

Minu unevihk



peaasi.ee

TERVISEKASSA 

TERE!

Unevihk on teadlikult valitud kahemõtteline sõna. Vihk on abimaterjal, mille abil teha märkmeid enda une kohta. Teisalt suunab vihk tähelepanu asjaoludele, mida me harilikult ei märka või peame tavaliseks: normaalne ja värskendav uni on justkui enesestmõistetav. Kui uni on aga ebaregulaarne, öö keeruline ja me ei puhka välja, märkame seda kohe. **Unevihk on tööriist, mida saad kasutada enda unehügieeni parandamiseks.**

See on sinu isiklik teekond. Oled oma elus ilmselt juba piisavalt maganud ja märganud, milline sinu uni on, millal on uinumine lihtsam, millal on une kvaliteet parem. Unevihk lähtub **positiivse psühholoogia** vaatenurgast ja keskendub asjaoludele, mida sa juba teed hästi ja mida võiksid edasi arendada. Julgustame sind kasvõi sammukese võrra rohkem oma unehügieeniga tegelema. Töövihu esimesest poolest leiad üldist teavet unest ja soovitusi unekvaliteedi parandamiseks, teisest poolest töölehed ja praktilised ülesanded, mida saad täita endale sobivas tempos, nagu parasjagu tundub kasulik olevat.

Unekvaliteedi muutuse märkamine on tähtis ka seetõttu, et see on üks olulistest signaalidest, mis hoiatab, et vaimse tervisega on lood kehvasti. Kuigi uneteemadega tegelevad nii unearstid kui psühholoogid, läheneme siin vihuse teemale lihtsamalt, pakkudes võimalusi, **kuidas igaüks saab ise enda und paremini märgata.** Saad juurde teadmisi unest ja jagame ka väikseid unekvaliteeti parandavaid nippe.



MIKS ME MAGAME?

Uni on tervise, sealhulgas ka vaimse tervise jaoks hädavajalik. Uni on tervise oluline tugisammas, nagu ka toitumine ja füüsiline aktiivsus. Kvaliteetsel unel on kolm elementi: kestus, pidevus ja sügavus. Une pikkus peaks olema piisav, et magaja oleks järgmisel päeval puhunud ja ergas. Uneperioodid peaksid olema pidevad, ilma katkestusteta (1–2 korda une jooksul ärkamise pärast ei peaks siiski muretsema). Uni peaks olema piisavalt sügav, et nii keha kui aju saaks taastuda.

Miks on uni kasulik?

Uuringud kinnitavad järjepidevalt ja üksmeelselt, et unel on ülioluline roll, sest see:

- Toetab mälu
- Parandab õpi- ja sooritusvõimet
- Parandab emotsionaalset tasakaalukust
- Annab kehale võimaluse end remontida (kudesid, rakke, veresooni jms)
- Aitab keha ainevahetusel optimaalselt töötada, eemaldada ajast jääkaineid
- Aitab keha immuunsüsteemil töötada, puhastuda bakteritest ja viirustest
- On lastel ja noortel seotud kasvuhormooni tootmisega, täiskasvanutel lihaskoe taastumise ja kasvuga

Une mõju ajule on kahepoolne: uni toetab aju tervist ja aju tervis omakorda toetab und.

Unel on oluline roll emotsioonide töötlemisel. Kui inimene ei ole piisavalt maganud, siis muutub tema aju eriti tundlikuks negatiivsete stiimulite suhtes. Seetõttu võib inimene väsinuna olla palju kehvemas tujus, nõ "lühema süütenöoriga", ja tõlgendada enda ümber toimuvat läbi pessimistliku filtri. Pikaajaline magamatus ärritab ja teeb tusaseks.

Unele on iseloomulikud rütmid, mida nimetatakse ka faasideks.

- Esimene faas on unevalmidus – virgus väheneb ja keha valmistub uneks. Unehäireteta inimesel võib see kesta viis kuni kümme minutit.
- Teine faas on kerge une faas, mille jooksul kehatemperatuur langeb ja südametöö aeglustub. See kestab ligikaudu 20 minutit.
- Kolmas faas on sügav uni, mille jooksul lihased lõdvestuvad, vererõhk langeb, hingamine aeglustub. Selle faasi ajal on uni kõige sügavam.
- Neljandaks faasiks on REM-uni, mille käigus keha on lõdvestunud, kuid aju muutub aktiivsemaks – selles faasis esinevad ka unenäod. REM-une tunneb kõrvaltvaataja ära selle järgi, et magaja laugude all on näha kiireid silmaliigutusi.

Sellised tsüklid esimesest neljandasse unefaasi korduvad öö jooksul mitmeid kordi.

UNE NELI FAASI

*NREM FAAS 1

- üleminek ärkvelolekust unne
- kestab umbes 5-10 min



NREM FAAS 2

- keha temperatuur langeb ja südamelöögid aeglustuvad
- aju hakkab tootma unespindleid
- kestab umbes 20 min



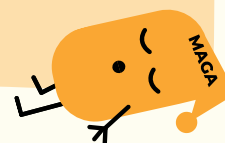
NREM FAAS 3

- nn. sügav uni
- lihased lõdvestuvad
- vererõhk langeb ja hingamine aeglustub



**REM UNI

- aju muutub aktiivsemaks
- keha lõdvestub ja muutub liikumatuks
- algavad unenäod
- silmad liiguvad kiirelt



*NREM - *non-REM* ehk mitte REM uni.

