



Petri Karppinen mittautti verenpaineen Ulla-Maija Kopran avustuksella. Tapaamistuvalla keskusteltiin myös unettomuudesta. KUVA: HENRI JOKELA

# Unettomuus on laaja käsite

Unettomuus on subjektiivinen kokemus, jota ei voi vähätellä. Tilapäisiä uniongelmia tulee kuitenkin kaikille jossain vaiheessa elämää.

Tiistai 20.8.2019 Ylä-Karjala

Henri Jokela

Valtimolla Näre ry:n Tapaamistuvalla on kourallinen ihmisiä. Kuulumisia vaihdetaan kahvikupin äärellä.

- Miten nukuitte viime yönä? Terveydeksi-hankkeen terveyspalveluohjaaja **Ulla-Maija Kopra** kysyy heti ensimmäiseksi.

- Poikkeuksellisen hyvin. Yleensä en, hän saa vastaukseksi.

Kopra on Tapaamistuvalla keskustelemassa unettomuudesta ja masennuksesta sekä antamassa henkilökohtaista palveluohjausta. Keskustelutilaisuus on osa Terveydeksi-hanketta, jonka tarkoituksena on ohjata ja neuvoa yli 30-vuotiaita työttömiä asuinkuntansa sosiaali- ja terveyspalveluihin, jotka vahvistavat hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä.

Hankkeen taustalla ovat Työttömien keskusjärjestö ry ja Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry.

- Tarkoitus on tavata ihmisiä ja jutella heidän kanssaan asioista.

**” Unen aikana menee niin sanotusti kovalevy kuntoon.**

Ulla-Maija Kopra

Jutella voi ryhmässä tai kahden kesken, Kopra sanoo.

Hän muistuttaa, että työttömillä on lain suoma oikeus maksuttomaan terveystarkastukseen. Tätä Terveydeksi-hankkeessa Kopran mukaan tuodaan erityisesti esiin.

## Lääkäriltä diagnoosi

Yksi hyvinvoinnin kulmakivistä on riittävä uni ja lepo. Joskus uni voi kuitenkin häiriintyä pitkäsiikin aikaa. Ulla-Maija Kopra sanoo, että unettomuus on hyvin laaja käsite.

- Joillekin unettomuus voi olla muutama valvottu yö, joillekin se voi olla kuukausien jakso hyvin vähällä unella. Lääketiede määrittelee unettomuudeksi, jos unettomuus kestää yli kaksi viikkoa ja unet jäävät alle neljän tunnin mittaisiksi. Lisäksi nukahtaminen on vaikeaa ja kun nukahtaa, nukahtaa vain hetkeksi ja herää taas, Kopra selvittää.

Toisaalta unettomuus on Kopran mukaan hyvin subjektiivinen kokemus.

- Kaikki lähtee omasta kokemuksesta, mutta aina pitää muistaa antaa lääkärin tehdä kliininen diagnoosi.

Unen eri vaiheiden läpikäynti on Kopran mukaan aivojen kannalta äärimmäisen tärkeää.

- Unen aikana menee niin sa-

notusti kovalevy kuntoon, Kopra yksinkertaistaa.

## Psykoterapia avuksi

Unettomuus alentaa ihmisen toimintakykyä ja altistaa muille sairauksille.

- Unettomuudella on yhteys masennukseen. Mutta aiheuttaako unettomuus masennusta vai masennus unettomuutta? Ulla-Maija Kopra pohtii.

Lääkärin juttusille on Kopran mukaan hyvä mennä, jos unta ei meinaa millään saada ja unettomuus häiritsee toimintakykyä.

- Nykyään unettomuuteen ei mielellään nopeasti määrätä kovaa lääkitystä. Yleensä hoito aloitetaan pehmeästi.

Kopra kertoo, että ensialkuun unettomuuteen voi kokeilla eri hengitystekniikoita tai muita mielen rentoutusharjoituksia. Myös elämäntapoihin voi olla hyvä luoda katsaus ja pohtia, olisiko niissä jotain parantamisen varaa.

**” Vapaille kun jää, niin rytmin hakeminen voi olla joskus hankalaa.**

Petri Karppinen

- Jos unen saaminen on vaikeaa, voi kokeilla myös mennä sänkyyn tuntia tai kahta aiemmin ennen nukkumaanmenoaikaa. Sitä kautta opetetaan kroppaa rauhoittumaan. Alkoholi huonontaa unen laatua, joten yömyssystä tuskin on apua, Kopra opastaa.

Pitkäaikaisen unettomuuden hoitoon on lääkityksiä, mutta Kopra kertoo, että myös psykoterapialla on saavutettu rohkaisevia tuloksia unettomuuden hoidossa.

## Yleinen ongelma

Ulla-Maija Kopra lohduttaa, että tilapäisiä uniongelmia tulee jokaiselle jossain vaiheessa elämää. Käypähoito-sivuston mukaan noin 12 prosenttia aikuisväestöstä kärsii pitkäaikaisesta unettomuudesta. Aikuisväestöstä noin kolmannes kärsii unettomuusoireista ajoittain.

- Lyhytaikaisten uniongelmien takia ei yleensä tarvitse mennä lääkäriin. Niihin voi kokeilla esimerkiksi eri rentoutusmenetelmiä. Ne yleensä toimivat, jos vain on kärsivällisyyttä kokeilla niitä, Kopra sanoo.

Kopran mukaan unettomuuden riskitekijöitä ovat muun muassa geenit ja sukupuoli.

- Naiset kärsivät miehiä enemmän unettomuudesta, myös geenit vaikuttavat. Herkkäunisuuden

voi saada synnyinlahjana. Unettomuuden taustalla voi olla myös sairauksia, kuten uniapneaa.

Kopra nostaa yhdeksi unettomuuden riskitekijäksi niin sanottu levottomat jalat.

- Sen oireita ovat yleensä kihelmöinnin tunne tai kutkutus jaloissa ja levotonta oloa, että on pakko siirrellä jalkoja. Silloin ei kykene nukahtamaan.

Hän kertoo, että levottomille jaloille ei ole löydetty lääketieteellistä syytä, mutta levottomia jalkoja voidaan hoitaa lääkityksellä.

- Lihasselaksanttia voidaan tai Parkinsonin taudin hoitoon tarkoitettua lääkettä voidaan käyttää.

## Paheet jäivät pois

Tapaamistuvalla sattumalta osunut **Petri Karppinen** pitää keskustelutilaisuutta ja se aiheuttaa mielenkiintoisena. Hän kertoo itsekin kärsineensä joskus unettomuudesta.

- Joskus on ollut unettomuutta, mutta ei enää. Teen kolmivuoroa työtä, ja vapaille kun jää, niin rytmin hakeminen voi olla joskus hankalaa, Karppinen sanoo.

Karppinen kertoo unettomuuden helpottaneen, kun hän jätti ”paheet pois”.

- Viina ja tupakka jäivät. Se auttoi unettomuuteen, Karppinen toteaa.