

# KUI UNI EI TULE

## ega tule

Tekst: TUULI MÄEMAT

Fotod: ERAKOGU

Unehäirete all kannatab väga suur hulk elanikkonnast. Pikaajaline magamatus mõjutab lõpuks aga nii tervist kui ka igapäeva elu. Küsisime spetsialistidelt, kuidas ennast aidada.

Head nõu jagavad Hea Une Keskuse unenõustajad Kene Vernik ja Krista Peet.

**T**avaliselt inimesed märkavad, et neil on uneprobleemid: raske on öhtul uinuda, ööuni on katkendlik ja päevased toimetused seetõttu rasked. Vahel aga harjutakse oma häirega ja arvatakse, et halb uni on normaalne ning neile omane. Kõigele on aga lahendus, kui jõutakse probleemi tuumani.

Unehäirete põhjuseid on mitmeid, näiteks kehva une kvaliteedi, unes kõndimise ja rääkimise põhjuseks on sageli stress või elumuutused, nii positiivsed kui ka negatiivsed. Unetud ööd ja rahutu uni võivad kaasneda nii töökoha kaotuse kui ka abiellumisega. Välja magamist võivad segada ka hiline kofeiini sisaldavate jookide tarbimine või nutiseadme näppimine.

### Varjatud unehäire

Üks kõige ohtlikumaid unehäireid on unepnoe ehk hingamisteede osaline või täielik sulgumine une ajal, millega kaasneb lämbumise efekt. Unepnoe teeb ohtlikuks see, et haiguse õiseid märke on endal raske avastada. Selle unehäire puhul on märgatavamad hoopis inimese päevased kaebused, nagu väsimus ja unisus, mälu- ja

Kene Vernik

Krista Peet

### MIS ON UNETUS?

Unetus tähendab raskust magama jääda, katkendlikku und ja liiga varast ärkamist. Unetus võib olla tingitud erinevatest unehäiretest, aga olla ka psühholoogiline.

keskendumisprobleemid, ärrituvus, kurvameelsus jpm. Nende muredega aga inimene pikapeale harjub ja mõtleb, et ta ongi selline. Sageli jõutakse arsti juurde, kui apnoe tõttu on inimesel välja kujunenud juba südameveresoonekonna probleemid, näiteks kõrge vererõhk. Siis tuleb unepnoe all kannatajatele haiguse diagnoos ootamatult, sest inimene pole ise aru saanud, et ta uni on öösel häiritud. Ravimata apnoe tõstab insuldi ja raskematel juhtudel ka äkksurma riski, sest haigus koormab veresoonekonda.

Kuigi unepnoe mõju tervisele on kõige rängem, võivad ka teised unehäired ravimata jätmisel pikapeale tervist mõjutada - võivad tekkida ainevahetuse või immuunsüsteemi probleemid, südameveresoonekonna häired. Magamatus suurendab ka psühhiaatriliste häirete väljakujunemise ja diabeedi riski. Seega, kui juba



## Abi unekliinikust

**Seda, millal ja miks pöörduda unekliinikusse, selgitab Ly Voolaid, Mae Pindmaa Unekliiniku tegevjuht.**



Unehäiresse tuleb suhtuda kui terviserikkesse, mille tõttu inimene ei suuda hästi magada ega end välja puhata. Une kvaliteeti võib kontrollida igapäev, kes ei ole rahul oma une ja päevase töövõimega.

Unekliinikus selgitame välja unehäire põhjuse ja võimalikud ohud tervisele ning pakume leevendust ja ravi. Levinumad unehäired on unelämbustõbi ehk uneapnoe, unetus, liigunisuus, öised lihastõmbused ja ööpäevarütmihäired. Unehäire võib olla märk potentsiaalsest või juba olemasolevast haigusest.

Hea uni on hea tervise alus. Uni on akude laadimise aeg ja kuna viibime unes igast ööpäevast kolmandiku,

peaksime sellele osale oma elust ka rohkelt tähelepanu pöörama. Kosutav uni vähendab haigestumise riski, mõjub hästi ametioskuste maksimaalsele väljatoomisele, lähisuhetele ja elukvaliteedile.

