

Unen merkitys terveydelle

Mikä nautinto hyvä uni onkaan! Uni, Hypnos, on ihmisen myötäsyttyinen lohtua tuova terapeutti. Se hoitaa sekä kehoa että mieltä. Uni rentouttaa ja antaa levon, mutta myös elvyttää ja voimaannuttaa seuraavaa päivää varten. Kasvuhormonin vaikutuksesta solut uudistuvat, ja vastustuskyky niin sairauksia kuin stressiäkin vastaan paranee. Erityisesti isot aivot, jotka toimivat kuin lennonjohto valvoen, organisoiden ja laittaen asioita arvojärjestykseen ovat herkäät univajeelle. Kuka uskaltaisi laskeutua sellaisen metropolin kentälle, jossa lennonjohtotorni nuokkuu?

Pänttäämämme tieto siirtyy unen aikana pintamuistista pitkäkestoiseen muistiin ilman tietoisien ponnistelun tunnetta. Tallennusta tapahtuu vielä kolmena neljänä perättäisenä hyvin nukuttuna yönä. Edistäisimme siis oppimista käymällä opiskelutuokion jälkeen aikaisin nukkumaan. Levänneinä pystymme paremmin keskittymään, palauttamaan mieleen ja ratkaisemaan ongelmia.

Parhaan avun saamme syvän unen vaiheessa. Vaikka unirytmii toistuu noin 90 minuutin jaksoissa torkkeesta perusuneen ja hereillä käymiseen, ensimmäinen syvän unen vaihe ennen puolta yötä on elvyttävien. Uni kevenee aamua kohden ruumiin – ja aivojen lämpötilan noustessa.

Hyvä uni edistää myös mielenterveyttä. Levänneinä siedämme paremmin erilaisia paineita ja pettymyksiä. Myös näkemämme unet auttavat meitä syventämään itsetuntemustamme kohdistamalla huomion jumeihin ja antamalla vihjeitä niiden ratkaisuun. Unentulkitsija Talmud on sanonut, että tulkitsematon uni on kuin avaamaton kirje: hienotunteisesti mutta sinnikkäästi uni voi osoittaa meille sellaista omasta itsestämme, mitä emme ole halunneet nähdä, mutta jonka näkeminen kuitenkin auttaa eheytyä – viisaat vastaukset löytyvät ihmisestä itsestään.

Unen merkityksen elämänlaadulle oivaltaa usein vasta nukkumisen vaikeutuessa.

Viime aikoina on puhuttu paljon univaikeuksista, mm. opiskelijoiden uniongelmat ovat lisääntyneet. Kyse ei ole aina väärään aikaan tai liian vähästä nukkumisesta, nukkua voi myös liian paljon.

Nukkuahan jokainen osaa luonnostaan, mikä viesti siis sisältyy siihen, että siitä tulee ongelma?

Jokin ulkoisessa tai sisäisessä ympäristössä vaatii silloin korjausta. On pysähdyttävä miettimään, mistä on kyse. Onko uniongelma uusi vai pitkäkestoinen? Ovatko nukkumisolosuhteet häiritsevät, ympäristö liian kuuma, valoisa, meluisa tai muuten virikerikas? Onko omassa uni-valvetyksissä tai elämäntavoissa jotakin mitä pitäisi muuttaa? Ehkä elimistö käy vielä ylikierröksillä pikkutunneilla. Valvottavatko edellisen päivän keskeneräiset asiat, huolet ja riidat?

Pitkäaikaiset unihäiriöt ovat yleensä merkki siitä, että perusteellisempi elämänremontti on tarpeen. Fyysinen epämukavuus, kivut ja sairaudet, ja ns. levottomien jalkojen oireyhtymä vaikeuttavat rentoutumista, unen edellytystä. Vielä useammin vaikeus saada unta liittyy mielipahaan ja stressiin. Yön hiljaisina tunteina mieleen palaa sanomatta

jääneitä sanoja, tekemättömiä töitä. Silloin ajatuksilla on "levottomat jalat", mieli ei asetu ottamaan unen lahjaa vastaan. Ahdistus, masennus ja pelot, joiden syyt ovat usein piilossa, voivat joko valvottaa tai houkutella pakenemaan uneen, mikä ei kuitenkaan onnistu tehtävässään, virkistämään. Lopuksi, mutta ei vähäisimpänä unettomuus saa pelkäämään unettomuutta, jolloin unihäiriökierre vahvistuu.

"Ei ole muuta todellista kuin uni ja rakkaus" (Anna de Noailles)

Neuvontapsykologi Leena Tikka
YTHS, Oulu