Et saaks magada –

unetusest ja psühholoogilistest sekkumistest selle ületamiseks

Arusaam, et kosutav ööuni on hea tervise lahutamatu osa, on paljude inimeste teadmistesse kinnistunud tõsiasi. Sellest hoolimata näitavad uuringud, et inimesed magavad üha vähem[1].

Marii Haak
psühholoog, unenõustaja
Claritas vaimse tervise keskus

Vähese une põhjusi võime otsida võimaluste ja kohustuste paljusust kätkevast elutempost, kuhu vajalikud unetunnid ei kipu mahtuma, kuid tähelepanuta ei saa jätta ka asjaolu, et suur hulk inimesi ei saa vajalikku ööund ka siis, kui selleks on piisavalt aega. Unetus on tuttav probleem paljudele inimestele. Levimuse uuringud osutavad, et hinnanguliselt kolmandik lääneriikide täiskasvanutest kogeb vähemalt kord nädalas uinumisraskusi või raskusi une säilitamisega[2]. Diagnostilistele kriteeriumitele vastava unetuse levimuseks üldrahvastikus peetakse 6–18%[3]. Kuigi kõik uneprobleemid ei pruugi olla tingitud unetusest, on tegemist kõige enam levinud unehäirega.

Käesoleva artikli eesmärk on anda ülevaade unetuse põhjustest ja iseloomust ning psühholoogilistest sekkumistest tervisliku ööune säilitamiseks ja taastamiseks.

Mis on unetus?

Kõige üldisemalt saab öelda, et unetus ehk insomnia on nii ajaliselt kui ka kvaliteedilt mitterahuldav uni, mis võib oluliselt mõjutada inimese päevast toimetulekut ja enesetunnet. Unetusel on mitu erinevat nägu, mistõttu unetuse all kannatavate inimeste kogemused on sageli mõnevõrra varieeruvad.

FOTO: FREEPIK

Peamisteks kaebusteks on uinumisraskused või sagedased uneaegsed ärkamised, kuid unetusele on iseloomulik ka soovimatu liiga varane hommikune ärkamine. Päevasel ajal kurdetakse unetuse tõttu väsimust, kurnatust, energiapuudust ja keskendumisraskusi.

Oluline on teada, et unetuid öid tuleb teinekord ette pea kõigil inimestel ning tavaliselt läheb see mõne aja möödudes ise üle. Unetus kipub avalduma teatud päästikute ehk esilekutsuvate tegurite ajel. Nendeks võivad näiteks olla keskkonnast põhjustatud tegurid, nagu müra, valgus või temperatuur, aga ka inimese tervislik seisund või mõne ravimi kõrvalmõju. Väga sagedased unetuse vallandajad on hoopiski psühholoogilised või psühhosotsiaalsed tegurid. Sealjuures võivad stressorid olla väga erinevad: mõni oluline ja/või kohanemist nõudev sündmus, elukorralduse muutus, konflikt, tööstress jne. Lühiajaline unetus kestab tavaliselt mõnest päevast nädalateni ning stressori möödumisel või sellega kohanemisel uni enamasti taastub.

Samas võib lühiajalisest unetusest välja kujuneda krooniline unetus. Unetust peetakse kroonilisekс, kui uni on häiritud vähemalt kolmel ööl nädalas ja see on väldanud vähemalt kolm kuud. Sellisel juhul võivad unetuse algpõhjused olla küll kõrvaldatud, kuid aset on leidnud muutused, mis hoiavad unehäiret taandumast. Muutused võivad aset leida nii uneharjumustes kui ka selles, milline on meie suhe unesse. Unetusega kaasneb tihtipeale stress ja ärevus ning une ja selle vähenenud kvaliteediga seotud muremõtted. Kroonilise unetuse all kannatajad satuvad sageli unetuse nõiaringi, kus suurenenud pingutus rohkem magada ja vältida päevast väsimust viib kosutavast unest hoopiski kaugemale. Siinkohal annavad unetuse nõiaringi oma panuse teatud käitumisviisid, nagu liiga varakult voodisse minemine ning voodis une ootamine, sagedased päevased uinakud või hoopiski

tavapäraste tegevuste vältimine lootuses hoida kokku energiat. Teadmatusest loodetakse nendest käitumisviisidest leida unetusele leevendust, kuid tegelikult kipuvad need unetust alal hoidma ja unega seotud muremõtetele ja ärevusele hoogu juurde andma.

