Uni, palautuminen ja puheeksiotto

SPR Terveyspisteen vapaaehtoisten opas matalan kynnyksen neuvontaan

1. MITEN UNI JA PALAUTUMINEN TOIMIVAT?

Uni on kehon ja aivojen elintärkeä palautumistila. Nukahtamista ja unen laatua säätelevät elimistön omat biologiset mekanismit:

1. Unipaine ja valvetila

Valveillaoloaikana aivoihin kertyy väsymystä aiheuttavaa aineenvaihduntatuotetta. Mitä pidempään olet valveilla, sitä suuremmaksi unipaine kasvaa.

2. Valo ja hämärä

Ympäristön hämärtyessä elimistö alkaa erittää melatoniinia (pimeähormonia), joka virittää kehon ja aivot valmiiksi uneen.

3. Aivojen "sammutus"

Aivojen unikeskus aktivoituu ja erittää rauhoittavia viestiaineita. Ne hidastavat hermosolujen toimintaa ja vaimentavat ulkoisia aistimuksia.

4. Yöllinen puhdistus

Unen aikana aivoselkäydinneste huuhtelee aivoista pois päivän aikana kertyneet kuona-aineet. Syvässä unessa keho korjaa kudoksia.

2. UNEN RAKENNE JA TARVE

Yöuni koostuu noin 90–110 minuutin pituisista sykleistä, joita toistuu yön aikana 4–6 kertaa.

Syvä uni (painottuu alkuyöhön)

Tärkeintä fyysiselle palautumiselle, kudosten korjaantumiselle ja elimistön puhdistumiselle. Lihakset rentoutuvat ja syke hidastuu.

REM-uni / vilkeuni (loppuyö)

Tärkeää henkiselle palautumiselle, muistin rakentumiselle, oppimiselle ja tunteiden käsittelylle. Aivot ovat aktiiviset ja näemme unia.

Ikäryhmä	Suositeltu unen määrä	Unen laadun tunnusmerkit
Aikuiset (18–64 v)	7–9 tuntia / vuorokausi	• Nukahtaminen kestää noin 10–20 min.
Ikääntyneet (65+ v)	7–8 tuntia / vuorokausi	• Uni on pääosin yhtenäistä ilman pitkiä heräämisiä.
Lapset ja nuoret	8–11 tuntia ikätasosta riippuen	• Herätessä olo on pääosin virkeä ja toimintakykyinen.

Muista: Unen tarve on yksilöllistä. Uni on riittävää silloin, kun henkinen ja fyysinen suorituskyky säilyvät päivän aikana ilman jatkuvaa kofeiinin tai piristeiden tarvetta.

3. KESKEISET UNEEN VAIKUTTAVAT HÄIRIÖT

Obstruktiivinen uniapnea ja kuorsaus

Nielun lihasten rentoutuminen ahtauttaa hengitystiet. Virtaava ilma saa pehmytkudokset värähtelemään (kuorsaus). Kun ilmanvirtaus estyy kokonaan, syntyy hengityskatkos ja veren happipitoisuus laskee, mikä pakottaa aivot lyhyesti heräämään.

Oireet: Katkonainen kuorsaus, päiväväsymys, kuiva suu aamulla, aamupäänsärky ja tiheä yöllinen virtsaamisen tarve (nykturia).

Yöllinen WC-ravaaminen (Nykturia)

Ei ole aina vain eturauhas- tai rakko-ongelma. Uniapnean aiheuttama hengitystaakka ja happivaje saa sydämen ja munuaiset poistamaan nestettä elimistöstä rakkoon kesken yön.

Mistä unettomuus johtuu?

Taustalla on usein *altistavia tekijöitä* (herkkyys, perimä), *laukaisevia tekijöitä* (stressi, elämänkriisi, sairaus) ja *ylläpitäviä tekijöitä* (murehtiminen, rytmin sekoittuminen).

4. LÄÄKKEETTÖMÄT KEINOT JA MELATONIINI

Omahoidossa ja elintavoissa tartutaan erityisesti unettomuutta ylläpitäviin tekijöihin:

- **Säännöllinen rytmi:** Samaan aikaan herääminen vakauttaa kehon sisäisen kellon.
- **Valon säätely:** Aamulla saatu kirkasvalo virittää kehon; illalla hämärä edistää melatoniinin eritystä.
- **Sängyn rauhoittaminen:** Jos uni ei tule 20 minuutissa, nouse ylös ja tee jotain rauhoittavaa. Sänky on vain nukkumista varten.
- **Tietoa melatoniinista:** Melatoniini on pimeähormoni, joka säätää vuorokausirytmiä — se ei ole nukahtamislääke. Lisäravinteena se tulisi ottaa 1–3 tuntia ennen nukkumaanmenoa. Se ei poista stressipohjaista unettomuutta.

5. PUHEEKSIOTTO TERVEYSPISTEELLÄ

Milloin ottaa uni puheeksi? Erityisesti silloin, jos asiakkaalla on kohonnut tai vaikeasti hoituva verenpaine, ylipainoa, voimakasta päiväväsymystä tai toistuvia yöllisiä WC-käyntejä.

Viisi avainkysymystä asiakkaalle:

- ➔ "Miten olet saanut nukutuksi viime aikoina? Montako tuntia yleensä nukut?"
- ➔ "Kuorsaatko tai onko joku huomannut sinulla hengityskatkoja?"
- ➔ "Heräätkö usein yöllä käymään WC:ssä?"
- ➔ "Tunnetko olosi levänneeksi aamulla vai väsyttääkö päivällä?"
- ➔ "Heräätkö usein suu kuivana tai kärsitkö aamupäänsärystä?"

Vapaaehtoisen rooli: Kuuntele asiakkaan kokemusta, hyväksy se ja anna matalan kynnyksen neuvontaa. Ohjaa asiakas lääkärin tai terveyskeskuksen arvioon, jos unettomuus on jatkunut yli kuukauden tai epäilet uniapneaa.