

UNETUSE VASTU RAVIMITETA



Sirli Kivisaar, psühhoterapeut

Meie tervise jaoks on piisav uni lausa hädavajalik. Une ajal toimuvad kehas olulised füsioloogilised protsessid ning pikaajaline unetus võib anda oma panuse meie tervise halvenemisse. Unetuse põhjuseid võib olla palju, see võib olla mõne terviseprobleemi kõrvalnäht, aga ka tingitud sisemisest ärevusest või peas uitavatest muremõtetest. Muidugi ei saa kõrvale jätta keskkondlikke faktoreid, nagu näiteks lärmakad naabrid või muu liigne müra. Nagu igale probleemile, tuleks ka unetusele läheneda põhjuste tasandil. Kui tegemist on mürarikka elukeskkonnaga, siis tuleks vajadusel kasvõi elukohta vahetada. Terviseprobleemi puhul aga leida sobiv ravi. Kuid olenemata unetuse põhjustest võib abi saada ka mitmetest lihtsatest vahenditest, mis on uneprobleemide leevendamisel sageli üllatavalt tõhusaks osutunud.

Hea uni liikumisest

Et paremini magada, tuleb olla füüsiliselt aktiivne. On teda, et regulaarne füüsiline koormus parandab nii üldist heaolu kui ka une kvaliteeti.¹ Kui puudub piisav füüsiline aktiivsus, leia võimalusi olukorra parandamiseks. Püüa rohkem liikuda ka igapäevaste toimetuste käigus, kõndides jala näiteks poodi, postkontorisse või tööle.

Hea uni heast muusikast

Une soodustamisel võib abiks olla ka muusika kuulamine. 2008. a. uuriti näiteks Ungaris 19-28 aasta vanuseid tudengeid, kellel oli probleeme unega ning leiti, et uneprobleemide vähendamisel võib efektiivseks pidada klassikalist muusikat.² Uuringus kuulasid uuritavad enne magamaminekut lõõgastavat klassikalist muusikat kolme nädala jooksul iga päev 45 minutit. Muusika lõõgastavast toimest une parandamisel annab tunnistust ka ajakirjas *Journal of Advanced Nursing* avaldatud uurimuste põhjal kirjutatud artikkel.³ Seda meeldivat ja kergesti kasutatavat meetodit tasub kindlasti katsetada. Muusikaterapeut Eiko Kuusik soovitab sel puhul eelistada instrumentaalmuusikat, sest sõnad võivad endale liigselt tähelepanu tõmmata. Võiks näiteks kuulata Johann Straussi valsse. Sobida võivad ka järgmised teosed: Haydn - Cello Concerto in C (Adagio), Beethoven - Violin Concerto (Larghetto), Mendelssohn - 3rd Symphony (Vivace), Borodin - 1st Symphony Andante, või siis mitmed meeleolult sobivad palad Mozartilt, Brahmsilt ja Vivaldilt. Ka New Age muusikast võib abi olla, Eiko Kuusik soovitab Stephen Rhodese albumit „Music for Healing“, Karuneshi pala „Colours of light“ või Denis Quinni albumit „Mystic Heart“. Enamust neist on võimalik leida ja kuulata ka näiteks Internetist Youtube'i vahendusel.

Hea uni lõõgastumise abil

Lõõgastumisoskus on stressi ja ärevusega toimetulekuks äärmiselt oluline. Stressiolukordadele vastab meie keha „võitle või põgene“ reaktsiooniga. Lihased lähevad pingesse, hingamine kiireneb, seedeelundkonna töö aeglustub, nägemine teravneb, meeled muutuvad erksaks jne. On selge, et uni ei saa sellises olukorras rahulikult tulla ega rahulik olla. Kui stressiolukord möödub, taastub kehas rahuseisund. Kui aga stress on krooniline, mida tänapäeva elutempo juures tihti juhtub, ning kui meil puuduvad oskused lõõgastuda, siis võib selline kestev pingeseisund viia kehaliste probleemide ja depressioonini. Nii parema une tagamiseks kui terviseprobleemide ennetamiseks on abi lõõgastumistehnikatest. Näiteks uuriti lõõgastumise mõju une kvaliteedile ja väsimusele rinnavähi vastu keemiaravi saavate Türgi naiste hulgas. Uuringus osales 27 naist, kellest 14 kasutas progressiivset lihaskõhvestustehnikat ja 13 kuulus kontrollgruppi. Leiti, et progressiivset lihaskõhvestust kasutanud patsientide une kvaliteet paranes ja väsimus vähenes.³ Ühes teises uuringus vaadeldi erinevate sekkumiste mõju eakate une kvaliteedile. Selgus, et lõõgastusmeetodid, mis aitavad unetust pikendada, mõjusid kõige paremini neile, kes kogevad sageli päevast väsimust. Neile aga, kes on päeval erksad, olid suurimaks abiks une tihendamise (sleep compression) tehnikad,⁴ mille puhul piiratakse voodis veedetud tundide arvu eesmärgiga maksimeerida uneaja efektiivsust. Aastatel 1998 – 2004 seoses unetusega läbi viidud käitumuslike ja psühholoogiliste uuringute ülevaatest ilmneb, et vaadeldud meetoditest, s.h. lõõgastusest, on abi nii primaarse unetuse kui ka meditsiiniliste või psühhiaatriliste häiretega kaasneva unetuse puhul.⁶