Diagnoosimine ja ravivõimalused

Hoolimata mitmekülgsetest ravivõimalustest jääb suur hulk püsiva unetuse all kannatajatest diagnoosimata ja ilma vajaliku ravita. Kuigi paljud unetud aja jooksul harjuvad vähenenud unekvaliteediga ning tulevad päevaste tegevustega edukalt toime, on siiski oluline teadvustada, et kuid või isegi aastaid kestva kroonilise unetusega ei pea leppima. Unetuse ravi tähendab unetust säilitavate ja süvendavate tegurite väljaselgitamist ning nendega tegelemist. Unetuse psühholoogilised sekkumised on suunatud unega seotud negatiivsete mõtete ja uskumuste muutmisele ning ebatervislike uneharjumuste asendamisele und soodustavate käitumisviisidega. Tihti kasutatakse selleks unetuse kognitiiv-käitumuslikku teraapiat (*CBT for insomnia*) või selle teatud elemente. Tegemist on tõhusa mittefarmakoloogilise sekkumisega, mida sageli soovitatakse unetuse esmavaliku ravina[4].

Kindlasti tasub spetsialisti poole pöörduda, kui unetus hakkab mõjutama igapäevaseid tegevusi ja toimetulekut, samuti kui ärevus on suurenenud või meeleolu langenud. Unetus ning ärevus- ja meeleoluhäired on sageli koos esinevad seisundid ning nende vahel on kahesuunaline seos, mis tähendab, et üks võib võimendada teist ja vastupidi. Teisest küljest suurendab krooniline unetus vaimsete häirete väljakujunemise riski. Spetsialisti poole pöördumine on kindlasti vajalik ka juhul, kui hoolimata piisavatest unetundide hulgast ei ole ööuni kosutav ning muret teevad vali norskamine ja/või uneaegsed hingamispausid. Sellisel juhul aitab uneuuring välja selgitada, ega kehva unekvaliteedi põhjuseks ei ole uneaegne hingamishäire.

Samas alati ei vaja unetuse ravi spetsialisti sekkumist, sest unetu saab oma käitumis- ja mõtlemisharjumuste muutmiseks nii mõndagi ise teha. Kuna unetusel on erinevad väljendusvormid, siis ei saa ka sekkumised olla kõigile ühesugused. Unetust võib mõtestada kui sõnumitoojat, mis annab märku sellest, et midagi on tasakaalust väljas või ei tööta inimese jaoks parimal võimalikul viisil. Seega peaks esimene küsimus olema suunatud unetuse põhjuste väljaselgitamisele ning järgmine küsimus võiks olla suunatud sellele, mida oma senistes harjumustes muuta. Teisõnu tasub endalt küsida, mis on võimalikud põhjused, miks ma ei saa magada ning kuidas saan luua magamiseks paremad tingimused ning kosutavat und soodustada.

> Unetust peetakse kroonilisekс, kui uni on häiritud vähemalt kolmel ööl nädalas ja see on väldanud vähemalt kolm kuud.

