

1/2020

Helmi

UNETTOMUUS
– herneitä
nenässä vai
patjan alla?

Lotan Sarjis:
Kelaa vähän

Taistelu raudoista

TEEMANA
UNI

UNIAPNEAN
SYYT JA HOITO

Helmi muuttaa



TEEMANA UNI



SISÄLLYS 1/2020

- 4 HELMIN HALLITUSEHDOKKAAT
- 7 UNIEN NÄKEMISESTÄ JA MERKITYKSESTÄ
Unien kautta voi pohtia elämänsä ja tunteitaan
- 8 VUOTEEN TAI VALVETILAN VANKINA
– unettomuus ja kaksisuuntainen mielialahäiriö
- 9 UNETTOMUUDEN OMAHOIDOSTA
Kyllä sitä aina jotain keksii sen herneen kanssa
- 10 ILLANVIRKKU HERKKÄUNINEN
Jospa uneton onkin evoluution lahja meille luolaihmisille
- 11 ERÄÄN UNETTOMAN TARINA
Miten pelastaa unensa, kun päivä hyökkää päälle
- 12 UNI
Unien maailma on siellä jossakin
- 13 HYVÄT UNET – MITEN?
Rauhoittua vai eikö rauhoittua, siinä pulma
- 14 UNIAPNEA JA VÄSYMYSOIREET
Jos et nyt ihan vielä kupsahtaisi, hengittele
- 16 HYPNOOSISTA APUA
Ammattitaitoiset lääkärit ja psykologit voivat käyttää hypnoosia hoidoissa
- 17 VÄHÄN UNISTA JA TERVEYDESTÄ
Uni on tärkeää terveydelle
- 18 LOTAN SARJIS
Kelaa vähän – kyllä Kela tukee
- 20 VAALILUPAUKSET - TULIPA NUKUTUKSI
Vaaliliturgian ylipapin opetuksia
- 22 YHDESSÄ OLEMME ENEMMÄN
Ihminen ei ole yksin vaan laumaeläin
- 24 KIRJAT: LUME
Kaunokirjallinen teos filosofian ääri rajoilla
- 25 TAISTELU RAUDOISTA
Ferritiini kertoo veren rauta-arvot ja ilman rautaa elämä on kurjaa
- 27 SAILAN KOLUMNI
Olet mitä ajattelet
- 28 TUULITURBIINILAIVAT
Uutta tuulisuunnittelua merelle

18



VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS	3
AJANKOHTAISTA	4
SIELUN HELMIÄ	26
KRYPTO JA SUDOKU	30
HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	32

TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Seuraava palaveri tiistaina 7.4.2020 klo 12:30 Pasilan Helmi-talolla. Kaikille avoin lehtiryhmä kokoontuu parillisten viikkojen tiistaisin Siskonkamarissa tai ruokasalissa. Tervetuloa ideoimaan ja kirjoittamaan! Seuraathan ilmoittelua ryhmän kokoontumisajoista. Helmi-lehden 2/2020 aineistopäivä on 14.5.2020.



Helsingin kaupunki tukee
HELMIn työn toimintaa

Helmi 1/2020

Mielenterveysväen
kulttuuri- ja mielipidelehti
HELMI ry:n jäsenlehti

PÄÄTOIMITTAJA
Tiina Kallio

TOIMITUSSIHTEERI
Tiina Oksanen

ULKOAASU JA TAITTO
Annikki Kilgast

ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu)
ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)
Painosmäärä: 2500–3000
29. vuosikerta

PAINO
Reusner AS, Tallinna

ILMOITUSMYYNTEI
Antero Viinikainen
antero.viinikainen1@gmail.com, p. 050 530 6978

ILMOITUSAINESTOT
TJM-Systems Oy, PL 75, 02921 Espoo, p. 044 566 7032
aineistot@tjm-systems.fi

KANNEN KUVA
Annikki Kilgast

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Helmi-lehdet arkistossa: <https://issuu.com/helmiry>
Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n
jäsenlehti. www.kultti.net

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä
tai tuo Helmi-lehdelle tarkoitettu posti toimitukseen,
osoitteeseen Pasilan Puistotie 7, 00240 Helsinki tai
lähetä sähköpostia
helmi@mielenterveyshelmi.fi.

LEHTI	AINEISTO	ILMESTYY
1/2020	20.2.	maaliskuu viikolla 12
2/2020	14.5.	kesäkuu viikolla 24
3/2020	27.8.	syyskuu viikolla 39
4/2020	5.11.	joulukuu viikolla 49

MEDIAKORTTI
mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2019/12/helmi_mediakortti_2020-1.pdf



MUUTOSTEN KEVÄT

ONNEKSI on tulossa kevät, tämä talvi on ollut poikkeus totuttuun. Tuntuu kun olisi ollut ikuinen marraskuu. Valo voittaa ja meille Helmin väelle tämä on muutoksen kevät.

Aloitimme uuden toimitila-projektin jo kolme vuotta sitten todettuamme tarpeen lisätä saavutettavuutta ja esteettömyyttä taloilla. Ensin mietimme tuolloin tarkkaan, mitä haluamme uusilta tiloilta, kerroimme kokouksissa taloilla kävijöille suunnitelmista ja palloittelimme ajatuksia. Toimitilaa etsittiin rauhassa eri vaihtoehtoja punniten.

Nyt olemme määränpäässä ja kesäkuussa muutamme Vallilan Helmin tiloihin.

Uudet tilat tulevat tarpeeseen ja Helmin toimintaa on mahdollista toteuttaa entistä paremmin ja laajemmin. Tähän te olette antaneet meille hyvin eväitä, kun olette palautekyselyissä kertoneet, mitä toivotte Helmin voivan tarjota teille. Meidän on myös toimintamme turvaamiseksi tehtävä päivityksiä toimintakulttuuriimme ja kehitettävä edelleen toimintamuotojamme. Yksi syy tähän on tuleva soteratkaisu ja rahoittajamme STEA:n asettamat ohjeet toiminnalle, on niin sanotusti oltava ajan hermolla.

