

Kosutava une saladus peitub igas inimeses endas, kuid leidub ka abi

Uneprobleemidega inimesi leidub unearst Epp Pooli sõnul igas tutvusringkonnas, ent sageli ei teadvustanud, et uni on häiritud. Samas saab väga palju ise ära teha, et uni oleks täisväärtuslik ja kosutav.

ANNALIISA POST
ml@maaleht.ee

“Paljud inimesed on aastaid ja aastaid halvasti maganud, uni on ebakvaliteetne ja seda peetakse normaalseks,” viitab Hea Une Keskuse kõrva-nina-kurguarst Epp Pool, kes tegeleb ka uneprobleemidega, sellele, et sageli ei mõista inimesed ise, et nad magavad halvasti.

Seda tuleb Pooli sõnul eriti tihti ette hingamisraskustega patsientide puhul, kes jäävad öösiti hapnikunälga, norskavad ja ärkavad öö jooksul mitu korda üles, kuid pole oma öistest tegemistest teadlikud.

“Kui nad lõpuks mingit teed pidi jõuavad unekliinikusse või unearstile, tehakse uneuuring ja raviks määratakse positiivse õhurõhu aparaat,” rääkis Pool. “Pärast räägivad need inimesed, kui imeline asi on uni. Seda on hästi tore kuulata. Nad saavad aru, et oi, ma pole mitu aastat üldse maganudki! Elukvaliteet muutub hoopis paremaks.”

Milline on hea uni?

Hea une puhul kulub öhtul magama jäämiseks vähem kui 20 minutit, öösiti ei ärgata üles ning hommikul on puhanud ja värske tunne. “Mõningad öised ärkamised on siiski lubatud, see ei tähenda, et uni kohe halb oleks, aga igal öösel ei tohiks seda juhtuda,” ütles doktor ja lisas, et kui uni on kosutav, ei teki päevasel ajal väsimustunnet ega tahtmist teha uinakut.

Vanuse kasvades unetundi arv väheneb. Doktor Pooli sõnul saab täiskasvanud inimene kosutava une enamasti kätte kaheksa tunniga. “On ka selline variant olemas, et ollakse seitse tundi voodis, aga magatakse tegelikult viis tundi. See ei lähe arvesse, magamiseaeg võiks olla vähemalt seitse tundi,” lisas ta.

Voodis lugeda ei tohiks

Päevased uinakud pole Pooli sõnul soovitatavad, sest need võivad häirida öhtust uinumist ja ööune kvaliteeti. Samas võib neist kasu olla, kui eelnenud öö on jäänud lühikeseks. “Pärast uinakut ollakse märksa energilisem ja jõutakse kõik oma tegevused ära teha. See pole keelatud, aga unehäiretega inimestel



Kui uni 20 minuti jooksul ei tule, tõuse üles, mine teise tuppa ja tee seal midagi – loe raamatut või joo teed.

on uinakute tegemine kaheldava väärtusega,” rääkis ta.

Pool tõi välja, et pärast kella kaht päeval pole siiski vaja tukastada ning lesima ei tohiks jääda kauemaks kui pooleks tunniks.

Hea une saavutamiseks peaks magamistuba olema magamiseks sobilik. “See võiks olla selline tuba, kus tegeldakse ainult magamisega,” sõnas tohter. “Öeldakse, et voodis on lubatud ainult magamine ja seks. Kõike ülejäänut, mida seal tihti tehakse – vaadatakse televiisorit, ollakse nutiseadmes või loetakse raamatuid –, tegelikult teha ei tohiks.”

Magamistoas peaks olema pime ja akende ees võiks kasutada pimendavaid kardinaid. Temperatuur võiks jääda vahemikku 15–18 kraadi. Pool lisas, et tänapäeval on muutunud probleemiks väga kuiva õhuga magamistoad, mida võib leida

Kui sa tunde ja tunde voodis oled, siis võib-olla krutidki ennast üles ning võib tekkida negatiivne seos uinumise, magama jäämise ja voodi vahel.

Unearst EPP POOL

uuslamutes ja euroremonditud majades. Öhuniiskuse sisaldus magamistoas võiks jääda vahemikku 40–60 protsenti, kuid ideaalselt võiks see tema sõnul olla 55 protsenti.

“On ikka ette tulnud, et lapsed tulevad vastuvõtule kroonilise köhaga, aga selgub, et seda põhjustab magamistoas liiga kuiv õhk. Soetatakse niisuti, ja köha kaob,” rääkis Pool. Tema sõnul ongi kõige parem lahendus õhuniisuti ostmise, kuid võib panna ka märja pesu radiaatori peale kuivama. Pelgalt veeklaasist öökapi kasu pole.

Rituaalid valmistuvad keha magamiseks ette

Magamaminekule võiksid eelneada kindlad rituaalid, et keha saaks aru: algab rahulik aeg ja pärast rituaale tuleb uinuda. “See tegevus peab inimesele sobima, kuidagi ei saa peale suruda, et sa pead nüüd mediteerima, joogat tegema või raamatut lugema. Iga inimene peab ise enda jaoks õige rituaali leidma,” rääkis Pool. Ta tõi välja, et rituaalide alla võivad kuuluda näiteks pesemas käimine, rahulik toimetamine köögis või raamatu lugemine, ent viimast ei tohiks teha voodis, vaid diivanil või tugitoolis.