Rahuldust pakkuva une aluseks on hea unehügieen. Tegemist on erinevate käitumisteraapia võtete ja põhimõtetega, mille eesmärgiks on hea une soodustamine. Siia alla kuulub näiteks regulaarne ärkamine ühel ja samal kellaajal, und häirivate keskkonnategurite vähendamine, kofeiini tarbimise piiramine ning regulaarne füüsiline treening. Ehkki unehügieeni rakendamine ainsa sekkumisena ei pruugi olla sõltuvalt unetuse põhjustest selle ületamiseks piisav, on sellel siiski oma koht. Unehügieenist võiks mõelda kui unekeskkonna korrastamisest, mis aitab kaotatud und taastada, aga samas ka und kaitsta potentsiaalselt seda häirivate stressorite korral. Praktikas on näha, et kuigi unehügieeni põhimõtted on inimestele pigem tuttavad, siis nende rakendamine on oluliselt tagasihoidlikum. Kindlasti tasub üle vaadata magamiskeskkond ning sealsed võimalikud und häirivad tegurid. Teinekord on pimendavate kardinate soetamisel või kassi teise tuppa magama saatmisel meie unele suurem mõju, kui oskame oodata.

Samuti on oluline kinni pidada regulaarsetest uneaegadest ning teha seda ka siis, kui unetuse tõttu kogetakse väsimust ja kurnatust ning kauemaks voodisse jäämine tundub ahvatlev. Meie kehale sobivad korrapärased rütmid ning unetuse korral on vaja jälgida regulaarsust kogu elustiilis. Eriti oluline on korrapärane hommikune ülestõusmine, mis omakorda loob eeldused regulaarse uinumisaja kujunemiseks. Viimast toetab ka kindel õhtune unerutiin, mille eesmärk on toetada keha ja meele argistest tegemistest ümberlülitamist ja uinumiseks ettevalmistamist. Kõik sellised tegevused, mis une-eelselt keha ja meelt ärritavad, tasub vähemalt tund aega enne voodisse minemist asendada lõõgastavate ja head meeleolu loovate tegevustega. Soovitatav on neid siiski mitte teha voodis, vaid leida mõni muu lõõgastumiseks sobiv koht (sh raamatu lugemiseks). Kindlad une-eelsed harjumused loovad uneassotsiatsioone, mis aitavad märku anda saabuva uneaja lähenemisest, eriti kui neid praktiseerida igal õhtul samas järjekorras.

Kui unetus jääb pikemalt kestma, on tähtis jälgida, et voodis ärkvel oldud aeg oleks võimalikult lühike. Unetuse käes kannatav ini-

Perearsti kommentaar

FOTO: HELIN LÕIK-TOMSON

Piret Rospu

Tabasalu Perearstikeskus

Unetus

Unetus ja unehäired laiemalt on sage probleem ka perearsti igapäevatöös. Ükskõik, milline probleem unehäirete tagant välja koorub, üldised unehügieeni nõuanded, päevarutiin ja stressi juhtimise oskused on soovituslikud kõikidele inimestele.

Ei ole harvad juhud, mil patsient saadab e-kirja või helistab pealtnäha lihtsa lühikese sooviga saada unerohtu, et mõnda aega magada saaks. Meie perearstikeskuses sedasi ilma pikemalt süvenemata esmakordset unerohuretsepti välja ei kirjutata. Tavaliselt kutsume need patsiendid vastuvõtule ja viime läbi kliinilise intervjuu, et aru saada, mis on unehäire taga. Kõige sagedamini koorub unetuse tagant välja depressioon või ärevushäired või kombinatsioon neist kahest. Neid haigusi teadupoolest unerohuga ei ravita ja unetus kui sümptom peaks enamasti taanduma põhihaiguse ravi käigus. Antidepressantravi puhul on üsna tüüpiline, et esimesena on näha mõju unele ja ärevusele, samas kui mõju depressiooni muudele sümptomitele nagu meeleolu ja tahteaktiivsuse alanemine või lootusetusetunne avaldub sootuks hiljem.