**REM - *Rapid Eye Movement* ehk kiire silmade liikumine.

Une puhul peab olema teadlik ka **tsirkadiaanrütmidest**, mida võib lihtsustatult nimetada keha sisemiseks kellaks. Tsükkel on **24-tunnine** ja mängib olulist rolli keha erinevate protsesside toetamisel ning mõjutab une- ning ärkveloleku aega sõltuvalt välistest teguritest, näiteks päevavalgusest või selle vähenemisest. Tsirkadiaanrütmete tõttu on keha päevavalguses erksam ning pimeduse saabudes hakkab tootma und soodustavat hormooni melatoniini. Nii saab tsirkadiaanrütme järgides toetada enda regulaarset und.

Ja unerežiimi regulaarsusele tasub panustada. Uuringud kinnitavad, et nii üliõpilased, noored, keskealised täiskasvanud kui eakad hindavad enda und paremaks, kui see on seotud **kindla päeva- ja unerütmiga**. Teaduslikud tõendid on näidanud seost regulaarse une ja õpitulemuste vahel. Stabiilsem ärkamisaeg on seotud **parema enesehinnangu** ja **kõrgema unekvaliteediga**. Regulaarse rütmiga magajatel on parem tuju ja psühhomotoorne suutlikkus ning pikem aeg REM-unes ja sügavas unes (NREM 3).

Kui unehügieen on halb, mõjutab see mitmeid inimese tervisele olulisi aspekte. Kehva und on seostatud rasvumise, diabeedi, koronaararterite ja kardiovaskulaarsete haigustega. Kehv uni võib nõrgestada immuunsüsteemi, tekitades suurema vastuvõtlikkuse nakkustele, mis halvendavad unekvaliteeti veelgi. Kehv uni võib põhjustada reaktsiooniaja lühenemist, otsustusvõime halvenemist ja kognitiivseid häireid, mis sarnanevad alkoholimürgistuse omaga. Unisus võib kahjustada autojuhtimist, probleemilahendamisoskusi, loovust jm.

Uneprobleemid on nii levinud, et seda nimetatakse tihti ülemaailmseks epideemiaks.

Unemured ohustavad tervist ja elukvaliteeti kuni 45%-l maailma elanikkonnast. Eestis on viimastel aastatel tehtud uuringute kohaselt unehäirete riskiga **32,7%** meestest ja **44%** naistest. **30,1%** teismelistest magavad alla soovitatava uneaja. Enamik unehäireid on ennetatavad või ravitavad, kuid vähem kui kolmandik haigetest otsib professionaalset abi.

KUI PALJU VÕIB?

Sageli arutletakse une õige kestuse üle. Mitu tundi peaks magama? Siinkohal tasub meeles pidada, et nii une- kui ärkveloleku aeg on individuaalsed, neid seostatakse ka pärilikkusega. Alates 18. eluaastast on tavapärane, et

- UNEAEG on öötundidel ning enamikel inimestest 7–9 tundi
- MAGAMAMINEK võiks toimuda ajavahemikus kella 21.00–01.00
- ÄRKAMINE kella 06.00–10.00

Une- ja ärkveloleku aja varieerumine võiks olla kuni kaks tundi. Tavapärased uneajad ei kehti vahetustega ja öötööd tegevate inimeste ning beebidega vanemate puhul.

OLULINE ON TEADVUSTADA, ET UNE- JA ÄRKVELOLEKU AEG NING UNEVAJADUS MUUTUVAD INIMESE ELUEA JOOKSUL.

Kõige rohkem magavad **vastsündinud**, pea **16 tundi** ööpäevas. Kui laps on saanud **aastaseks**, on une pikkus lühenenud **12-le tunnile**. **Koolilapsed** peaksid magama vähemalt **10 tundi** ööpäevas. Teismeeas leiavad aset suured muutused, ka seoses unega. **Noorukid** vajavad und **9-10 tundi** ööpäevas, seejuures muutuvad nende unerütmid. Unetunnid muutuvad hilisemaks: teismelistel on loomulik vajadus olla öhtul kauem üleval ja hommikul kauem magada, mis omakorda põhjustab probleeme koolilastel, kes peavad minema vara kooli. Kui täiskasvanud naudivad keskeani enamasti üsna stabiilset unegraafikut, siis vanemas eas võib uni taas probleemseks osutada – uni võib tulla varem peale või on uinumine hoopis keerulisem, ja ka öösiti ärgatakse mitmeid kordi.

MIS PUHKUDEL KINDLASTI ABI OTSIDA?

Mõnel ööl, eriti äreval ajal või pingelise sündmuse eel, võime kergesti mõnust unest ilma jääda. See on organismi reaktsioon stressile, kohanemist vajavale olukorrale. Kuigi korraliku uneta öö võib teha meid kärsitumaks või lihtsalt väsinuks, ei ole see ebatavaline ega üldjuhul problemaatiline.

Unega seotud murede hulka kuuluvad näiteks:

- Raskused uinumisega (uinumisele kulub enam kui 20–30 minutit)
- Katkendlik või mittekosutav uni
- Liiga varane ärkamine
- Päevane uimasus, väsimus ja jõuetus
- Unes kõndimine, intensiivne liigutamine, õudusunenäod

Juba mõne kehvasti magatud öö järel tasub oma uneharjumused ja und soodustavate tehnikate tagavara üle vaadata – tavaliselt on sellest kasu. Kui une häiritus muutub püsivaks ja hakkab mõjutama päevast enesetunnet, on vaja otsida ka professionaalset abi. Reeglina kujuneb püsiv ehk krooniline unetus välja 1–3 kuu jooksul.

Professionaalse abi otsimisel tuleks alustada oma perearstist!

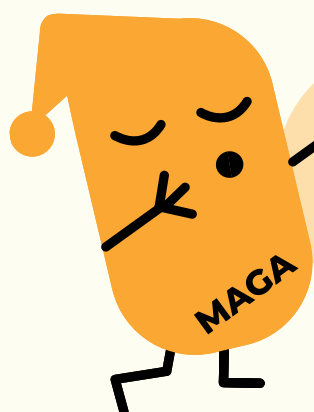
Mõtteid...