Tänään keskiviikkona 4.3. olin tutustumassa uusissa tiloissa teidän kanssanne. Minulle tuli hyvä ja rauhallinen olo. Tilat herättivät keskustelua, positiivista ja rakentavaa, mietittiin mitä mihinkin tulee, sisustusta, värejä ja tärkeää keittiötä ja ruokailu- sekä olohuonetta. Kaiken kaikkiaan uusi aikakausi alkaa HELMI ry:ssä, kun kaksi toimipistettämme yhdistyy. Saamme vihdoin uudet toimivat tilat, joihin pääsevät myös liikuntarajoitteiset kävijät. Aurinkoista kevättä Helmi-lehden lukijoille ja talolla tavataan kesäkuussa.

Puheenjohtaja Päivi Seila, HELMI ry

Helmin 40-vuotishistoriikki kaipaa tekijöitä ja tarinoita!

HELMIN NELJÄTTÄ vuosikymmentä käyvästä värikkäästä historiasta ollaan koostamassa historiikkia, joka julkaitaan Helmin 40-vuotisjuhlavuonna 2023.

Onko sinulla hauska, mehukas tai kiinnostava tarina jostakin Helmin toimintavuosien varrella sattuneesta tapahtumasta tai jostakusta Helmin historian kannalta merkittävästä henkilöstä? Tahdotko mukaan tutkimaan yhdistyksen kulkemaa taivalta ja kirjoittamaan siitä?

Ilmoittaudu mukaan historiikki-työryhmään lähettämällä sähköpostia osoitteeseen: helminhistoriikki40@gmail.com.

Jos kynä alkaa heti sauhuta, samaan osoitteeseen voit myös lähettää suoraan kertomuksesi. Tekstisi saetaan käyttäjä kokonaan tai osittain ja

siihen voidaan tehdä pieniä muutoksia. Nyt kaikki joukolla muistelemaan Helmin historiaa!

KERÄÄMME kuvamateriaalia ja muistoja vuosien varrelta, niin Herttoniemestä kuin Pasilasta. Jos sinulla on kuvia tai muita muistoja, lähetä kuvat 19.4. mennessä joko osoitteeseen hertsikanmuistot@gmail.com tai pasilanmuistot@gmail.com.

Jos kuvasi ovat paperisina ja haluat pitää alkuperäiset, voit tulla skannaamaan ne molemmilla taloilla arkisin 9–15, henkilökunta auttaa tarvittaessa.

Kaikilta kuvissa esiintyviltä tulee olla kysytty suostumus kuviin. Mainitsethan viestissäsi, mikäli kuvia voi käyttää myös Helmin tulevassa 40-vuotishistoriikkiteoksessa, jota lähdetään lähiaikoina työstämään.

EHDOKKAAT HALLITUKSEEN



Olen **Arto Astala**, eläkeläinen ja vapaaehtoinen, mutta muuten joutilas mies. Olen rauhallinen, sovitteleva, ja aika usein ihan tolkun ihminen.

Helmin löysin netistä, ja tulin Herttikkaan noin vuosi sitten, siitä lähtien se on ollut toinen (tai ensimmäinen) kotini. Täällä asumisen lisäksi puuhastelen sekalaisia, osallistun lauantaikahvilan pyörittämiseen ja vedän Helsingistä... keskustelupiiriä.

Hallituksessa toivoisin voivani edustaa parhaat puolet säilyttävää ja maanläheistä, mutta optimistista ja eteenpäin katsovaa otetta asioihin.

Parasta Helmissä on lupa olla juuri sellainen kuin jaksaa olla, hyvässä seurassa ja toisetkin huomioiden.

YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS

Yhdistyksen vuosikokous järjestetään Herttoniemen talolla 23.4. klo 16 alkaen. Kokouskutsut lähetetään huhtikuun alussa.

Etukäteen hallitukseen ehdokkaaksi ilmoittautuneiden esittelytilaisuudet järjestetään 26.3. Herttoniemen talolla klo 14 alkaen ja 27.3. Pasilan talolla klo 15 alkaen.



Olen **Timo Krohn**, 63-vuotias mielenterveyskuntoutuja Helsingin Vuosaaresta. Siviilisäätyni on eronnut. Koulutukseltani olen varatuomari ja merkonomi. Olen istunut käräjät Hollolan tuomiokunnassa ja toiminut Lahdessa asianajajana sekä lakimiehenä tilitoimistossa.

Tällä hetkellä työskentelen osa-aikaisesti kolmena päivänä viikossa eläkeoikeuteni säilyttäen toimistotyöntekijänä Työttömien Keskusjärjestö ry:ssä.

Muutettuani Hyvinkäältä Helsinkiin vuonna 2015 tutustuin Helmin toimintaan ensin netin kautta ja sen jälkeen Helmi-taloilla kävijänä. Käyn enemmän Pasilan toimipisteessä kuin Herttoniemessä.

Olen toiminut Helmin hallituksessa kohta kaksi kautta ja olen erovuorossa huhtikuussa pidettävässä vuosikokouksessa ja päättänyt asettua edelleen ehdolle. Olen ollut jo pidempään vapaaehtoisena keittiöpäivystäjänä lauantaicin Pasilan Helmi-talolla. Olen osallistunut satunnaisesti erilaisiin ryhmiin muun muassa kirjoittajaryhmään Herttoniemessä, levyraatiin Pasilassa ja tanssiterapiaan.

Olen pyrkinyt toimimaan hallituksessa vastuullisesti ja koulutukseni sekä kokemukseni ansiosta olen kiinnittänyt huomiota juridisiin kysymyksiin sekä taloudenpitoon.

Parasta Helmissä on yhdistyksen jäsenet, helmiläiset, joilta saa tärkeää vertaistukea. Myös edullinen lounas on tärkeä ja se tulee ehdottomasti säilyttää Helmin toiminnassa.