Teine sage probleem, mis unehäirete tagant ilmneb, on alkoholi ja muude ainete kuritarvitamine. Ei ole haruldane, kui pingelistel perioodidel on stressi maandamise ja kiire uinumise eesmärgil hakatud alkoholi tarvitama, kuid ärevus muudkui kuhjub ja ühel hetkel on ka unerütm rappa läinud. Siin tuleb meeles pidada, et alkohol ei ole ravim, vaid on depressant. Kuigi alkoholi vähe tarvitavatel inimestel see esialgu tõesti soodustab uinumist, tekib alkoholi sedatiivse efekti suhtes kiiresti tolerants, vajaminevad kogused hakkavad suurenema ja samal ajal lõhub alkohol une normaalset arhitektuuri, häirides pindmise, sügava ja unenägude une reeglipärast rütmilist vaheldumist. Teine probleem, mida alkohol süvendab, on uneapnoe. Alkohol laseb une ajal hingamislihased liigselt lõdvestuda ja apnoe episoodideks kergemini kokku vajuda, soodustab nina turset ja ninahingamistakistust, tõstab ajus erutusläve, teisisõnu ei teki pindmised ärkamised lämbumise peale nii ruttu, kui tekiks kainena magades. Pikas perspektiivis soodustab alkohol ka rasvumist ja seeläbi uneapnoe riski.

Uinuteid läheb mõnikord tõesti vaja, aga see peab olema arsti poolt kaalutlusotsus ja patsienti peab hästi nõustama nende ravimite sõltuvust tekitava potentsiaali ja lühikese kasutamise kestuse osas. Praktika näitab, et juba kaua aega uinutitega harjunud patsiente nendest ravimitest võõrutada on äärmiselt raske. Patsientidel, kes ei ole varem unerohtu tarvitanud, proovime seetõttu une soodustamise eesmärgil kasutada kõike muud peale sõltuvust tekitavate bensodiasepiinide ja Z-ravimite (zopikloon, zolpideem). Unetuse korral tavalisemad kasutatavad retseptiravimid on kvetiapiin ja mirtasapiin, aga kasutada võib ka agomelatiini, trasodooni, amitriptüliini, pregabaliini, gabapentiini, olansapiini, risperidooni, haloperidooli jpm.

Eesti Psühhiaatrite Seltsi, Eesti Perearstide Seltsi ja Ravimiameti koostöös püütakse pikaajalist rahustite ja uinutite tarvitamist vähendada ja nende ravimite negatiivsete mõjude kohta teadlikkust tõsta nii meditsiinitöötajate kui elanikkonna hulgas.

mene võib hakata magamiskeskkonda seostama ängistava tundega, mis tekib õhtuti või öösel peale ärkamisi und oodates. Taoline ärevusaisting kipub unetust veelgi süvendama. Selleks, et kirjeldatud seose tekkimist vältida ning selle asemel tugevdada assotsiatsiooni une ja voodi vahel, on oluline voodist välja tulla ja võimaluse korral minna teise tuppa, kui uinumine ei ole 15–20 minuti jooksul õnnestunud ning mõtted hakkavad peas keerlema ja rahutus süveneb. Viimane kehtib ka öiste ärkamiste korral. Sobivast ajast uuesti voodisse minemiseks annab märku taastunud või suurenenud unisus. Samuti on ääremiselt oluline vältida õhtul liiga vara voodisse minekut, kui inimene ei tunne end veel unisena. Kuigi intuitiivselt võib tunduda, et kauem voodis olemine suurendab võimalust saada rohkem und, siis tasub teada, et see uskumus viib unetu pigem eksiteele.