ÜHEKSA ÜLDTUNNUSTATUD VÕTET UNE TOETAMISEKS

Allpool on mõned enamlevinud ja tõendus põhised võtted, mis head und soodustavad. Loomulikult on mitmed neist üldtuntud ja ilmselt sul ka läbi proovitud, kuid ehk leiad mõne üksikasja või täiendava argumendi, miks hea harjumus uuesti pardale võtta.

1 Panusta regulaarsesse uneaega. Kõigepealt tähtsusta unerežiimi ehk püüa iga päev ärgata ja ka magama minna enam-vähem samal ajal, kuni 2-tunnise kõikumisega. On vaevarusaam, justkui nädalavahetusel oleks võimalik topelt magada. Piisavat und ei saa ette ega järgi „ära magada”. Kui nädala sees on sul harjumus minna magama kell 23 ja ärgata kell 7, siis tasub nädalavahetuselgi sama rütmi järgida. Uuringud on näidanud, et just regulaarne unerežiim soodustab ka õpiedukust – isegi rohkem kui unetundide arv.

2 Magamistuba on magamiseks. Magamistuba peab olema pime, sobiva temperatuuriga ning vaba liigsetest segajatest (ka stiimulitest, mis tekitavad muremõtteid). Voodis ära tee arvutiga tööd ega loe liiga ergutavaid artikleid, see ei lase su ajul harjuda sellega, et voodis peaks puhkama ja muud mõtted kõrvale jätma.

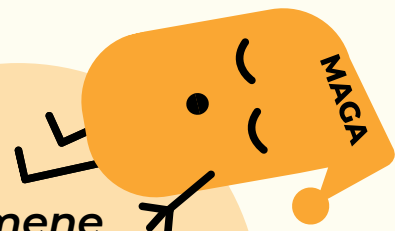


**"Hea elu eesmärk
ei ole hästi magada.**

**Hea une eesmärk on hästi
elada."**

*Elina Kivinukk,
Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia psühholoog*

3 Sea teadlikult sisse une-eelsed rutiinid. Kui õhtu hakkab kätte jõudma, võid oma päevarütmi tekitada harjumusi, mis soodustavad ööund. Mõtle, kas ma olen täna piisavalt füüsiliselt liikunud, et olla väsinud? Väga suur füüsiline koormus vahetult enne magamaminekut ei ole soovitatav, kuid hea une tagamiseks peab keha olema väsinud. Kaks tundi enne magamaminekut mõtle, kas peaks midagi kergelt sööma, et kõht päris tühjaks ei läheks, sest näljasena on uinumine raskendatud. Tund enne magamaminekut pane nutiseadmed ja helendavad ekraanid eemale – ka need vajavad puhkust.



*"Kui noor inimene
meie juurde jõuab, siis on alati
möödapääsmatu tema une-
ja ärkveloleku rütmi paika
saamine."*

*Ere Vasli,
lastepsühhiaater, peaasi.ee juhatuse liige*

4 Kasuta uinumise toetamiseks muusikat. Unelaulude mõju lastele on ammu avastatud võte. Miks mitte seda ka täiskasvanute peal kasutada? Päevaste mõtete mahalaadimist ja kiiremat uinumist soodustab suurepäraselt helge ja rahustava meloodiaga muusika. Uuringud on näidanud, et muusika võiks olla vahemikus 60–100 lööki minutis, et keha saaks rahuliku tempoga sünkroniseeruda. Une-eelne muusika ei tohiks sinus tekitada tugevaid emotsioone, kuulmiskahjustuse ennetamiseks hoidu kõrvaklappidest. Kasu on ka ettevalmistusest: pane endale sobiv muusikaloend varem kokku ning muuda muusika kuulamine une-eelseks rutiiniks.

5 Hea une märgiks on uinumine 30 minuti jooksul. Voodisse minnes keskendu kergetele ja helgetele mõtetele – mis on läinud selles päevas hästi, mille eest olen tänulik? Vältida võiksid liigsete muremõtete „toitmist“, sest neil on komme end korrata ja pigem sind veel rohkem muretsema panna ning uinumist edasi lükata. Meele rahustamiseks võid kasutada valget müra (inglise keeles *white noise*), näiteks mobiilirakenduse abil (kindlasti pane tähele, et see liigselt ekraaniaega ei suurendaks).

6 Kui uni ei tule, ei tasu selle pärast muretseda. Pigem võid anda endale ülesande uuesti magama minna. Tõuse korraks voodist, võimalusel käi teises toas – seejuures ära uuri telefoni, kella või uudiseid – ja proovi siis uuesti voodisse heita ja uinuda. Kui uni ei tundu saabuvat, võid katsetada endale sisestada uinumisel mõtet: „Proovin iga hinna eest mitte magama jääda.“ Märka, kuidas see võte töötab.



"Hea une saladus peitub heas päevas."

Tõnu Jürjen,
Tartu ülikooli psühholoog

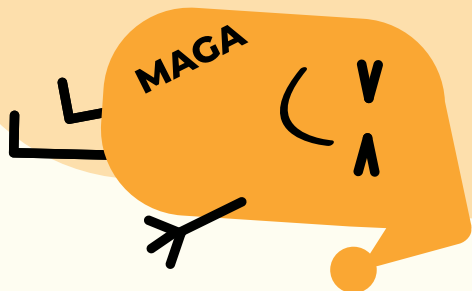
7 Kasuta päevaseid uinakuid targasti. Kui sul on harjumus teha pärastlõunane uinak, tasub jälgida, et see kestaks umbes 20–30 minutit. Üle 45-minutiline uinak võib oluliselt mõjutada ööund.