Olen **Juha Porkola**, 68-vuotias Helsingin Viikissä (Latokartano) asuva Helmissä 20 vuotta mukana ollut jäsen.

Tulin Helmin toimintaan mukaan silloisen työtoiminnan antaman mahdollisuuden siivittämänä. Minut valittiin pian hallitukseen, ensin varajäseneksi ja sitten hallituksen varsinaiseksi jäseneksi. Toinin myös varapuheenjohtajana, aina vuoteen 2017 saakka, jolloin jäin oman määritelmäni mukaan "vuorottelupaalle".

Nyt katson olevani taas valmis toimimaan hallituksen jäsenenä. Kokemukseni hallitustyöstä on siis monipuolista ja laajaa osaamista, mitä yhdistyksen hallinto aina vaatii. Pidän tärkeänä, että hallituksen jäsenellä on hyvä kosketus ja tuntemus jäsenistöön, jonka antamalla tuella ja molemminpuolisella luottamuksella yhdistyksen asioita ylläpidetään, kehitetään ja viedään eteenpäin.

HELMI on yhdistys, yhteisö; yhdessä osallisuuden tuoma voimavara, jossa koko jäsenistön ja henkilökunnan antama tuki vähentää syrjäytymisen, yksinäisyyden tuomaa ahdistusta tai skismaa. Mielenterveys on tässä nykyhetken maailmassa tärkein "aisti", jonka tasapainon ylläpitämiseksi Helmin kaltainen yhdistys antaa "lääkkeitä" jaksaa, osallistua, olla ja lähteä mukaan toimintaan oman kiinnostuksen kautta. Mitä tekee mieli? Mieli on kaikille sallittua!

Yhteistyöterveisin Juha P

VUOSIKOKOUKSESSA 2020



Hei! Olen **Arja Sihvonen**, koulutukseltani sosionomi, mutta vaikeaan masennukseen sairastuttuani lopulta jouduin vuonna 2011 työkyvyttömyyseläkkeelle maahanmuuttajatyöstä Helsingin kaupungilla.

Nykyään olen koulutettu kokemusasiantuntija keväästä 2018 alkaen. Olen siis kuntoutunut niin hyvin, että voin nykyään auttaa muita omien kokemusteni kautta. Asun yksin pienen koirani kanssa Itä-Helsingissä. Harrastan kulttuurin lisäksi hevostelua eri tavoin – on voimauttavaa päästä hevosella metsään nauttimaan luonnosta!

Olen tutustunut Helmiin muistaakseni vuonna 2006. Vuosien varrella olen ollut mukana erilaisissa ryhmissä, mm. valokuvaus- ja kirjoittajaryhmät, sähkö ja jopa tutustumassa hevostoimintaan. Olen välillä vierailut yhdessä Visu-koirani kanssa Helmissä. Osallistun nykyään aktiivisesti Helmin kulttuuritarjontaan: näyttelyihin, elokuviin, teatteriin yms. Tulevaisuudessa toivon voivani olla Helmissä mukana enemmän myös kokemusasiantuntijana.

Minulla on yli 15 vuoden kokemus seurakunnan luottamustehtävistä (seurakuntaneuvosto ja kirkkovaltuusto). Niinpä kokoustekniikka, budjettiasiat ja muu päätöksentekoprosessi on tullut minulle hyvin tutuksi. Uskon myös, että oman kokemukseni kautta osaisin ajatella mikä Helmissä kävijöille on tärkeää ja kuinka toimintaa voisi kehittää.

Helmissä on parasta, että se on kaikille avoin ja syrjimätön yhteisö. Siellä erilaisuus on rikkaus ja jokainen saa olla juuri sellainen kuin on. Helmiin voi osallistua niin monella tavalla ja se antaa kaikille eri tavalla sisältöä elämään!



Olen **Roosa Tiensuu**, pian 29-vuotias helsinkiläinen kielitieteen opiskelija ja mielenterveyskuntoutuja. Löysin Helmin nettihauulla 11 vuotta sitten, kun olin palanut loppuun lukiossa ja etsin päivätoimintaa sairauslomani piristeeksi. Tulin tutustumaan tuolloin Siilitielle sijainneeseen Itä-Helsingin Helmi-taloon ja ihastuin ikihyviksi. Aloin käydä erityisesti luovissa ryhmissä ja pian Helmi muotoutui osaksi arkeani. Ei mennyt kauaa, kun huomasin saaneeni yhdistyksen parista myös läheisiä ystäviä.

Olen nyt koko tuon 11 vuotta ollut Helmin toiminnassa aktiivisesti mukana. Laulan Helmin Närhissä, kirjoitan luovan kirjoittamisen ryhmässä ja olen ohjannut myös itse sanataideryhmää ja nuorille aikuisille suunnattua taidelukupiiriä. Helmin hallituksessa olen ollut nyt kaksi kautta, yhden vara- ja yhden varsinaisena jäsenenä. Helmistä on muodostunut minulle äärettömän rakas ja tärkeä yhteisö, jota tahdon vaalia ja kehittää entisestään.

Minulla on runsaasti kokemusta järjestötoiminnasta. Helmin hallituksen lisäksi olen ollut lavarunousyhdistys Helsinki Poetry Connectionin hallituksessa sekä kielitieteen ainejärjestö Aspektin hallituksessa, varapuheenjohtajana ja useissa virkailijan toimissa. Tunnen Helmin yhdistyksenä läheisesti ja hallitsen järjestötoiminnan periaatteet. Lisäksi minulla on erityistä asiantuntemusta kielestä ja kirjoittamisesta, mikä on hyödynnettävissä yhdistyksen kirjallisia dokumentteja ja muita tärkeitä tekstejä laadittaessa.

Parasta Helmissä on lämmin, kannustava ja mukaan ottava yhteisö. >>



Hyvät Helmiläiset

Olen **Allan Wilen**, soveltavan matematiikan maisteri, kuvataiteilija.

