

Kajaste, S & Markkula, J. 2011. Hyvää yötä. Apua univaikeuksiin. Helsinki: Kirjapaja

Vakavista univaikeuksista kärsii noin joka kymmenes ihminen. Jos unettomuus pitkittyy, se alkaa heikentää elämänlaatua ja toimintakykyä, lisää masennuksen, ahdistuneisuuden, sydän- ja verisuonitautien, diabeteksen ja ylipainon riskiä. Yksi valvottu yö vastaa promillen humalaa.

Hyvää yötä on tarkoitettu univaikeuksista kärsiville, heidän läheisilleen ja ammattilaisille. Kirja tarjoaa vankkaa jäsenettyä, kokonaisvaltaista, ajantasaista ja myönteistä tietoa unesta ja unen häiriintymisestä ja näiden häiriöiden hoitokeinoista, mutta se ei ole itsehoito-opas tai oppikirja. Kirjoittajat, psykologi Soili Kajaste ja psykiatri Juha Markkula esittelevät käytännössä toimiviksi osoittautuneita keinoja parantaa unen laatua. Kirjoittajat neuvovat kääntymään ammattiauttajan puoleen, jos omina konsteina on jatkuva - ja lisääntyvä - unilääkkeiden tai alkoholin käyttö. Unilääkkeidenkin käyttö on perusteltua esimerkiksi vaikeassa elämäntilanteessa.

Soili Kajaste painottaa työn ja levon rytmiä ja harmoniaa ja toteaa, että ympärivuorokautinen elämäntapa verottaa tuhoisasti lepoaikaamme ja estää saamasta riittävästi unta. Oma hyvinvoinnista ja terveydestä kannattaa pitää huolta ja jättää ainakin illalla sosiaalinen media ja sähköpostit lukematta ja vastaamatta - ja mennä ajoissa nukkumaan! Nukkumiseen kannattaa rauhoittua. Kajaste arvosteleeekin niin poliittisia päättäjiä kuin työnantajia, jotka taloudellisen hyödyn saavuttamiseksi vaativat ihmiseltä jatkuvaa työntekoa. Työntäyteinen elämä, josta puuttuu leikki, lepo ja riittävä uni heikentää nopeasti hyvinvointia, altistaa sairauksille, vaikuttaa kielteisesti tuottavuuteen ja luovuuteen.

Teos kuvaa unettomuuden syitä ja mekanismeja, mikä auttaa ymmärtämään pitkäaikaisen unettomuuden kehittymistä ja auttamista. Yksi kirjan keskeinen tavoite on rohkaista lukijaa pitämään unettomuutta tilana, jolle hän voi halutessaan tehdä tai olla tekemättä jotain. Unettomuutta tarkastellaan osana ihmisen ominaisuuksia, toimintatapoja, terveydentilannetta ja elämäntapoja. Unettomuuden kognitiivis-behavioraalinen hoito tarjoaa mahdollisuuden myös oman elämän tutkimiseen ja toimintatapojen uudelleen arviointiin.

Kirjassa esitellään joukko kognitiivisia menetelmiä, jotka perustuvat käsitykseen, että monet kognitiiviset ja emotionaaliset prosessointitavat estävät ihmistä saamasta unta kiihtyneen vireystilan vuoksi. Tiedämme kaikki, että pitkään jatkunut ja runsas päihteidenkäyttö vaikuttaa unen laatuun. Käytön vähentäminen tai lopettaminen vaikuttaa puolestaan nopeasti nukkumiseen ja unennäköön – myös huojentaa häpeää ja syyllisyyttä.

Uneen ja nukkumiseen liittyviä uskomuksia on hyvä tarkastella esim. musta-valko-ajattelun tutkimisen, skaaloittamisen, haitta-hyöty analyysin , nuoli-alas automaattisten ajatusten tarkastelun ja tarkkavaisuuden suuntaamisen avulla. Unettomat ovat usein luonteeltaan huolten kantajia ja murehtijoita. Päivän paketointi 10 – 30 min harjoituksen tavoite on siirtää murehtiminen tai muu unta häiritsevä ajattelu yöstä päivään. Huolet otetaan rakentavasti esiin vaikkapa lokikirjan avulla: rentoudu, anna huolten tulla yksi kerrallaan, pohdi ja mahdollisesti kirjaa mitä tänään tein, mitä halusin tehdä, missä meni pieleen, mitä asia merkitsee, miten pääsin siitä yli, kuka/mikä auttoi, mitä itse tein helpottaakseni oloani, mitä ja milloin asialle voi tehdä jotakin? Kun murheet ovat järjestyksessä, voi mieli rauhoittua.

Jos ihminen jännittää ja unettomuus on alkanut pelottaa ja ahdistaa, silloin hän tulkitsee tilanteen vaaralliseksi, vireystila nousee ja nukahtaminen ei onnistu. Tärkeää on tieto, että unettomuus ei ole huonoutta saatikka kyvyttömyyttä rentoutua ja levätä. Suhtautumalla itseensä myötätuntoisesti, kärsivällisesti ja hyväksyvästi myös rentoutuminen onnistuu vähitellen.

Kirjassa kerrotaan tilapäisten uniongelmiin ja unettomuuden olevan osan ihmiselämää, mitä kuvastaa kirjan viimeisen osion otsikkokin: Voisinko valvoakin? Joskus valvominen voi ahdistaa, mutta jos valvoessaan antaaakin mielensä liikkua vapaasti, tuloksena voi olla yllättäviä ideoita ja uusia ratkaisuja. Teos on lukukokemuksena antoisa ja painava. Yksi sen suurimmista arvoista on, että kirjoittavat määrittelevät oman asiantuntija-asemansa ja taustafilosofiansa raikkaasti.

© Sisko Salo-Chydenius, TtM, kehittämiskoordinaattori, A-klinikkasäätiö