoista tunnin välein, jolloin pystyttiin tekemään tarkastus, ettei mikään petoeläin vaaninut laumaa. Nykyihmisellä ulkoiset uhat ovat vaihtuneet sisäisiin uhkiin, mutta havahtumiset ovat säilyneet. Näitä havahtumisia on turha jännittää, antaa niiden vain tulla ja mennä. Monesti jo tieto, että unen ei tarvitse ja kuulu olla aina täydellistä, helpottaa asiakasta.

Keski-ikässä unen rakenne muuttuu hitaasti, syvän unen määrä vähenee, kevyen unen lisääntyy ja havahtumisien määrä kasvaa.



Normaalisti nukkuvan hypnogrammi

Uneton usein tulkitsee yöunen ja hyvän nukkumisen merkitystä liiallisesti. Siksi tiedon antaminen positiivisesti ja **normalisoiden unettomuutta** rauhoittaa asiakasta ja auttaa saamaan suhteellisuudentajua ongelmaan.

**Kognitiivis-behavioraalisia menetelmiä on tutkittu unettomuuden hoidossa jo parinkymmenen vuoden ajan ja niiden teho on tieteellisesti todistettu. Psykoedukaatiota annettaessa tule ottaa huomioon asiakkaan kyky omaksua, ymmärtää ja muistaa tietoa.**