Neli kuni kuus tundi enne magamaminekut tuleks vältida kofeiini sisaldavaid jooke. “Ainult kohv pole see, mis kofeiini sisaldab, ka teed võivad sisalda-

Voodis on lubatud ainult magamine ja seks. Kõike ülejäänut, mida seal tihti tehakse – vaadatakse televiisorit, ollakse nutiseadmes või loetakse raamatuid –, tegelikult teha ei tohiks.

Unearst EPP POOL

da suurt hulka kofeiini, mis võib takistada uinumist,” rääkis Pool. Tema sõnul tuleks öhtul hoiduda musta ja roheline tee joomisest, kuid puuviljateed on vägagi soovituslikud. Samas, kofeiin mõjub inimestele erinevalt – mõnele ei tee see midagi, ent teisele tekitab tugeva stiimuli ja nii ei saa ta hästi magama jääda.

Voodi pole koht murede lahendamiseks

Päevased mured tuleks Pooli sõnul jätta magamistoas ukse taha. “Voodis ei tohiks hakata elukaaslasega aktuaalseid päevaprobleeme lahkama. Kui tekib selline situatsioon, et on vaja midagi rääkida, siis minge voodist välja, teise tuppa,” õpetas ta ja lisas, et kui pidevalt voodis probleeme lahendatakse, võib

organismil tekkida uinumise ja voodiga negatiivne seos ning uni tuleb vaevaliselt.

Doktor Pooli sõnul ongi uinumisraskuste põhjuseks tihti peale see, et inimesed on stressis ning neil on palju muremõtteid, mida nad hakkavad magama jäämise ajal lahkama. Kogunud tohtri soovitus on probleemid ennetavalt läbi mõelda või need järgmisesse päeva lükata, sest magamine peaks olema meeldiv ja rahulik protseduur.

Kui inimene on olnud voodis üle 20 minutit ja pole uinunud, tuleb minna teise tuppa, juua teed või lugeda raamatut ning seejärel uuesti proovida. Kui 20 minuti jooksul magama ei jää, tuleb jälle voodist lahkuda. Seda võib temal sõnul teha mitu korda ja samamoodi tuleks käituda ka siis, kui öösel uni ära läheb.

“Kui sa tunde ja tunde und oodates voodis lebad, siis võib-olla krutidki ennast üles ning jällegi võib tekkida negatiivne seos uinumise, magama jäämise ja voodi vahel. Kui uni ei tule, hakkabki inimene magama jäämist kartma ja see omakorda mõjub ergutavalt,” ütles Pool.

Kosutav uni aitab nooruslik välja näha

Need nõuanded on mõeldud kõigile, ent rohkem peaksid soovitatut järgima need, kellel on unega probleeme. Doktor Epp Pooli sõnul on võimalik oma

ABI APTEEGIST

Melatoniini-tabletid pole püsiv lahendus

■ Stressirohketel perioodidel ning kergemate uneprobleemide korral võib olla abi apteegis müüdavast melatoniinipreparaadist.

Doktor Pooli sõnul on uuringud melatoniini mõju tõenduspõhisuses jõudnud erinevatele järeldustele, aga kui preparaat inimesele sobib ja sellest on abi, võib kasutada. Ta lisas, et melatoniini ei tasu võtta pikaajaliselt, ning kui sellest abi pole, tuleks siiski pöörduda spetsialisti poole.

■ Melatoniinitabletidest otsis abi ka Katariina, keda kahe aasta eest vaevasid uneprobleemid: tal kulus magama jäämiseks mitu tundi ja öösel ärkas ta sageli üles. Samal ajal vaevasid teda ka peavalud. Kas peavalud tingisid häiritud une või vastupidi, Katariina öelda ei oska.

■ Päärst suunas Katariina neuroloogi juurde, kes diagnoosis migreeni ja kirjutas välja ravimid, mis peavalu leevendasid. Päärsti soovitusel võttis neiu ka melatoniinitablette, et oleks kergem magama jääda. Enne magamaminekut jõi Katariina lisaks apteegist ostetud uneteed, mis oli tema sõbrannat aidanud.

■ “Magama jäämine oli lihtsam, aga öösel ärkasin ikka kogu aeg üles ega saanud väga magada. Olin hommikul väsinud,” rääkis ta. Kui melatoniinitabletid otsa said, ei ostnud Katariina uusi, sest nendest polnud tema sõnul kasu. Ajapikku uneprobleem leevenes, ent neiu ei saa siiani korralikult magada, kuid on sellega juba harjunud.

■ Praegu ei kasuta Katariina une soodustamiseks teadlikult mingeid meetmeid. “Asi on selles, et ma ei oska midagi teha,” ütles ta.

käitumist jälgides uneprobleeme leevendada või neist ka lahsti saada.

“Hea uni on oluline, sest uni on inimese elus väga-väga tähtis. Suure osa ajast viibime me ju tegelikult unes ja see võiks siis olla täisväärtuslik uni,” sõnas Pool. Ta rääkis, et magades keha puhkab ning toimub vaimse võimekuse taastamine. Kvaliteetne uni on väga oluline just lastele, sest une ajal aju omandab ja säilitab õpitud.

“Et kena, puhanud ja nooruslik välja näha, pead ikkagi kosutavat und saama,” lisas ta.