8 See on normaalne, et inimene on öö jooksul 1–2 korda ärkvel. Kui öösel ollakse korraks ärkvel, tuleb suhtuda sellesse rahulikult. Siis saab taas tõusta korra voodist, teha tiiru teises toas ja proovida uuesti magama jääda. Hoidu ka nüüd kella ja ekraanide vaatamisest. Kui und siiski ei tule, saad enesekindlalt kinnitada: „Kuigi olen vähe maganud, olen homme sellegipoolest suurepärasel vormis”.

9 Väldi unekvaliteeti rikkuvaid ja uinumist takistavaid aineid. Kuigi alkohol võib olla uinutava efektiga, häirib see ööune teist poolt. Inimene veedab rohkem aega REM-unes ja vähem aega sügavas unes, mistõttu ei ole ta järgmisel päeval välja puhanud. Kohvi ja energiajookide, aga ka näiteks roheline tee joomine mõjutab paljudel inimestel uinumist ja seetõttu ei ole mõistlik neid päeva teises pooles manustada.

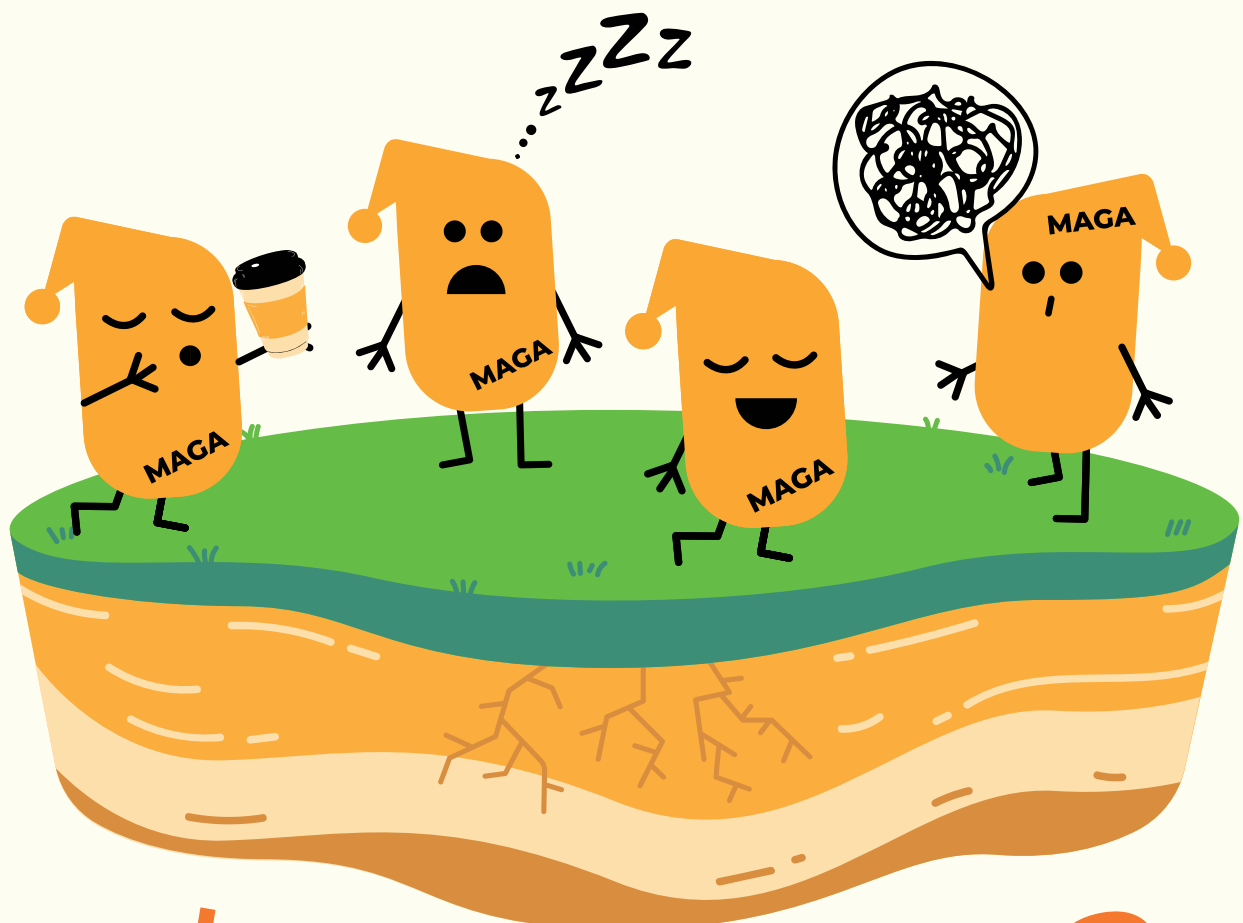
*"Hea uni on nagu tubli
"tervisevalvur" - kannab hoolt meie
vaimse tervise eest, tagab füüsilise
heaolu, toimiva immuunsüsteemi ja
ainevahetuse ning vähendab krooniliste
haiguste riski."*

*Inga Grinberg,
kliiniline psühholoog ja psühhoterapeut*



UNEKULTUURI KUJUNDAMINE

Kuigi vihus on kamaluga konkreetseid soovitusi une toetamiseks, on oluline märgata ka üldist meelsust, kuidas unesse ja puhkusesse suhtutakse, kuidas sellest räägitakse ja kas see hoiab und pigem au sees või peljatakse end välja magada. Kas ootamatu ülesande ilmnmisel võetakse aega unetundide arvelt? Kas visatakse väljendeid, nagu „magamine on nõrkadele” või „puhatakse alles hauas”? Siinkohal on mõistlik järele mõelda, kas saaksid enda lähikonnas unekultuuri kujundada.



HEA UNI?

