

Tietoa unettomuudesta

Unettomuudelle ei ole olemassa vakiintunutta, yksiselitteistä määritelmää. Olennaisinta unettomuuden määrittelyssä onkin se, katsooko henkilö itse kärsivänsä unettomuusoireista, kuten vaikeudesta saada unta tai pysyä unessa. Terve aikuinen tarvitsee vuorokaudessa keskimäärin 7–9 tuntia unta, mutta luontainen unentarve vaihtelee yksilöittäin. Unen pituus on riittämätön tai uni laadultaan heikkoa, jos olo tuntuu herätessä väsyneeltä eikä päivän toimiin jaksata tarttua.

Unettomuus voidaan luokitella vaivan keston mukaan. Tilapäisestä unettomuudesta puhutaan silloin, kun univaikeudet kestävät alle kaksi viikkoa. Muutamien viikkojen mittaisesta unettomuudesta käytetään termiä lyhytaikainen unettomuus. Kun univaikeudet kestävät yli kolme kuukautta, on kyseessä pitkäaikainen unettomuus. Tilapäisestä ja pitkäaikaisesta unettomuudesta kärsii yli miljoona suomalaista.

Unettomuuden syitä voi olla useita

Unettomuuden taustalla olevia tekijöitä voi olla useita, eikä niitä aina pystytä määrittämään. Syyt voivat olla fyysisiä, psyykkisiä tai ympäristöstä johtuvia. Arviolta 15 %:lta unettomuudesta kärsivistä ei unettomuuden taustalta löydy tunnistettavaa fyysistä tai psyykkistä tekijää.

Yleisin unettomuuden muoto on toiminnallinen unettomuus. Sen voi aiheuttaa stressi sekä ympäristön ja elämän muutokset. Usein syynä ovat myös elimistön sisäisen kellon häiriöt. Kaikilla ihmisillä on oma, elimistön sisäisen kellon ohjaama uni-valverytminsä. Sisäinen kello säätelee melatoniinin tuotantoa ja vaikuttaa siihen, kuinka ihminen nukkuu. Sisäisen kellon häiriö voi johtua olosuhteista tai sairaudesta.

Unettomuus haittaa henkistä ja fyysistä jaksamista

Unettomuuden vaikutukset ovat hyvin kokonaisvaltaisia, sillä uni on erityisen tärkeää aivojen toiminnalle. Unettomuus heikentää keskittymiskykyä ja muistia sekä vaikeuttaa uuden oppimista. Se haittaa aivojen tiedonkäsittelyä ja vaikuttaa ihmisen motoriseen toimintaan, kuten ajokykyyn, jolloin onnettomuusriski suurenee. Huonosti nukuttu yö laskee myös mielialaa, ja pidempään jatkunut unettomuus aiheuttaa ärtyneisyyttä ja mielialan vaihteluita. Pahimmillaan se myös altistaa masennukselle ja muille mielenterveyden ongelmille.

Elimistö tarvitsee unta toipuakseen valveillaolon rasituksista ja varastoidakseen energiaa seuraavaa päivää varten. Unettomuudesta aiheutuvan univajeen on todettu altistavan diabetekselle, sepelvaltimotaudille, kohonneelle verenpaineelle, ylipainolle sekä sydän- ja verisuonitaudeille. Suorien fyysisten sairastumisten lisäksi unettomuus lisää merkittäväällä tavalla onnettomuus- ja tapaturmariskiä ja myötävaikuttaa siten moniin fyysisiin haittoihin. Unettomuudella on myös negatiivinen vaikutus aineenvaihduntaan ja elimistön kykyyn puolustautua erilaisia sairauksia vastaan. Lisäksi unettomuuden aiheuttama heikko stressinsietokyky altistaa monille fyysisille vaivoille.

Lähes jokainen kärsii satunnaisista unihäiriöistä elämänsä aikana. Unettomuuden hoito on yhtä yksilöllistä kuin sen taustalla olevat syytkin. Unettomuuden aiheuttaja pyritään ensisijaisesti poistamaan elämäntapamuutoksen avulla. Lääkärin puoleen kannattaa kääntyä heti, jos muutokset eivät palauta luonnollista uni-valverytmiä.

Lisätietoja:

Viestintäjohtaja Malla Hintsala, Leiras

malla.hintsala@leiras.fi

puh. 0400 207 626

Markkinointipäällikkö Leena Leskinen, Leiras

leena.leskinen@leiras.fi

puh. 0400 809 021