### Kahtlуста unehäiret, kui ...

- ☹ magad öösel piisavalt, aga oled ärgates ikka väsinud.
- ☹ su kaaslane kurdab, et sa norskad.
- ☹ tunned päeval vajadust magada.
- ☹ sind valdab kurnatus.
- ☹ sa ei jää mitmel järjestikusel õhtul hästi magama.
- ☹ ärkad keset ööd ega suuda enam magama jääda.

pikka aega on sind või sinu pereliiget kimbutanud päevane väsimus, tasub kindlasti selle põhjus selgeks teha.

### **Ka lastel esineb unehäireid**

Täiskasvanute ja laste unehäired on küllaltki sarnased. Ainus erinevus on, et lapsed enamasti ei oska märgata, et nende uni on rahutu või kehva kvaliteediga. Muutusi peaks tähele panema lapsevanem.

Esimesed märgid unepuudusest, mida laste puhul võiks jälgida, on raskus hommikuti ärkata, keskendumisprobleemid ja tugev soov nädalavahetusel pikemalt, argipäevaunest üle 1,5–2 tunni rohkem magada. Unehäirega laps võib päeval käituda hüperaktiivselt, olla jonnakas ja rahutu, kurta kindla põhjuseta kehva enesetunnet ning olla kurvameelne. Märk unehäirest võib olla ka öösiti voodisse pissimine, hammaste krigistamine, unes kõndimine, rääkimine ja siplemine ning läbi suu hingamine.

Laste unehäirete põhjusedki on sarnased: stress, ärevus ja depressioon, mis mõjutavad tugevalt une kvaliteeti ja -rütmi.

### **Abi saab spetsialistilt**

Unehäirete raviga tegelevad unenõustajad ja -arstid. Kui sa täpselt ei tea, mis võib halva une põhjus olla, jagab head nõu unenõustaja, kes teeb kindlaks, kas tegemist on unehäirega, mis vajab arsti abi, või probleemiga, mida saab korrigeerida, muutes elustiili.

Kuna enamik unenõustajaid on ka psühholoogid, viivad nõustajad sageli läbi ka unetuse psühhoteraapiat.

Unearsti vastuvõtule tasub minna, kui unega seoses häirib mõni konkreetne probleem, näiteks tunned raskust hingamisel või oled pikema aja jooksul päeval liiga unine. See, milline unearst valida, sõltub su murest – kas valida unearst, kes on ka psühhiaater, kopsuarst, neuroloog või kõrva-nina-kurguarst.

## **HARJUMUSED, MIS TOOVAD HEA UNE**

- ☺ **Liigu päeval** - jaluta, tee trenni või aiatöid.
- ☺ **Toitu tervislikult.** Jälgi, et su menüüs oleks puu- ja köögivilju ning et sa ei tarbiks päeva jooksul liiga palju ega ka liiga vähe kaloreid. Päeva teises pooles väldi kohvi joomist ja raskesti seeditavate toitude söömist. Jäta maha suitsetamine!
- ☺ **Välidi liigset stressi.** Ära võta asju liiga südamesse, eriti neid, mida sa muuta ei saa.
- ☺ **Joo õhtul rahustavat teed.** Muude vedelike joomist väldi, sest muidu ajab tualetti minek sind öösel üles. Väga oluline on hoiduda alkoholist, sest kuigi näiliselt tundub, et see lõõgastab, häirib see und.
- ☺ **Õhtu olgu rahulik.** Tee enne magama minekut rahulikke tegevusi, väldi nutiseadmeid ja muid ekraane. Vähemalt tund enne magama minekut vähendada kodu valgustust ja võta ette vaid lõõgastavaid tegevusi.
- ☺ **Ainult head mõtted.** Lahka muresid päeva esimeses pooles. Õhtul enne uinumist lase ligi vaid head mõtted. Proovi vältida ka hirmu, et sa ei jää magama.
- ☺ **Väike päeva- või õhtuuni?** Kui soovid päeval tukastada, võiks see olla päeva esimeses pooles ja mitte pikem kui 20 minutit. Hoidu õhtuti teleri ees uinumast.
- ☺ **Loo unerutiin.** Mine magama ja ärka iga päev samal ajal.
- ☺ **Voodis vaid maga.** Mine voodisse alles siis, kui tahad päriselt magama jääda.
- ☺ **Vaata üle magamistuba.** Vii magamistoast ära kõik asjad, mis võivad und segada, näiteks tiksuv kell, surisevad või helendavad elektroonikaseadmed. Hinda ka madratsit ja patju - kas need on mugavad.
- ☺ **Säti toa temperatuur jahedaks.** Magamiseks on ideaalne 16–18kraadine tuba.