Keelekasutuse jälgimine. Igaüks saab jälgida enda keelekasutust, kuidas räägitakse öö läbi õppimisest, unehäiretest või enda uneprobleemidest. Kas magamatusest räägitakse kui kangelasteost? Kas meenutatakse nostalgiliselt, kui omal ajal sai öö läbi õpitud? Kas eeldatakse, et tänapäeval peavad tudengid nt eksamiperioodil sama vähe magama? Väiksemadki vihjed võivad seada endale ja teistele ootusi, justkui puhkus ja väljamagamamine ei oleks sobilikud.

Hea une vajalikkuse rõhutamine stressirohkel perioodil. Kuna unel, sh sügaval unel, on oluline osa inimese emotsioonide töötlemisel, kognitiivsete võimete, mälu- ja mõtteprotsesside jõustamisel, on hädavajalik võimaldada inimestele piisav arv unetunde. Une olulisusest saab rääkida näiteks töötajate täiendkoolitusel, rõhutada seda kõrgkoolide unenädalal ja vaimse tervise vitamiinikuuri raames. Nii võiks õpetaja enne eksamit õpilastele meelde tuletada: „Magage mõnuga!”

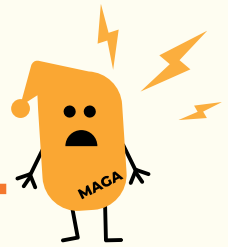
Tervislike tähtaegade seadmine. Kui ülesandeid on vaja esitada kindlaks tähtajaks, siis tasub tähele panna, et see ei oleks liiga hilistel õhtutundidel (nt 23.59). Kui tähtaeg on kell 22, saavad ka viimasel minutil tegutsevad inimesed pärast seda veidi aega, et end magaminekuks häälestada ning pikemalt puhata. Samuti, kui tähtaeg on enne pühi, saavad kõik rahuliku meelega pühi tähistada.

Enda unehügieeni jälgimine ja eeskujuks olemine. Unekultuuri kujundamisel on kõige olulisem teha sammhaaval pisikesi muutusi. Märka enda käitumist ja mine mõistlikul ajal magama. Hoidu öösel e-kirjade saatmisest. On üllatav, kui väga selline eeskuju innustab edaspidi ka teisi.



"Märkamaks, mis sinu uinumist ja unekvaliteeti mõjutab, täida unepäevikut, mille leiad lk 31

UNI ÄREVATEL AEGADEL



Just ärevatel aegadel, kõrge stressiga perioodidel, on une roll kõige olulisem. Ometi on stressirohkel perioodil ka kummaline vastuolu: hea uni aitab stressi maandada, kuid just kõrgema pingega olukordades on uni hüplik ja uinumine keeruline, mis omakorda mõjutab järgmisel päeval toimetulekut. Liigne ärevus ja muretsemine soodustavad raskusi uinumisel ja tekitavad unehäireid. Sellele lisandub ka täiendav mure une enda pärast – kuidas ma järgmisel öösel magada saan ja mis siis, kui ma jälle magama ei jää? Niisiis on mure une pärast igati mõistetav.

Allpool on kuus soovitus une parandamiseks ärevatel aegadel.

Alusta igat päeva positiivse noodiga. Isegi kui möödunud öö ei olnud kuigi rahulik ja uni oli hüplik, on võimalik alustada päeva heade mõtete ja tavadega. Halvad eelaimdused ja negatiivsed mõttemustrid eesoleva päeva suhtes võivad ilmned automaatselt. Proovi selle asemel kujundada hoopis uus harjumus, mis väljendab: „Enne tööle jõudmist olen kolm minutit kauem õues ja panen tähele kevademärke. See tekitab lootust ja elevust.“

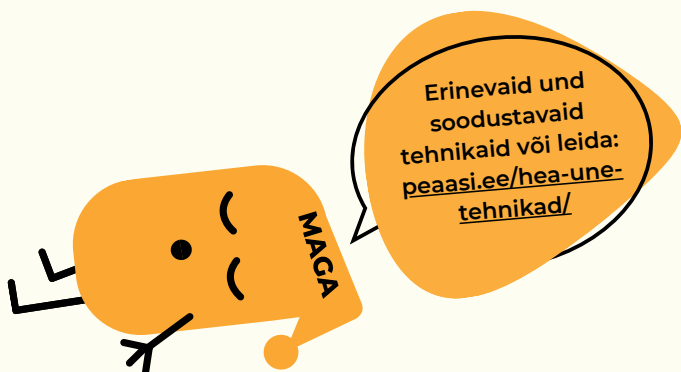
Planeeri päeva madalpunktidesse liikumispause. Energiatase ei ole päeva lõikes ühesugune. Märka sedagi ja tekitada madalama energiaga hetkedel endale võimalusi liikumiseks, kasvõi mõneminutiliseks ringutuseks või hingamisharjutuseks. Märka, kuidas see sind toetab ja uut jõudu annab.

Loo harjumus, mis märgib tööpäeva lõppu. Anna endale mingil moel selgelt teada: „Tööpäev on läbi, aeg on minna mõtetega muude asjade juurde.“ See võib olla mõni äratuntav liigutus, nagu tööarvuti sulgemine, kontoriukse kinnipanek või väike jalutuskäik õues.

Toeta enda igapäevast rütmi. Kehale meeldib kindel päevarütm, see on uuringutest teada. Ja kuigi elutempo on sageli etteaimamatu ja mitmetes valdkondades ka ebastabiilse päevakavaga, tasub proovida minna kasvõi mingil lühikesel perioodil iga päev hiljemalt kell 23 magama. Kas see muudab midagi, näiteks ärkamise varasemaks või järgmise päeva rahulikumaks?