Kuidas lõõgastuda

Lõõgastumise õppimiseks on hea alustada lihaste pingutamise ja lõdvestamise harjutusest. See aitab keha pingekohti paremini märgata ja neid teadlikult lõõgastada. Sea end mugavalt sisse kas mõnusesa tugitoolis või lamavas asendis voodil. Võid sulgeda

silmad (kuigi see pole kohustuslik), nii on lõõgastumine kergem. Kui kannad prille või kontaktläätsi, võid need mugavuse huvides enne alustamist ära võtta. Harjutus seisneb lihaste pingutamises ükshaaval, enamasti piisab umbes 2 sekundi pikkusest pingutamisest. Peale pingutamist lõdvesta igat lihast ning jälgi, mis tunded selle käigus kehas tekivad. Hoia harjutust tehes hingamine rahulik ja sügav, kuid püüa vältida uinumist.

Alusta jalalabadest ja sääremarjadest. Tõmba varbaid enda poole, tunnetajalgades tekkivat pinget, hinga sügavalt sisse. Välja hingates ütle endale „lõõgastu“ ja lase jalgadesse tekkinud pingel minna. Liigu edasi põlvede juurde, siruta jalgu põlvedest ning pigista jalad teineteise vastu, tunnetajalgades tekkivat pinget. Hinga sügavalt sisse, välja hingates ütle endale „lõõgastu“ ja lase pingel kaduda. Pinguta istmikulihaseid, tunnetajalgades tekkivat pinget, hinga sügavalt sisse. Välja hingates ütle „lõõgastu“, lastes pingel minna.

Järgmisena jälgi, kuidas sinu kõht iga hingetõmbega tõuseb ja langeb. Hinga sügavalt sisse ja proovi kõht samal ajal sisse tõmmata, nii et naba liiguks selgroo poole, tunnetajalgades tekkivat pinget. Välja hingates ütle endale „lõõgastu“ ja lase pingel taanduda. Liigu edasi ülespoole. Tõmba abaluud teineteise poole kokku, tunnetajalgades tekkivat pinget, hinga sügavalt sisse, välja hingates ütle endale „lõõgastu“ ning lase pingel minna. Keera peopesad allapoole ning tõmba käed rusikasse. Tõsta mõlemad rusikas käed üles ning tunnetajalgades tekkivat pinget. Hinga sügavalt sisse, välja hingates ütle endale „lõõgastu“ ning lase pingel minna.

Liigu edasi pea juurde. Suru lõug vastu rinnakut, tõsta õlad üles kõrvade poole ning tunnetajalgades tekkivat pinget. Hinga sügavalt sisse, välja hingates lõõgastu ning lase pingel minna. Suru kokku oma hambad, mana näole pingutatud naeratus, kortsuta oma ninajuurt ja pigista silmad tugevalt kinni. Püüa kõiki näolihaseid pingutada näo keskpunkti suunas, tunnetajalgades tekkivat pinget. Hinga sügavalt sisse, välja hingates ütle endale „lõõgastu“ ning lase pingel minna. Tõsta üles kulmud, tunnetajalgades tekkivat pinget, hinga sügavalt sisse, välja hingates ütle endale „lõõgastu“ ning lase pingel minna.