Tutustuin vuonna 1983 HELMI ry:hyn ensimmäisen puheenjohtajan sosiaali-neuvos **Velkko Päiviön** perehdytyksellä. Nyt olen Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n hallituksen varsinainen jäsen.

Olen pitkän linjan helmiläinen ja pystyn arvioimaan tilanteita kokemusperäisesti.

Kurssin käyneenä tolpumisorientaatio-menetelmä on käytössäni.

Parasta Helmissä on yhteishenki. Voin kehittää sitä mikä on sydäntäni lähellä, se on mielenterveyslain saaminen ajan tasalle.

Ilmoittaudun HELMI ry:n hallitukseen ehdolle kaudelle vuonna 2020–2021.

Yhteistyöhengellä Allan Wilen, FM

>> Olen tutustunut Helmissä huipputyyppeihin, kokenut elämyksellisiä asioita ja saanut hoitaakseni vastuullisempiakin tehtäviä, kuten luottamustoimi ja ryhmänohjaus. HELMI on auttanut minua aktivoitumaan sekä sosiaalisesti että ammatillisesti, ja siitä olen yhdistykselle kiitollinen. Hallitustyön kautta haluan antaa Helmille kaikkea saamastani jotain takaisin.





Etuotsalohkon rationaalista ajattelua hallitseva järjestelmä on nukkumisen aikana niin sanotusti ”pois päältä” eli tietoinen kontrolli puuttuu.

UNIEN NÄKEMISESTÄ JA MERKITYKSESTÄ

ENNEN VANHAAN unien ajateltiin olevan enteitä tai merkkiä jumalilta. Ymmärrys unista on edistynyt myös **Freudin** ja **Jungin** teorioista. Nykytietämyksen mukaan unennäön tarkoituksena pidetään kokemusten ja tunteiden sopeuttamista; päivän aikaiset kokemukset otetaan yöllä mielen käsittelyyn, ja ne yhdistyvät muistin sisältöön. Unet voivat ratkaista ongelmia ja rauhoittaa mieltämme silloinkin, kun emme muista niitä. On todennäköistä, että unien näkeminen on psyykellemme välttämätöntä.

Aivokuvantamisella on havaittu, että unien kannalta oleellisen REM-unen aikana aivojen tunteita käsittelevä limbinen järjestelmä toimii jopa aktiivisemmin kuin valvetilassa. Sen sijaan etuotsalohkon rationaalista ajattelua hallitseva järjestelmä on nukkumisen aikana niin sanotusti ”pois päältä” eli tietoinen kontrolli puuttuu. Tämä selittää miksi unet ovat usein hyvin mielikuvituksellisia ja viljejä!

Kaikki näkevät joskus painajaisia, ja erilaiset elämäntilanteet vaikuttavat painajaisien määrään. Mm. stressi, runsas alkoholinkäyttö ja jotkut lääkkeet lisäävät painajaisunia. Painajaiset usein purkavatkin unen kautta ihmisen ahdistusta. Unettomuudesta kärsivillä

REM-uni usein häiriintyy, jolloin yöuni ei tuolloin korjaa päiväaikaisiin tapahtumiin liittyvää ahdistusta yhtä tehokkaasti kuin hyvin nukkuvilla.

Nykyisin ajatellaan, että unissa nähdään tunnetiloja ja teemoja, joiden kautta voi pohtia omaa elämäänsä. Unen sisältämä tunnetilan ajatellaan olevan jopa merkityksellisempi kuin itse tarina. Jokainen on kuitenkin oman unensa paras selittäjä. Voit löytää merkityksen unellesi, kun pysähdyt pohtimaan. Unien kummallisuuksiin ei kannata juuttua liikaa; niistä voi ottaa irti sen, mikä tuntuu itselle tärkeältä ja toimivalta. Joskus sama uni voi toistua ja kehittyä niin, että joku mieltä vaivaava ongelma ratkeaa.

On mielenkiintoista oppia, että unia käytetään nykyisin myös psykoterapian materiaalina siinä missä muutakin mielen sisältöä. Unia käsittelemällä voi jopa työstää omia traumojaan; unen sisältöä käsittelemällä mielessään ja toisten kanssa puhumalla. Unet voivat olla hyvin pelottavia, ja usein niissä traumaa käydään läpi yhä uudelleen. Kun kauheatkin asiat pystyy jollain tasolla ottamaan vastaan, se auttaa opitun mukaan parantamaan psyykettä. Näin toimien pikkujiljaa trauma voi alkaa lieventyä. Kokemusten mukaan traumaattisia

kokemuksia toistavat unet tulevat jo iltayöstä, kun taas muut unet ovat runsaimmillaan aamuyöstä.

Kukaan ei muista kaikkia uniaan. Todennäköisesti kuitenkin jokainen ihminen näkee unia joka yö. Parhaiten unen muistaa silloin, kun herää näkemäänsä uneen tai heti sen jälkeen. Jos uni on sikeää ja levollista, ei välttämättä herää univaiheessa, ja silloin näkemäänsä unta ei yleensä muista.

Uniaan voi myös oppia muistamaan ja analysoimaan paremmin, jos haluaa. Siihen auttaa, jos varaa yöpöydälle kynän ja paperia, jotta unen voi kirjata heti herättyään, eikä se pääse unohtumaan.

Suomessa on myös monenlaisia uniryhmiä, joissa unia käydään yhdessä läpi. Mm. **Monica Halinen** pitää uniryhmiä **Monte Ullmanin** tapaan. Menetelmässä ei ole kyse psykoterapiasta, vaan se on tien avaamista itsetuntemukseen. Ryhmässä voi saada uskallusta kohdata unien alitajunnasta pintaan tuomia asioita.

Jaana Rantakokko

LÄHDE:

Uniuutiset, Unillitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti 4/2019. unillitto.fi/.