Teadveloleku tehnikad

Kuna unetusega kaasneb sageli keha ja meele suurenenud ärevus, siis on unetuse sekkumistes oluline koht ka lõdvestustehnikatel. Näiteks hingamistehnikad, järkjärguline lihaste lõdvestamine, visualiseerimine ja teadveloleku (*mindfulness*) tehnikad võivad aidata õhtul meelt mõtetest tühjendada ja lihtsustada uinumist. Siinkohal on oluline, et igaüks leiaks endale sobiva tehnika. Ülemäärase kehapinge korral on

FOTO: FREEPIK

sobivad harjutused (näiteks järkjärguline lihaste lõdvestamine), mis aitavad seda pinget leevendada. Üliaktiivse mõttetegevuse korral tasub proovida meditatiivseid ja meelt rahustavaid tehnikaid (sh teadveloleku ja kujutlustehnikad). Tegelikult aitab enamik lõdvestusharjutusi saavutada sama eesmärki. Siinkohal on oluline teadvustada, et lõdvestusharjutused annavad kiireid tulemusi pigem harva. Samas järjepideva praktiseerimise korral koguneb saadav kasu aja jooksul. Teiseks ei tasu lõdvestustehnikaid praktiseerida ootusega, et need aitavad kohe uinuda, pigem on nende eesmärk pinge ja ärksuse vähendamine, mis loob uinumiseks paremad tingimused.

Unetuse kognitiiv-käitumuslikul teraapial baseeruvate sekkumiste kõrval on unetuse ravis viimastel aastatel esile tõusnud ka teadveloekul põhinevad lähenemised, mis aitavad vähendada unega seotud ärevust ning reageerida unetuse sümptomitele paindlikumalt ja suurema teadlikkusega. Teadveloleku tehnikad õpetavad tooma teadlikkust ja kohalolu käesolevasse hetke, tajudes täiel määral käesoleva kogemuse elemente. Selleks kasutatakse tähelepanu teadlikku suunamist hingamisele, füüsilistele aistingutele, tunnetele ja/või mõtetele ning nende hinnanguvaba vaatlemist. See meetod aitab teadvustada ja aktsepteerida jooksvalt esile kerkivaid tundeid, mõtteid ja kehalisi aistinguid ilma neile tähendust andmata. Hinnanguvaba jälgimine võimaldab vaadelda mõtteid ja tundeid distantsilt, mis aitab ära hoida nendele automaatse reageerimise ja mõtetega samastumise. Teadvelolek õpetab kogemusi (sh mõtteid) mõtestama kui vaimseid sündmusi, mis lihtsalt tulevad ja lähevad, kuid nendega ei pea kaasa minema. Siinkohal tulevad appi ka kujutlustehnikad. Häirivatest mõtetest võib mõelda kui lendu lastavatest õhupallidest. Sa märkad mõtet, kuid seejärel lased sellest lahti kui õhupallist, mis minema lendab. Aktiivset meelt aitab rahustada ka tähelepanu viimine hingamisele või hoopiski mõnele välisele helile.

Ööuni on päeva peegel

Öine uni ja selle kvaliteet on tihtipeale peegel sellele, mida on inimene kogenud päeva jooksul. Nagu juba eelnevalt välja toodud, kipub uni häirituks muutuma just stressirohketel perioodidel. Samuti on teinekord raske päevaseid sündmusi ja kogemusi seljataha jätta. Siinkohal kehtib põhimõte, et mida teadlikumalt tegeleme oma stressi, murede ja ärevusega päeval, seda paremini magame öösel. Mõnikord on abi päeva lõpetamise harjumuse kujundamisest. Päeva lõpetamine tähendab päevasündmustele tagasi vaatamist ja kogemuste mõtestamist ning uueks päevaks valmistumist. Möödunud päeva, järgmise päeva tegevuste ja peas ringlevate mõtete paberile mahalaadimine on meele rahustamiseks eriti tõhus tehnika. Teinekord võib rahulikku und soodustada regulaarsete mureminutute praktiseerimine, mille eesmärk on hinnata ja lahendada und häirivat stressi. Stressorite üleskirjutamine ja nende lahendamise plaani paikapanek aitab leevendada öist ärevust või mõttetulva. Isegi kui meel on õhtul rahulik ning uni hea, tasub enne magamaminekut võtta hetk, et mõelda sellele, mis läks möödunud päeval hästi, mis tõi saavutus- või

> Unetuse psühholoogilised sekkumised on suunatud unega seotud negatiivsete mõtete ja uskumuste muutmisele ning ebatervislike uneharjumuste asendamisele und soodustavate käitumisviisidega.

rõõmutunde, või hoopiski mõelda sellele, mille eest oled tänulik. Positiivsete ja rahustavate mõtetega uinumine toob kaasa ka rahulikuma une.