Loo tava, mis soodustab rahulikku uinumist. Nii pandeemia- kui ka sõjaolukordade uuringud kinnitavad, et kõrge stressi korral on uni hüplik, seda saadavad väga elavad ja emotsionaalsed unenäod. Kinnita endale, et see on normaalne, aga et saan end ise paremaks uneks häälestada, näiteks rahulikult elukaaslasega vesteldes, helgetest asjadest mõeldes või hingamisharjutusi tehes.

Kasuta tehnikaid muremõtetega toimetulekuks ja lõõgastumiseks. Määra endale muretsemise aeg. Märgi igas päevas ära näiteks pool tundi, mil lubad endale muretsemist. Pane paika, et oled valmis tegelema muretsemisega kella 16.30–17.00 või hoopis hommikuti 7.00–7.30. Kui muremõte tuleb pähe muul ajal, kirjuta see üles ning lükka muretsemine edasi selleks ettenähtud ajale. On leitud, et kui seda tehnikat järjepidevalt kasutada, vähendab see muretsemisele kulutatud aega ning võimaldab suurema osa päevast tegeleda muu kui muretsemisega. Kui muremõtted tulevad õhtul, saad endale sõbralikult öelda, et mõtled sellele järgmisel päeval kell 16.30. Kui on hirm, et mure läheb meelest, võid korraks üles tõusta ja selle enda jaoks kirja panna.

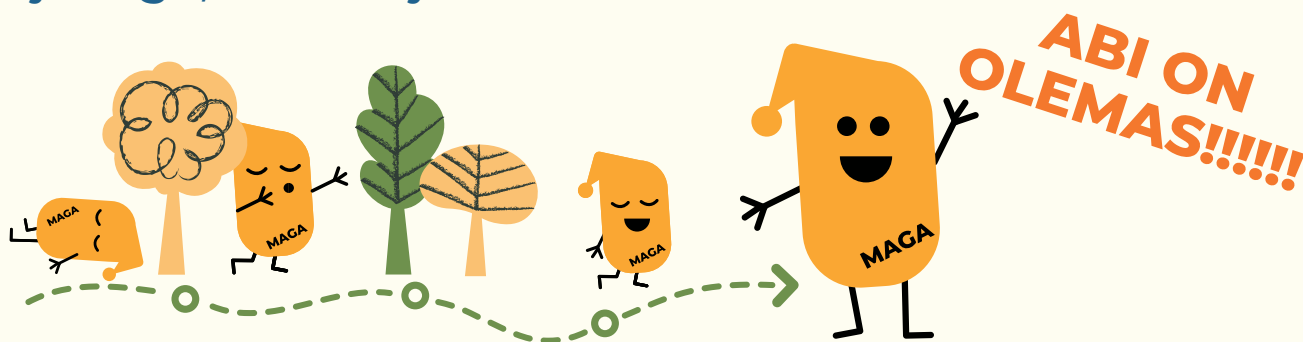


Erinevaid und soodustavaid tehnikaid või leida: peaasi.ee/hea-une-tehnikad/

KUI TAVAPÄRASTEST SOOVITUSTEST EI PAISTA KASU OLEVAT

Kui oled oma une paremaks muutmiseks eelpool kirjeldatud tehnikad ära proovinud, aga nende kasutamine ei ole õnnestunud või und paremaks muutnud, siis järgmine osa on sinu jaoks.

Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu (TAI, 2022) järgi on unehäirete risk ca **39%-l** Eesti täiskasvanutest. 15–17-aastaste **tüdrukute** seas on see näitaja **35%** ja **poiste** seas **18%**. Kui sul on unega seotud muresid, siis esiteks tea, et sa ei ole üksi – kahjuks on unega raskusi paljudel meie seast. Teiseks on oluline teada, et abi on olemas! Kui sul ei ole endal õnnestunud oma und rahuldavasse seisundisse saada, siis järgnevad punktid aitavad loodetavasti leida abi ja tuge, mida vajad.



Hinda enda vaimse tervise seisundit. Soovitame sul ära teha emotsionaalse enesetunde testi, mille abil saad kiire ülevaate nii unehäiretele viitavatest tunnustest kui ka meelegaolulangusele ja ärevushäiretele omastest sümptomitest. Vahel võivad tõsisemad unehäired viidata teistele vaimse tervise probleemidele, mida ei saagi korrigeerida vaid igapäevaste võtetega.