VUOTEEN TAI VALVETILAN VANKINA

– unettomuus ja kaksisuuntainen mielialahäiriö

Unella on palauttava voima ja sen puutteella on haittavaikutuksia.

NUKAHTAMISEN VAIKEUS ja vähentynyt unen tarve ovat myös oireita bipolaarihäiriöstä. Millaisia keinoja unettomuuden taltuttamiseksi on?

UNI AUTTAA SELVIÄMÄÄN RASITUKSESTA

Aivo-selkäydinneste huuhtoo aivoisamme soluja unessa syvemmältä kuin valvetilan aikana. Solujen kuona-aineet kulkeutuvat pois. Uni ikään kuin puhdistaa aivot. Lisäksi soluvauriot korjautuvat ja hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat.

Uni ehkäisee stressiä sekä ylläpitää sairauden torjuntamekanismeja ja vastustuskykyä. Lisäksi se tasapainottaa aineenvaihduntaa ja hormonitoimintaa.

Normaali yöuni häiriintyy herkästi psyykkisten ja fyysisten tekijöiden takia. Uni-valverytmin häiriöt aiheuttavat unettomuutta tai ylenpalttista nukkumista.

Unettomuudella on kognitiivisia haittavaikutuksia, kuten tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn laskua, muistamisen vaikeutta ja reaktionopeuden hidastumista. Unessa käsitellään omaksettua asioita viimeisimmiltä päiviltä ja ne jäävät pitkäkestoiseen muistiin. Myös tunteiden käsittelyä tapahtuu nukkumisen aikana alitajunnan saadessa mahdollisuuden työstää tunteita, jotka jäävät päivän valossa vähemmälle huomiolle.

UNETTOMUUSHÄIRIÖIDEN TUNNISTAMINEN

Tutkimusprofessori **Timo Partonen** työskentelee Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella Helsingissä. Hän on mielen-terveyden ja psykiatrian sekä unen ja vuorokausirytmien asiantuntija.

Mikäli kolmena tai useampana yönä viikossa on vaikeuksia nukahtaa alle puolessa tunnissa, voidaan puhua unettomuushäiriöstä. Jos uni puolestaan

katkeilee niin, että valveilla oloa on yössä yli puoli tuntia, on kyseessä unettomuushäiriö. Yli viiden minuutin katkoja ei saisi tulla uneen kuin yksi yöstä kohden. Unettomuushäiriöksi määritellään myös liian aikainen herääminen esimerkiksi aamuyöstä, jolloin ei saa enää uudestaan nukahdettua.

”Näistä kolmesta seuraa se, ettei yöuni virkistä tarpeeksi. Kun tämä jatkuu viikko toisensa jälkeen, niin silloin voidaan puhua unettomuushäiriöstä”, Partonen kertoo. Pitkittyneestä unettomuushäiriöstä puhutaan, mikäli oireilu jatkuu kolme kuukautta tai pidempään.

Mielialan nousu ylikierroksille kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä usein aiheuttaa unettomuutta.

”Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä unettomuus on aika usein sen kaltaista, että ei saa lainkaan nukuttua yöllä”, Partonen kommentoi. ”Monet luonnehtivat, että unen tarve on vähentynyt.” Depressiojaksoina puolestaan voi heräillä liian aikaisin aamulla.

KAKSISUUNTAISEN MIELIALAHÄIRIÖN JA UNETTOMUUDEN HOITO LÄÄKKEIN

Vakavimmat muodot kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä vaativat käytännössä aina mielialaa tasaavaa lääkehoitoa.

”Litiumhan on pitkään ollut ensisijaisesti se mitä käytetään, mutta se ei kaikille sovi”, Partonen esittää. Litiumin lisäksi markkinoilla on esimerkiksi valproaatti ja uudempi vaihtoehtoja.

Lievemmissä muodoissa huomio kiinnittyy masennusvaiheita varten soveltuviin lääkehoitoihin. Depressiolääkkeitä on monenlaisia.

”Alkuvaiheessa vakavimmissa tapauksissa joutuu hoitamaan myös unettomuutta unilääkkeillä”, Partonen kertoo. Tällaisia lääkkeitä ovat esimerkiksi tsolpideemi, tsopikloni tai bentsodiatsepiinien johdokset.

SÄÄNNÖLLISYYS ON AVAIN ITSEHOIDOSSA

Partonen kertoo itsehoidon keinoista hoitaa unettomuutta. ”Tärkein on, että välttää univelkaa. Suunnittelee ajankäyttönsä sillä tavalla, että saa ainakin teoreettisesti nukuttua riittävästi, että on riittävästi aikaa nukkua yöunta”, Partonen erittelee. Säännöllisyys on avain nukkumisajankohtien suunnittelussa. Suurta vaihtelua ei saisi olla päivästä toiseen. Ajankohdat eivät saisi heitellä yli tuntia päivässä.

”Vaihtelu tuo mukanaan herkästi univaikeuksia”, Partonen painottaa. Univaikeuksien myötä mielialakin voi muuttua nopeasti huonompaan suuntaan.

Mielialaansa ja fyysistä kuntoaan voi ylläpitää rasittavaa liikuntaa 2–3 kertaa viikossa harrastaen. Liikunta kannattaa ajoittaa aamuun tai alkuiltapäivään, mikäli mahdollista. Liian myöhään illalla liikunta saattaa aiheuttaa univaikeuksia.

Partonen kertoo, että säännöllinen ateriarhythmi, terveellinen ja monipuolinen ruokavalio kannattaa myös. Ei ole tiettyjä ruoka-aineita, jotka edesauttaisivat tai haittaisivat unta. Alkoholi, kahvi, energiajuomat ja nikotiini kuitenkin ovat haitallisia unen kannalta.

Sänkyyn pyörimään tai vuoteen vangiksi ei kannata jäädä, sairastaa siten kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai kärsii muutoin unettomuushäiriöstä. Unettomuutta on mahdollista hoitaa lääkkeellisin sekä lääkkeettömin keinoin. Lääkärin puoleen on syytä kääntyä unettomuuden pitkittyessä.