Järgmisena tunnetajalgades, kuidas erinevate

lihaskomplekside pingutamise järel kogu sinu kehas lõõgastus maad võtab, pööra tähelepanu oma peale, sealt edasi näole, liigu mõttes mööda kaela ja õlgu allapoole, sealt edasi kätesse ja käelabadesse, rinnakusse ja kõhtu, puusadesse, istmikku, reitesse, põlvedesse ja sääremarjadesse ning lõpuks pahkluudesse ja jalalabadesse. Jätka seda lõõgastavat ringkäiku oma kehas koos sügava hingamisega mõne minuti jooksul. Kui oled selleks valmis, hakka vaikselt pöörama taas tähelepanu ümbritsevale keskkonnale, helidele enda ümber, liiguta vaikselt oma käsi ja jalgu, pead, ava silmad ning naudi harjutusest tekkinud mõnusat tunnet kogu kehas!

Mida rohkem harjutad, seda lihtsam on vajadusel pingekohti lõõgastada, ning mitte ainult magama minnes, vaid ka näiteks töölaua taga istudes kehasse kogunenud pingeid maandada.

Enesehüpnosis ja uni

Lisaks lõõgastusele võib kasutada kujutlusel baseeruvaid enesehüpnosis tehnikaid, ka neist on unetuse puhul abi. Näiteks ühes 2006. aastal kooliealiste laste hulgas läbi viidud unetuse uuringus vastas 87% uuritavatest, et kasutatud hüpnosis tehnikad parandasid nende und.⁷ Hüpnosis peetakse unetuse vastu võitlemisel efektiivseks vahendiks.⁸ Enesehüpnosis mõju kogemiseks võid proovida näiteks järgmist.

Alusta sellest, et sea end mõnusalt sisse diivanil või tugitoolis. Lõõgasta oma keha ja hingamine näiteks eeltoodud juhiste abil. Olles kehaliselt lõõgastunud, kujuta endale vaimusilmas ette pehmet sametist kardinat, mis tundub soe ja meeldiv. Lase kõikidel oma meeltesse tulevatel mõtetel kujutluses selle kardina taha kaduda ning naase harjutuse juurde. Järgmisena kujutle end seismas ühe armsa maja verandalt laskuva 10-astmelise trepi ülemisel astmel. See trepp viib allpool olevasse kaunisse aeda. Astudes mööda treppi aste-astmelt allapoole luba endale iga astmega järjest rohkem lõõgastuda ning anna vabaks oma mõtted, nii et alla jõudes tunned vaid rahu ja lõõgastustunnet. Sisene aeda, märka ümbritsevate lillede värve, taevas liikuvaid pilvi, kuulata lindude häält, puulehtede sahinat ja tunnetajalgades tekkivat soojust oma nahal. Võta endale hetk selle kõige kogemiseks. Jätka aia

visualiseerimist, kujutledes end murul lebamas ja nautimas päikesepaiste soojust oma näol. Murul lamades vaatle lehti puudelt aeglaselt langemas. Lase neil endale meenutada, et vanadest probleemidest ja muredest on võimalik lahti lasta, samamoodi nagu puu laseb lehti lehtedest, et anda ruumi uutele lehtedele. Võta endale aega lehtede langemise jälgimiseks.⁹

Võid seda või mõnda muud sellelaadset harjutust praktiseerida õhtuti magama minnes, kuid miks mitte ka päeval. Kui teed seda päeval, siis tule lõpuks oma kujutluses mööda aiatreppi uuesti üles, s.t. välju sügavast lõõgastusest, et saaksid oma igapäevategevuste juurde tagasi pöörduda. Rahulikumana ja puhanuna.

Kognitiiv-käitumisteraapia

Unetuse ravis kasutatakse erinevaid kognitiiv-käitumisteraapia tehnikaid, mille alla kuuluvad ka näiteks kujutluslikud tehnikad ja kognitiivne ümberstruktureerimine. Viimane tähendab negatiivsete mõttemustrite vaidlustamist ning endale asjakohase või õige informatsiooni sisendamist. Näiteks sellise unetul ööl pähe trügiva mõtte nagu „homne päev saab olema õudne, sest ma ei suuda pärast magamata ööd korralikult tegutseda“ võib vaidlustada rohkem tõele vastava väitega nagu „tõenäoliselt saan ma tänaselgi ööl magada rohkem kui mulle praegu tundub, mul on varemgi selliseid öid olnud ja vaatamata sellele olen järgmisel päeval üsna hästi hakkama saanud“. Kui aga päeva jooksul tulevad pähe sellised mõtted nagu „see päev on jube, sest ma ei ole piisavalt maganud“, saab need vaidlustada mõttega „ma ei pruugi end küll kõige paremini tunda, kuid olen täiesti tegutsemisvõimeline nagu varemgi samasugustel kordadel ning magan järgmisel ööl paremini“. Kognitiiv-käitumisteraapia aitab lisaks lõõgastumise õpetamisele muuta meie negatiivseid mõtte-, käitumis- ja tajumustreid ning läbi selle ka unetusega paremini toime tulla. Ka mitmed uuringud tõestavad kognitiiv-käitumisteraapia efektiivsust unetuse puhul.^{6,10,11,12}

