

Meil oli meeldiv võimalus osaleda **Augustiunetuse** sumedal ja meeldival üritusel Pärnus, mis kutsus mitte magama vaid sisustas päeva ja öö rõõmustavalt ja vahelduspakkuvalt. **4 Kliinik psühhiaater/unearst Dr Tuuliki Hion** oli kutsutud esinema avaliku loenguga, mille nimeks sai "**Augustiunetuse standardvarustus**".

Dr Hion rääkis sellest, et kehal on une ja ärkveloleku rütm. Une saabumist mõjutavad ühelt poolt ärkvel oldud aja pikkus, teiselt poolt keha ööpäevane kõrgem ärksus päeval ja madalam öisel ajal. Inimesed on erinevad uneaja tüübilt, mis võib olla hilisem või varasem. Uneaja nihutamine sobivast varasemaks või hilisemaks ning unepuudus mõjutavad kehatalitlust oluliselt- muutused tekivad geeniekspressioonis, ainevahetuses, immuunsuses, emotsiooniregulatsioonis

lisaks väsimusele ja keskendumise ning otsustamisevõime halvenemisele. Teismeliste uni ongi loomupäraselt hilisem ning uni kipub kergesti jääma väheseks. Nutiseadmete kasutus öhtul hoiab ärksana ja selle peaks paar tundi enne voodisse minekut lõpetama. On oluline, et magada saaks endale kõige sobivamal ajal ning et unevõla perioodile järgneks piisava puhkuse periood. Vahetustega töö on väga levinud ja vajalik paljudel elualadel. Peaks teadma, et öösel töötamine on kehale koormav ning vahetustega ja öösel töötajatel esineb sagemini une- ja meeleoluhäireid, südame- ja veresoonkonna haigusi ning neil on madalam hinnang oma elukvaliteedile. Kombineeruvad unepuuduse ja uneaja nihutamise toimed. Oluline on hea töökorraldus ja sobiv vahetuste järgnemise kord, et elukvaliteeti ja tervist häiriks see kõige vähem. Une kosutavust võivad häirida mitmed uneaegsed kehalised häired nagu norskamine ja unepnoe, liigutushäired või liigunisuse häired, mida saab uurida ja ravida. Ergutavate ainete kasutamise asemel soovitame päevase väsimuse peletamiseks liikumist, sobivat toitumist ja piisava hulga vee joomist ning päevavalguse saamist hommikustel tundidel. Und lõhuvad sõltuvusained nagu alkohol, kanep ja stimulandid. Esimeste und soodustav toime on ajutine ning need ained kahjustavad une kasulikke mõjusid oluliselt- mälu, keskendumise jaoks ülioluline REM uni halveneb, pika kasutuse puhul uni halveneb püsivalt. Alkoholi kasutamise päevi ei peaks nädalas olema üle 1-2 ja alkoholi 1 korra joomise kogused võiksid jääda 1-2 õlle või veiniklaasi juurde.