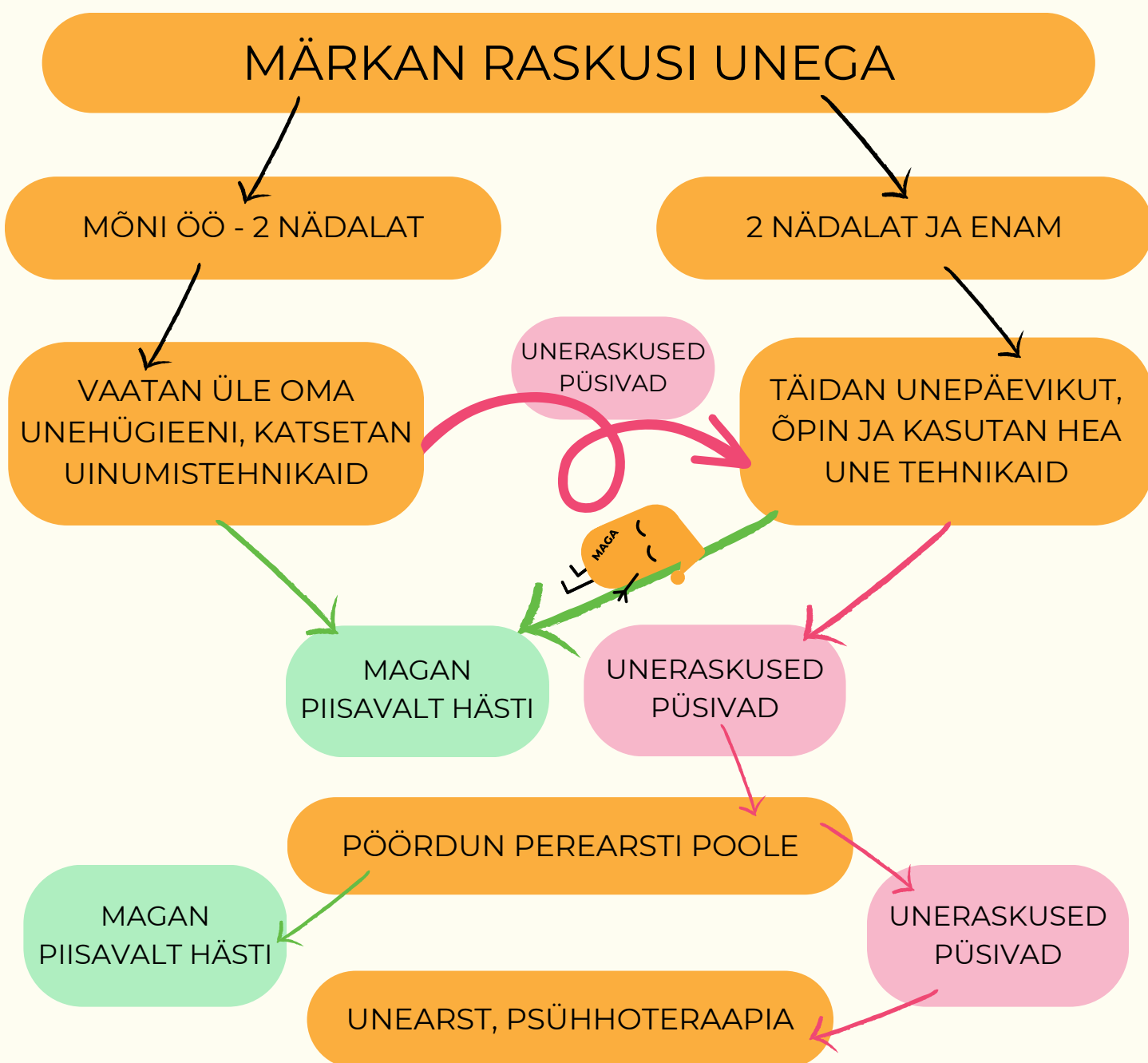
TEE TEST SIIN: peasi.ee/enesetundetest

Loe juurde ja rakenda erinevat teadmist. Viimastel aastatel on unele järjest rohkem tähelepanu pööratud, sellega seoses on mitmed terviseorganisatsioonid andnud omapoolseid soovitusi, eraldi näiteks ka muusikutele, näitlejatele, sportlastele. Needki teadmised võivad sind aidata. Kuigi magamaminekuks mobiiltelefoni ega sinist ekraani ei soovitata, võid teatud eluperioodil kaaluda ka mõne mobiilirakenduse lühiajalist kasutamist. Nii võib telefon aidata sul tavapärasest päevarutiini jälgida, õigel ajal magamaminekut meelde tuletada, samuti pakkuda uinumiseks kas rahustavat muusikat või rahunemist soodustavat nn valget müra. Mitmed mobiilirakendused ja lühikesed veebikursused võivad aidata enda unerütme tähele panna ja juba selle pinnalt olulisi muutusi ette võtta. Ometi pea meeles, et nutiseadmete rakendused ei asenda spetsialisti.

Toetu professionaalidele. Unemuredest räägitakse järjest enam, neid uuritakse järjepidevalt ja sellesse valdkonda panustatakse, mistõttu tasub oma teadmiste täiendamiseks uurida erinevaid allikaid ja kuulata eksperte. Tihti võib olla oluline esimene samm ka perearsti poole pöördumine: perearst teeb vajadusel täiendavad uuringud ja määrab esmase ravi ning saab suunata unega tegelevale spetsialistile. Kui tahad pöörduda unemeditsiini spetsialisti poole, tuleb kindlasti pöörata tähelepanu tema taustale. Mõistlik on pöörduda spetsialistide poole, kellel on meditsiiniline haridus või magistrikraad psühholoogias.

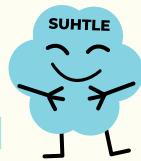
UNERASKUSTE SKEEM

KUJUNDAN ENDALE SÕBRALIKU JA TERVISLIKU UNEKULTUURI. JUURUTAN SEDA KA OMA KOGUKONNAS. ARVESTAN ELUKORRALDUSE JA KESKKONNA MÕJUDEGA NING MAGAN NII HÄSTI, KUI PARASJAGU SAAN.



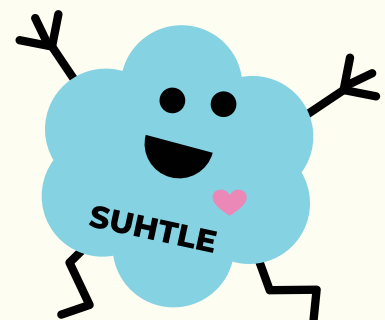
UNI ON VAIMSE TERVISE VITAMIIN

Uni on vaid üks mitmest olulisest enesehoiu koostisosast. Vaimse tervise hoidmise viis põhilist alustala on puhkus ja uni, füüsiline aktiivsus, tervislik toitumine, positiivsed emotsioonid ning head suhted. Unevitamiin on selle vihu peategelane, aga kõrvalosi mängivad neli ülejäänud vaimse tervise vitamiini.