Kokkuvõtteks

Unetus saab sageli alguse ajutiselt häiritud unest, kuid probleemi jätkudes suureneb risk sattuda unetuse nõiaringi, mis võib tingida kroonilise unetuse väljakujunemise. Seetõttu on oluline märgata juba esimesi unetuse märke ja leida enda jaoks sobivad lähenemised nende leevendamiseks. Soovitatav on katsetada erinevaid tehnikaid ja põhimõtteid ning iga uut tehnikat praktiseerida vähemalt kahe nädala jooksul. See on hea võimalus iseenda ja oma vajaduste paremaks tundmaõppimiseks. Kui unetus on juba pikemalt kestnud või esmased kodused sekkumised ei ole soovitud tulemusi andnud, on kindlasti abi unenõustamisest, kus spetsialist aitab paika panna individuaalse une taastamise plaani.

Viidatud kirjandus

1. Sheehan, C. M., Frochen, S. E., Walsemann, K. M., Ailshire, J. A. Are U.S. adults reporting less sleep?: Findings from sleep duration trends in the National Health Interview Survey, 2004–2017. Sleep 2019; 42 (2): 1–8.
2. LeBlanc, M., Mérette, C., Savard, J. et al. Incidence and risk factors of insomnia in a population-based sample. Sleep 2009; 32 (8): 1027–1037.
3. Ohayon, M. M. Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to learn. Sleep Med Rev 2002; 6 (2): 97–111.
4. Wilson, S., Anderson, K., Baldwin, D. et al. British Association for Psychopharmacology consensus statement on evidence-based treatment of insomnia, parasomnias, and circadian rhythm disorders: An update. J Psychopharmacol 2019; 33 (8): 923–947.

Muu kasutatud kirjandus

1. Ong, J. C., Smith, C. E. Using Mindfulness for the Treatment of Insomnia. Curr Sleep Med Rep 2017; 3 (2): 57–65.
2. Parsons, C. E., Zachariae, R., Landberger, C. et al. How does cognitive behavioural therapy for insomnia work? A systematic review and meta-analysis of mediators of change. Clin Psychol Rev 2022; 86: 102027.
3. Peters, B. R. Unetusest uneni. Tallinn: Ühinenud ajakirjad; 2023.
4. Pigeon, W. R. Une käsiraamat. Kosutava ööune saavutamiseks. Tallinn: Koolibri; 2011.

Vipis

Taruvaigutinktuur mentooliga

Sinu kurgu parim sõber - ideaalne abiline talvistest külmetushaigustest põhjustatud kareda kurgu vastu võitlemisel. Taruvaik, meie tinktuuri põhiosa, on tuntud oma võimsa loodusliku kaitsejõu poolest.

See tugevdab sinu immuunsüsteemi ja aitab sul taluda talviseid väljakutseid.

Mentool, selle tinktuuri võtmekoostisosa, pakub hetkekiiret leevendust, vabastades hingamisteed, ja meeldivat kergendustunnet. See ei ole mitte ainult mugav ja tõhus kurguärrituse leevendamisel, vaid aitab ka vähendada ninakinnisust ning muudab hingamise kergemaks ja meeldivaks.

Miks valida meie mentooliga taruvaigutinktuur?

- Rahustab ja värskendab hingamisteid
- Vähendab kurguärritust ja ninakinnisust
- Toetab immuunsüsteemi loomulikku kaitsemehhanismi
- Mugav ja lihtne kasutada igal ajal, igal pool

UUS TOODE!

saadaval apteekides ja e-poes: www.vipis.eu