Veel soovitusi une kvaliteedi parandamiseks

1. Paranda magamise keskkonda

Ka kõige parema tahtmise juures ei pruugi sinu magamispingutused ja kasutatavad lõõgastustehnikad vilja kanda, kui magamistoas on palju valgust, müra, heliseda või mobiiltelefon, kõrval norskav abikaasa, või sinu otsas tatsub lähedust otsiv kass. Anna endast parim, et sinu magamistuba oleks võimalikult magajasõbralik. Hangi näiteks mugavam madrats ja aknakatted. Lase abikaasal oma norskamisprobleemiga midagi ette võtta või magage eraldi tubades. Lahendust võivad pakkuda ka kõrvatropid, mida on võimalik apteegist osta. Ja ole ennatkehtestav kassi suhtes! Sulge näiteks ööseks magamistoa uks. Alguses võib ta oma pettumusest häälekalt märku anda, kuid kohaneb kiiresti uue olukorraga. Mobiiltelefon võiks olla hääletul režiimil, veel parem aga, kui seda magamistuppa ei toodakski.

2. Harjuta end öösel magama

Tänapäeval on ohtralt võimalusi öiseks tegevuseks. Elekter tagab vajaliku valguse mistahes ajal, televiisorit tuleb saateid läbi terve öö ja arvutite kasutamisel pole samuti ajapiirangut. Paljud unetusega maadlevad inimesed ärrituvad, kui voodisse minnes kohe und ei tule, ning püüavad endale seepeale mingit tegevust leida. Õpeta oma ajule uusi harjumusi! Õpeta talle, et kell 1 öösel on aeg voodis olla ja magada, mitte aga raamatut või e-maile lugeda või Facebookis istuda. Uute harjumuste omandamine ei käi kiiresti, seetõttu varu kannatust ja mõtle oodatavale autasule - hea uni! Pane paika ka kindel magamamineku aeg, arvestades vajaliku ärkamisajaga. Kui kukud väsimusest voodisse kell 21, on vähe lootust, et magad kella 8-ni hommikuni. Kui liigvarane ärkamine on probleemiks, harjuta end hiljem voodisse minema. Püüa ka vältida päevaseid uinakuid, kui sa pole kindel, et need on sulle hädavajalikud. Nende arvelt lüheneb sinu öine uni.

3. Liigu parasjagu ja õigel ajal

Liikumise soodustavat mõju unele juba mainisime, kuid sellega ei tohi liiale minna. Liigu päeval piisavalt, et ennast õhtuks mõnusalt ära väsitada. Kuid hoolitse selle eest, et sa endale liiga ei teeks, liigne pingutus koos selle tagajärjel tekkivate võimalike lihaskvaliteetidega võib hoopis und häirida. Samuti ära jäta tugevat füüsilist pingutust liiga hiliste

tundide peale, see võib sind liialt ergutada ning uinumist raskendada. Püüa hoiduda raskest füüsiliselt koormusest 4-6 tundi enne uneaega, mõõdukast aktiivsusest 2-4 tundi enne seda. Väike rahulik jalutuskäik või venitusarhitektuurid võivad aga lõõgastumisel abiks olla, need sobivad ka hilisemale ajale. Ka seksi jaoks on õhtune aeg sobiv, selle kulminatsioon võib viia nii füüsilise kui ka vaimse lõõgastuseni. Vanniskäik on samuti füüsilise tegevuse, samuti ära paku endale liiga kuumi veeprotseduure, magama minnes naudib keha just jahedust. Ja külmavee protseduurid vahetult enne magamaminekut ei sobi, need ergutavad.

4. Piira enne magamaminekut vedelike ja ergutite tarbimist

Piira õhtust vedelike tarbimist, et ei peaks öösel tõusma tualettimineku pärast. Väldi ka und häirivaid mõnuaineid ja ergutavaid jooke ning toiduaineid – tubakas, alkohol, kohv, tee, kakao, koolajoojaid, šokolaad.

