

K-S 27.4.-08

Jos et nuku kunnolla, tulet sairaaksi tai vähintäänkin hulluksi. Tältä tieltä 300 000 suomalaista yrittää kääntyä joka ilta kemikaalien avulla.

Satu Kakkori

Nukuithan hyvin? Nukuit vähintään 7-8 tuntia heräämättä välillä naapureiden kolisteluun, lapsen itkuun, lintujen aamuöiseen rääkynään tai miettimään huoliiasi? Sait illalla helposti unen päästä kiinni? Et alkanut kuunnella ääniä, etkä kiehnännyt lakanoissasi ympäri ja ympäri etkä vahdannut kellotaulua, jonka viisarit ahmivat jäljellä olevaa nukkuma-aikaasi harppoen puoli tuntia kerrallaan?

Onnea vaan sinulle, joka nukuit. Elät varmasti pitkään ja menestyt hienosti.

Sinulle, joka et nukkunut, laihana lohtuna on vain se, että et valvonut yksin. Joka neljäs suomalainen nukkuu alle 6,5 tuntia yössä. Noin 300 000 suomalaista ottaa joka ilta jonkinlaisen unilääkkeen. Puoli Suomea elää ja työskentelee päivänsä tokkuraisina univajeen tai unilääkkeen takia.

Univaje ei ole pelkästään yksilön vaan kasvavassa määrin koko yhteiskunnan ongelma. Huonosti nukkuva on vaarallinen sekä itselleen että muille.

Univaje aiheuttaa masennusta, joka on työkyvyttömyyden suurimpia syitä. Univaje lihottaa, nostaa verenpainetta ja altistaa aikuisiän diabetekselle. Univaje altistaa tapaturmille ja virheille. Univaje heikentää kykyä luovaan työhön ja ajaa ihmistä päihteen käyttöön.

Lisää huonoja uutisia on luvassa. Laajan eurooppalaisen tutkimuksen ennakkotulokset vahvistavat käsityksiä univajeen terveyshaitoista.

Viiden EU-maan yhteishankkeessa pureudutaan kroonisen univajeen lääketieteellisiin ja yhteiskunnallisiin syihin ja seurauksiin. Suomen osalta projekti on valmis ja tulokset tiedossa, mutta niitä ei vielä ole julkaistu.

- Sen verran voimme sanoa, että tulokset vahvistavat veren CRP-arvon kohoamisen univajeessa. Immunologinen järjestelmämme siis heikkenee univajeen seurauksena, kertoo hankkeen johtaja Tarja Stenberg Helsingin yliopistosta.

Lievästikin koholla oleva, tulehdustiloista kertova CRP-arvo ennustaa muun muassa sydäninfarktia ja muita verisuonitauteja.

Suomalaiset ja ruotsalaiset ovat omaa luokkaansa uniongelmaisina, vaikka ne ovat yleisiä kaikissa teollistuneissa länsimaissa. Tätä selitetään runsaalla alkoholinkäytöllä sekä työkuultuurilla, jossa palkattoman ylityön tekeminen ja vuorotyön määrä ovat EU-maiden huippua.

Silti univajetta väheksytään ja unettomuutta pidetään henkilökohtaisena ongelmana.

- On ajateltu, että olisi hienoa, jos voisimme valvoa enemmän, että uni on typerää ajankäyttöä ja jos se voitaisiin poistaa, saisimme paljon enemmän aikaiseksi, Stenberg sanoo.

Nappia naamaan ja pääätä tyynyyn? Ei, sanoo unitutkija Stenberg, univajeen hoito unilääkkeillä on väärä tie monestakin syystä.

- Lääkkeillä ei saada oikeaa unen laatua. Työikäisillä suurin unettomuuden syy on työstressi, eikä sitä pitäisi hoitaa lääkkeillä.

Jos työstressin vaikutuksia lääkitään unilääkkeillä, se kostaustuu vääjäämättä myös työnantajalle, koska stressatut ja tokkuraiset tekevät työnsä huonosti.

- Yhteiskunnassa on kaksi vastakkaista trendiä: Työelämä vaatii entistä korkeampaa vireystasoa ja työtehtävät monimutkaistuvat. Samalla unesta pyritään nipistämään. Se on pahin mahdollinen yhdistelmä.

Samalla kun työnantajat ovat hiljalleen heränneet pohtimaan työstressin mysteeriä, napin ottaminen on parissakymmenessä vuodessa ehtinyt kaksinkertaistua. Kaikkein eniten käytetty unilääkeryhmä kautta aikojen ovat bentsodiatsepiinit.

Niillä syväunen ja REM-unen määrä jää normaalia vähäisemmäksi ja unen painopiste jää kevyisiin unen vaiheisiin. Niin monimutkainen asia kuin unen fysiologia onkin, sen tärkeimmän periaatteen ymmärtää tavallisella maalaisjärjellä: kevyt 'koiranuni' ei virkistä niin hyvin kuin sikeä uni.

Vaikka lääkkeillä saa unen päästä kiinni nopeasti ja unen kesto on pitkä, ihminen on tokkurainen ja väsynyt nukuttuaan koko yön koiranunta.

- Ei ole pystytty selvittämään, miksi lääkkeillä aikaansaatu nukahtaminen ei johda myöhemmin yöllä syvään uneen, Stenberg sanoo.

Itse on itseensä autettava, sillä työkuulttuurin muutosta odotellessa ehtii vanheta ja uudenlaiset uniongelmat ovat edessä.

Unettomuuden ehkäisyssä kaiken tärkeintä on kroonistumisen esto, sillä nukahtamisvaikeudet synnyttävät itseään ylläpitävän noidankehän nopeasti. Ihminen alkaa jo iltapäivällä huolestua, saako hän tänäkään iltana nukahdettua. Illalla tuntuu jo siltä, että ei nukuta yhtään. Stressi aktivoi hormoneja, jotka estävät nukahtamista.

Luomu on parasta unessakin, mutta miten sen saisi?

- Ihmisten perustietämyksen lisääminen jo auttaa. Monia helpottaa tieto siitä, että satunnainen valvominen ei ole vaarallista, sanoo unitutkija Stenberg.

Hän korostaa, että elämässä on hirveän vähän mystiikkaa. Hyvään uneen ei tarvita poppakonsteja vaan säännöllistä elämää, terveellisiä elämäntapoja ja

liikuntaa.

- Tietysti kaikki rentoutuskeinot, mitä illalla voi käyttää, ovat hyviä.  
Lukeminen, hengitysharjoitukset, sopiva iltapala, hyvä sänky.  
Nukkumaanmenoon pitäisi valmistautua rauhallisin mielin.

Useat unitutkijat suosittelevat myös päivänokosten ottamista. Iltapäivän 'väsymystunteina' kello 13-16 otetut alle puolen tunnin päivänokokset virkistävät parhaiten.

P.S Ei bentsodiatsepiineja illalla, eikä mitään muitakaan kemikaaleja. Vain leppoinen vastasauna poikien kanssa ennen nukkumaan menoa ja mukillinen kuumaa, vihreää teetä runsaan hunajan kera. Sitten sain huomaamattani unihiekkaa silmilleni kuunnellessani makuuhuoneeni auki olevasta tuuletusikkunasta mustarastaan huilunsoittoa. Aamulla herätys kuovin mukavaan kurlutushuutoon. Yöllä oli satanut, ulkona kuusija puoliastetta lämmintä, ilma täynnänsä puhdasta, raikasta happea ja lintusten laulua.