Laura Rosten

LÄHTEET:

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, th.fi
Mieli ry, mieli.fi



UNETTOMUUDEN OMAHOIDOSTA

UNETTOMUUDEN ehkäisystä ja hoidosta on kirjoitettu monilla nettisivuilla. Esimerkiksi Käypä hoito -sivuilla on yksi, aika yleisesti kirjoitettu lista. Siinä on mielestäni paljon hyviä kohtia, kuten säännöllisen unirytmien tärkeys, nukkumisympäristön tekeminen miellyttäväksi ja liikunnan välttäminen ennen nukkumaan menoa. Osa ohjeista omaan silmään ovat vähän erikoisia, kuten "Rauhoitu".

Usein itsellä unettomuus johtuu juuri siitä, että mieleni ja/tai kehoni ei rauhoitu nukkumaan, eivätkä ne rauhoitu käskemällä. Edistääkseni nukahtamista, olen päättänyt, että kello 19 jälkeen mielelläni harrasta liikuntaa. En juo iltaisin kahvia enkä mustaa tai vihreää teetä, joissa kaikissa on paljon kofeiinia. Pyrin lopettamaan tv:n katselun mahdollisimman aikaisin illalla. Ja vältän alkoholin juontia. Jopa pieni annos saattaa vaikeuttaa minulla unen saantia! Myös suklaa ja kaakao ovat piristäviä. Nämä saattavat kuulostaa elämää rajoittavilta asioilta, mutta mielelläni kiinnitän niihin huomiota, jotta nukuisin paremmin. Toki välillä voi ottaa

rennommin, kun pääsääntöisesti pitää huolta noista asioista.

Mielen rauhoittaminen ei aina ole niin helppoa, jos se käy ylikierroksilla. Luonnossa oleilu tai kävely auttaa minulla, ja myös tutkitusti. Uniliiton sivuilla ohjeistetaan huolihetken (joskus käytetään nimeä "huolipäiväkirja") ottamiseen. Uniliitto ohjeistaa myös pysäytyssanan käyttöön, joka voisi olla myös varteenotettava vaihtoehto testattavaksi! Ilta- tai yöaikaan mielen rauhoittumiseen auttaa minulla kutominen tai äänikirjan kuunteleminen. Netistä löytyy myös ilmaisia meditaatio-, luontoääni- ja ASMR-videoita tai nauhoitteita. Itselle sopiva mielen rauhoittamisen keino löytyy parhaiten kokeilemalla.

Omahoidollisesti unettomuuden ehkäisy tai unen parantaminen saattavat vaatia aika kokonaisvaltaista itsensä huomiointia. Se kuulostaa työläältä, mutta itsensä kuunteleminen on muutoinkin ihmiselle hyväksi. Unettomuuden omahoito voi olla jo sitä, että hyväksyy ja alkaa kunnioittaa omaa herkkyytensä. Se voi olla haastavaa nykymaailmassa, mutta onneksi mm.

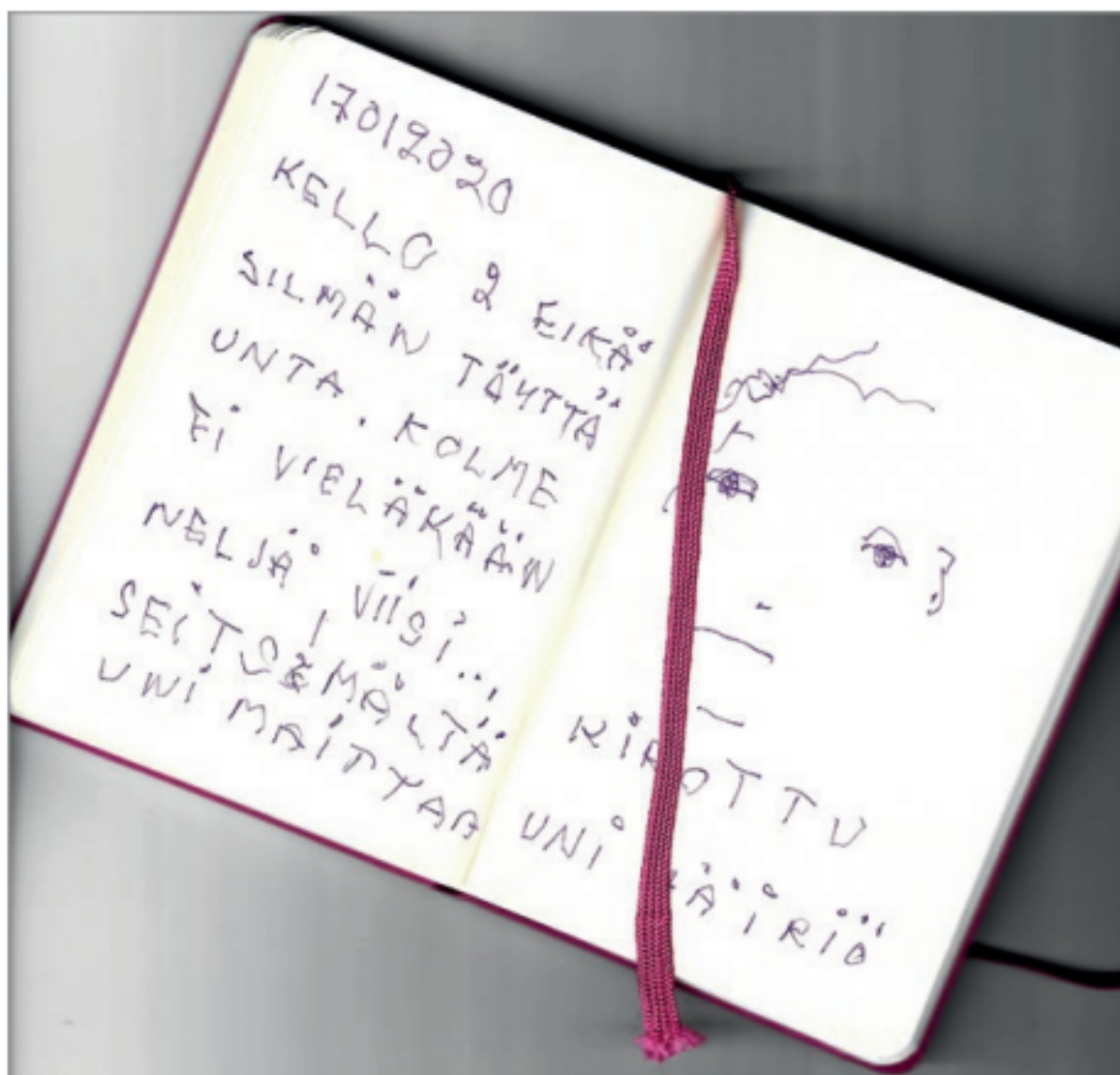
erityisherkkyydestä on puhuttu viime aikoina paljon. Ja oikeastaan aika harvalle sopii kiivas tahti elämässä ja intensiivinen somessa oleminen.