5. Väldi liigset sotsiaalset ja vaimset aktiivsust ning emotsionaalseid pingeid

Intensiivne seltskondlik suhtlemine, naermine ja tugevad emotsioonid, samuti pingeline vaimne tegevus õhtustel tundidel võib sind uinumise jaoks liiga erksaks muuta. Samas võib mõnus vestlus pereliikmaga või ka näiteks mõne tööülesande lõpetamine magamamineku ajaks tuua pingelanguse ja lõõgastuse. Püüa enda jaoks selgeks teha sinu jaoks ergutavad tegevused ning jäta need päevasele ajale.

6. Püüa säilitada positiivne meeleseisund

Uneprobleeme ületama asudes loo endale positiivne meelestatust, püüa tuge leida mõttest, et iga algus on raske. Unega seotud harjumuste muutmise võtab aega. Anna endale seda aega! Õeldakse, et harjumuste muutmiseks on vaja umbes 4-6 nädalat. Sisenda endale enne magamaminekut ja ka juba voodis olles, et saad magada, et jääd magama, ning mida rohkem aega möödub, seda rohkem see tõeks osutub.

7. Otsi abi ka muudest võimalustest

Kui see sobib sinu iseloomu ja elustiiliga, võid proovida ka meditatsiooni meelt rahustavat mõju, liitudes näiteks mõne meditatsiooni õpetava grupiga. Kui oled religioosne inimene, siis võib abi olla ka palvetest.

Kõige olulisem on unetusega võideldes mitte lootust kaotada. Siinkirjeldatud meetodid ei saa sulle liiga teha, olukord saab nende praktikerehimisel vaid paraneda. Tuleb vaid leida endale kõige sobivamad lähenemised. Head katsetamist!

1. Montgomery P, Dennis J. A systematic review of non-pharmacological therapies for sleep problems in later life., *Sleep Medicine Reviews*, 2004; 8; 47-62.
2. Harmat L, Takacs J, Bodizs R. Music improves sleep quality in students, *Journal of Advanced Nursing*, 2008; 62(3); 327-335.
3. Demiralp M, Oflaz F, Komurcu S. Effects of relaxation training on sleep quality and fatigue in patients with breast cancer undergoing adjuvant chemotherapy, *Journal of Clinical Nursing*, 2010; 19(7-8); 1073-1083
4. Lichstein KL, Riedel BW, Wilson NM, Lester KW, Aquillard RN. Relaxation and sleep compression for late-life insomnia: a placebo-controlled trial, *Journal of consulting and clinical psychology*, 2001; 69(2);227-239.
5. De Niet G, Tiemens B, Lendemeijer B, Hutsmaekers G. Music-assisted relaxation to improve sleep quality: meta-analysis, *Journal of Advanced Nursing*, 2009; 65(7); 1356-1364.
6. Morin MC, Bootzin RR, Buysse DJ, Edinger JD, Espie CA, Lichstein KL. Psychological And Behavioural Treatment Of Insomnia: Update Of The Recent Evidence", *SLEEP*, 2006; 29(11); 1398 – 1414.
7. Anbar RD, Slother MP. Hypnosis for treatment of insomnia in school-age children: a retrospective chart review, *BMC Pediatrics*, 2006; 16; 6:23.
8. Vickers A, Zollman C. Hypnosis and relaxation therapies, *BMJ*, 1999; 319; 1346-1349.
9. Hammond DC. Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphores, *The American Society of Clinical Hypnosis*, 1990; 254.
10. Morgenthaler T, Kramer M, Alessi C, Friedman L, Boehlecke B, Brown T et al. Practice Parameters for the Psychological and Behavioral Treatment of Insomnia: An Update, *An American Academy of Sleep Medicine Report*, *SLEEP*, 2006; 29; 1415-1419.
11. Vitiello MV, Rybarczyk B, Stepanski EJ. Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia Improves Sleep and Decreases Pain in Older Adults with Co-Morbid Insomnia and Osteoarthritis, *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 2006;15; 5(4); 355-362.
12. Sivertsen B, Omvik S, Pallesen S, Bjorvatn B, Havik OE, Kvale G, Nielsen GH, Nordhus IH. Cognitive behavioral therapy vs zopiclone for treatment of chronic primary insomnia in older adults: a randomized controlled trial, *JAMA*, 2006; 28; 295(24); 2851-2858.