## Halvav öine painaja



### Tiina Pargi (22)

«Olen kogenud uneparalüüsi kümme korda, aga kindlat mustrit, mis seda põhjustab, pole leidnud.

Küll aga on olukord enamasti sama: näen, nagu oleksin ärkvel oma voodis enne magamaminekut, aga ma ei saa end liigutada, tunnen, nagu keegi jälgib mind, ja tekib kõrge tunne, nagu kuri vaim oleks mulle järele tulnud ja tahab mulle liiga teha. Üritan karjuda, liigutada, aga mitte miski ei aita. Vahel tunnen, nagu keegi tahaks mind jalgu-pidi voodist välja vedada, soovin nutta, aga ei saa.

Ühel hetkel on see läbi ja ehmatan ennast üles. Enamasti ei julge ma siis uuesti magama jääda hirmus, et see kordub. Hiljaaegu sain teada, kuidas selle olukorraga toime tulla – pean oma hingamisrütmi tagasi saama ja see aitab.»

## Pidev öine mõttevool



### Maris Saar (32)

«Unehäired on mingitel eluperioodidel olnud mu sagedasemad saatjad. Lakkamatu mõttevool, rahutus ja ärevus – alati kogu kombo. Lõpuks olin pidevalt võitle-või-põgene-olekus, mis on tavapärane, kui end tükk aega välja ei saa puhata.

Hakkasin tegelema teadlike vaimsete praktikatega, et aru saada, mis mu und segab. Mõistsin, et põhjus oli stress, pidev pinge ja ülemõtlemine. Hakkasin trenni tegema ja õppisin oma mõtteid hüpnootselt kinni panema. Mida rohkem hakkasin süümepeinadeta elama ka nii, kuidas ise soovisin, seda paremaks mu enesetunne muutus. Pärast järjepidevalt endaga tegelemist läks uinumine kergemaks, kuni unehäired kadusid.»

NR



## Hea une kaisupadi on meie kodumaa väekate ja arhustavate taimedega täidetud.

Looduse lõhn aitab leida enda sees rahu ja toob kosutava une.

Kaisupadja sees on meliss, pärnaõied, kummel, piparmünt ja mahe-tatrakestad.

Igal taimel on meile füüsiliselt tervendav ja psühholoogiliselt tasakaalustav toime, mis läbi oma aroomi meid toetab ja loob seesiselt rahu.

Kas teadsid, et **kummel** on emafikult hoolitsava energiaga ning **pärn** leebe ja hellitav, et **meliss** on heaolutunnet tekitava toimega ning **piparmünt** kustutab ülelilgise, et võiksid tunda rahu.

Selline kooslus on imeiline kingitus!

Hea une Kaisupadi on pakitud kui kingitus, seetõttu – kui otsid hingestatud...



Meid leiab: e-pood [loodushing.ee](http://loodushing.ee). Bio4You

Kauplused: Beautiful Me kehasolngid üle Eesti, Rode Kingikaubamaja,

Oh Mis Mooz. Ökokaubamaja veebipood jne

  
LoodusHing  
HEA UNE KAISUPADI