Uniliitto järjestää mm. Unitupavertaisryhmiä ja ohjattuja uniryhmiä unettomille. Näitä haluaisin käydä kokeilemassa. Lisää vinkkejä unettomuuteen liittyen löytyy alla olevasta Uniliiton linkistä. Tietoa unettomuudesta -nettisivulta löytyy mielestäni aika toimiva lista unettomuuden omahoitoon Uniliiton vinkeillä täydennettynä.

Vaikka halusin tässä kirjoituksessa painottaa lääkkeettömiä keinoja unettomuuden hoitoon, niin on mielestäni tärkeää pyytää lääkettä silloin kun tilanne on tosi paha. Kannattaa myös jutella lääkärin kanssa muista kuin varsinaisista unilääkkeistä. Esimerkiksi joitakin psyykenlääkkeitä ja allergialääkkeitä voi käyttää pienenä annoksena auttamaan nukahtamista. Myös melatoniini sopii joillekin säännöllisesti käytettynä.

Jaana Rantakokko
uniliitto.fi/auta-unta/tietoaunettomuudesta.fi/

ILLANVIRKKU HERKKÄUNINEN



LASTENLAULU "Karhunpoika sairastaa" kertoo, että uni paras lääke on. Luulisi, että sitä lääkettä on helppo nauttia. Pää tyyneyn ja silmät kiinni ja kohta jo nukkuu. Vaan kun uni ei tule sitten millään.

Lapsuuden kodissani mukulat pistettiin yöpuulle illalla kello seitsemän. Iltarukouksen jälkeen sammutettiin valot. Veljeni nukahtivat tuota pikaa. Minua ei nukuttanut lainkaan. Kieriskelin ja pyöriskelin ja ajatukset laukkasivat villisti. Jo silloin päätin, että kun olen aikuinen, valvon niin pitkään, että väsyttää.

Kouluaikana vihasin herätyskellon ääntä. Olin valveilla jo, kun äiti nousi ylös keittämään kahvia ja laittamaan aamupalaa. Odotin sängyssä ja nousin ylös vasta, kun äiti hiljaisella äänellä kertoi, että oli aika herätä.

Opiskeluaikana valitsin luennot ilta-

Luolamiesten aikaan olisin ollut klaanin arvostama.

nes alkoi nukuttaa. Aamulla minulla oli herätyskello soimassa, mutta opettelini heräämään ennen sen sointia. Vieläkään en tarvitse kellon apua. Nukkumaan mennessä kerron itselleni mihinkä aikaan on noustava.

Iltavirkkuuteeni liittyy myös herkkäunisuus. Valveudun pienestäkin rip-sauksesta. Luolamiesten aikaan olisin ollut klaanin arvostama. Porukat voivat viettää yönsä rauhassa, kun yksi piti huolen siitä, että vihollinen ei päässyt yllättämään.

Ensimmäiset viisikymmentä vuotta nukuin vähän ja valvoin paljon. Ei vaan tullut mieleen, että sille pitäisi tehdä jotain. Ajattelin vain, että tottapa sitten nukuttaa, kun on tarpeeksi väsynyt. En kuitenkaan nukkunut ja masennus vei

viimeisetkin yönä. Lopulta olin siinä kunnossa, että jouduin sairaalaan. Siellä lääkäri määräsi minulle unilääkkeen. Kun vähän vastustelin, hän virkoi, että olet jo tuon ikäinen ja vasta nyt unilääkettä. Kukaan ei kuitenkaan ollut kiinnostunut siitä, mistä univaikeuteni johtuivat.

Päästyäni eläkkeelle muutin takaisin Helsinkiin. Täällä kokeiltiin kaikki mahdolliset unilääkkeet, mutta ei näistä apua ollut. Psykiatrini tuli siihen tulokseen, että minulla on ei vain masennus, vaan kaksisuuntainen mielialahäiriö. Sitten löytyi lääke, joka sekä nukahduttaa että pitää unessa.

Unitutkimus on nyt esillä paljon ja aiheesta kirjoitetaan kirjoja. Innostuin lukemaan niitä ja ymmärrykseni unesta on hieman lisääntynyt. Edelleenkin olen huono nukkuja iltavirkkuna ja herkkäunisena.

Teksti ja kuva: Eeva H.



ERÄÄN UNETTOMAN TARINA

OLEN OLLUT pienestä lähtien huono nukkuja. Äitini on kertonut, että minulla oli jo vauvana nukahtamisvaikeuksia. Kuitenkin minulle on jäänyt lapsuudesta ja nuoruudesta mieleen vain ylioppilasjuhlien jälkeinen yö, kun en tahtonut saada millään nukuksi. Lukiossa minua helpotti se, että menin aina samaan aikaan nukkumaan ja luin ennen nukkumaanmenoa Agatha Christien tylsiä dekkareita englanniksi. Myös herätys oli aina samaan aikaan aamulla.

Vaikeat uniongelmät astuivat elämäni ensimmäisen opiskeluvuoden keväällä. Muistan, että luin yhteen tenttiin kuin sumussa, ja se meni rimaa hipoen läpi, vaikka olin lahjakas opiskelija. Unettomuuden syitä ei lähdetty selvittämään, vaan Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöltä kirjoitettiin minulle yhä uudestaan nukahtamislääkereseptejä. Vaikka nukahtamislääkkeet on tarkoitettu vain tilapäiseen käyttöön, käytin niitä vuosia.

Vasta viidennen opiskeluvuoden jälkeen sain diagnosoiksi krooninen toiminnallinen unettomuus. Siihen määrättiin lääkitykseksi masennuslääke, jonka sivuvaikutuksena oli uneliaisuus.

Toiminnallinen unettomuus tarkoittaa sellaista unettomuutta, jonka taustalla ei ole varsinaista sairautta, vaan stressi, huolet, äkilliset elämänmuutokset tai ulkopuoliset häiriötekijät estävät nukahtamista tai herättävät liian varhain.

Opiskelun alkuvaiheessa varmaan oli paljolti kyse stressistä, huolista ja isoista elämänmuutoksista. Vielä nykyisinkin saatan kärsiä toiminnallisesta unettomuudesta, mutta suurimmaksi osaksi se ei johdu stressistä tai vastavasta. Jos päivän aikana on tapahtunut paljon, on vaikea rauhoittua nukkumaan ja mielessä tuntuu siltä, että sisäinen televisio on jäänyt päälle eikä sitä saa sammutettua.

Minulla diagnosoitiin vuonna 2014 vaikea uniapnea. Aloitin silloin ylipainehengityshoidossa eli niin sanotussa CPAP-hoidossa. En ollut kovin motivoitunut nenämaskin käyttöön, vaan se oli mielestäni hankalaa enkä kokenut saavani siitä mitään apua. Parin vuoden päästä olin laihtunut niin paljon, että pääsin uudestaan tutkimuksiin, joissa kävi ilmi, että uniapnea oli parantunut kokonaan.

Jos herään johonkin uneen ja muistan sen vielä heräämisen jälkeenkin, se on yleensä painajainen. Kärsin yhdestä toistuvasta painajaisesta. Unessa olen aina lukiossa ja se tuntuu tosi vaikealta. Loppua kohti alan miettiä, miksi pitää käydä lukio uudestaan. Ilmeisesti olin lukiossa tosi stressaantunut, vaikka en oireilut unettomuudella. Sen sijaan minulla oli useimmiten hirvää migreeni koeviikkojen jälkeen. Nyt lukioaika tulee uniini yhä uudestaan ja uudestaan, mikä tuntuu aika kamalalta.

Tällä hetkellä unettomuuteni on todella hyvin hallinnassa. Olen jättänyt viikko-ohjelmastani pois kaikki säännölliset iltamenot. Muutenkaan en ota mitään menoa illaksi paitsi ihan poikkeustapauksissa. Noudatan aika tiukkoja iltarutiineja eli menen aina samaan aikaan nukkumaan ja nousen aamulla, kun kello soi riippumatta siitä, kuinka hyvin olen saanut nukuksi. Otan myös illalla joitakin väsyttäviä lääkkeitä, jotka helpottavat unensaantia, samoin kuin rauhallinen klassinen musiikki.

Teksti ja kuva: Hanna-Elina Yli-Koski

OLI MENOSSA jokin hieno tilaisuus, kuin juhlat. Istuimme pöydissä talon laajalla puisella parvella. Parvella oli paljon pöytiä ja sen alapuolella suuri ja korkea sali. Paikalla oli tuttavია ja sekalaista porukkaa. Mukana oli myös John Travolta. Hän kertoi jotain juttuja ja oli paha suustaan. Sitten hän rupesi hiomaan viiluja yhdestä parvekkeen tukiparruista. Parru oli osa parven tukirakenteita ja siihen oli maalattu joitain kuvioita, jotka muistuttivat lähinnä jonkun intiaanitoteemin muotoja ja hahmoja.

Puu oheni Travoltan veistelyn tuloksena. Alkoi näyttää siltä, että koko parvi saattaa pian romahtaa. Sanoinkin ystävälleni, että kohta rysähtää. Lopulta parru sitten petti ja sujahti parven puulattian läpi. Kuitenkin parvi pysyi paikoillaan. Tukipuu olikin pitänyt kiinni pianoa, joka nyt rysähti lattian läpi, putosi korkealta salin lattialle ja meni palasiksi. Piano oli Elton Johnin. Se oli valkoinen hieno kiiltävälakkainen piano, jossa oli runsaasti bling-blingiä ja glitteriä koristeena, joka nyt lepäsi totaalisesti kappaleina salin lattialla.

Jostain saatiin silti uusi valkoinen piano. Elton John alkoi soittaa ja laulaa biisejään railakkaalla tyyllillään.

Hänellä oli joku rumpali soittokaverina. Aloin itsekin jammailla mukana rummutellen jotakin tyynyä hiljaisella volyyymilla. Myöhemmin muitakin yhtyi soittoon vähitellen. Porukkaa alkoi siirtyä parvelta alakertaan yhä enemmän. Pian oli koko sali täynnä rumpaleita, jotka säestivät Elton Johnia. Rumpukapuloita oli salin seinustoiden syvennyksissä tarjolla erilaisia. Ihmiset myös vaihtelivat niitä keskenään.

Siellä oli myös eräs suloinen nainen, joka sanoi kyynelet silmissään liikuttuneena, että pitää minua lähes aviomiehenään. Pidin itse häntä ystävänäni, ja arvostin häntä sellaisena. Yhdessä porukalla jammailu oli leppoisaa, ja kaikilla oli hauskaa.

Teksti ja kuva: Marko Kempainen