HEADE SUHETE VITAMIIN

Suhtlemist ja lähedastega regulaarse kontakti hoidmist seostatakse jagatud rõõmutundega, eesmärgi ja elu tähenduse leidmise ning tajumisega ja üleüldise tervislikumate valikute tegemisega. Suhtlemine lähedastega annab võimaluse üksteisele emotsionaalset tuge pakkuda ning see võib omakorda pikendada eluiga. Tasub panustada suhetesse, kus saab ennast turvaliselt avada ja kus inimesed soovivad üksteisele toeks olla ning kuulata. Samuti on oluline leida üles inimesed, kellel võivad olla sarnased kogemused, olgu need kogemusnõustajad või internetituttavad, aga miks mitte ka pereliikmed, töökaaslased või õpetajad. Soovitav on osaleda ühistegevustes, rääkida sõprade-tuttavatega, vajadusel endale sobivaid piire seades. Toeks võib olla ka suhtlemine lemmikloomaga ja tema eest hoolitsemine.





LIIKUMISVITAMIIN

Füüsiline aktiivsus on oluline vaimse tervise hoidmise vahend ning soodustab ka hea une tulekut (küll mitte tugev trenn vahetult enne magamaminekut). On leitud, et tervisespordi harrastajatel on väiksem tõenäosus kogeda ülemäärast stressi võrreldes nendega, kes sporti ei tee. Aktiivne ajaveetmine õues - ja eriti looduse keskel võib vähendada südame löögisagedust ning leevendada kurnatust, mis tekib rohkel keskendumisel ja vaimse töö tegemisel. Nii väheneb ka stress ning paraneb üleüldine tervis. Liikumine ei tähenda profisportlase tasemel treenimist ja pidevat eneseületust, alati ei pea minema jõusaali või jooksuma 10 kilomeetrit. Mõnel päeval piisab paarist väikesest jalutusringist, kuhu võiksid kaasata ka hea sõbra, sest kaks vitamiini ühes annab veel parema tulemuse. Oluline on, et leiad endale jõukohase ja meelepärase liikumisviisi.



TOITUMISVITAMIIN

Toitu regulaarselt ja mitmekülgset. Juba aju vajab päevas 500 kalorit ja keha toimimiseks on oluline saada iga päev nii vitamiine, mineraale, suhkruid, rasvu, valke kui kiudaineid. Kiireteks ja stressirohketeks aegadeks varu kappi mõned toiduained, mida on kerge valmistada ja kiirelt põske pista isegi siis, kui võimalusi põhjalikult süüa teha napib.

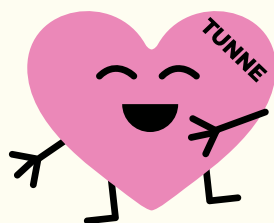




POSITIIVSETE EMOTSIOONIDE VITAMIIN

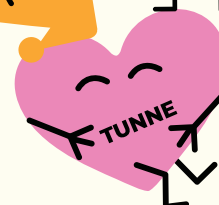
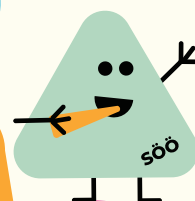
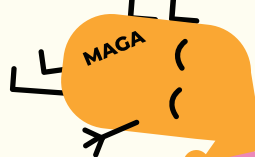
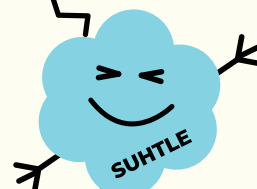
Positiivsete kogemuste tagajärjel tõuseb dopamiinisüsteemi aktiivsus ajus, mille tulemusena tunneb inimene ennast rõõmsamana ning motiveeritumana. Heade tunnete ellu toomist tasub teadlikult harjutada. Selleks pead natukene treenima, sest aju on harjunud märkama pigem negatiivset või ohtlikku. Positiivse märkamist saad harjutada, tähendades üles 3 head asja tänases päevas või 3 meeldivat asja iseenda juures. Või harjutada tänulikkuse nägemist ja kirjutada üles 3 asja, mille eest oled tänulik.

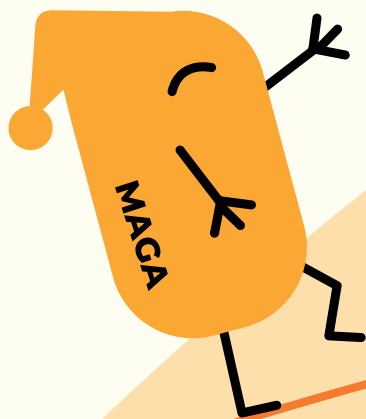
Vaimse tervise alustalade olulisuse rõhutamiseks oleme ellu kutsunud **vaimse tervise vitamiinikuuri**. Selle saab läbida igaüks, kui hindab enda vaimse tervise vitamiinide taset viies valdkonnas ning loeb juurde soovitusi, kuidas igaühes neist paremaks saada, mõnd uut oskust õppida või harjumust kujundada. Täpsemalt vitamiinikuurist: peasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/.



TASAKAAL ON PEAASI

TEE VAIMSE TERVISE
VITAMIINIDE TEST
peasi.ee





Minu isiklik
uneteekond

Mõtteid...



KIRJUTA ENDA UNEST JA UNELE

Kui soovid uneteemaga põhjalikumalt tegeleda, võid proovida sellest kirjutada kasutades kirjutamisteraapia võtteid. Kirja ei pea kirjutama igal õhtul, vaid pigem võta üks väike periood, kus sellele teemale rohkem pühendud. Kirjutamisteraapias on soovituslik kirjutada enda kogemusest vahetult ja kriitikata – nii nagu parajasti tundub õige olevat. Pärast loe enda tekst üle ja kirjuta, mida selle juures märkad. See on peegeldamine, mis aitab enda kogemust mõtestada.

KIRJUTA ENDA UNEKOGEMUSEST LÖPETADES LAUSED.

Märkan, et magan paremini siis, kui ...

Vahel on uni hüplikum siis, kui ...

Mõnel perioodil on mul elavamad unenäod, näiteks ...



Minu unevihk



Tõenäoline, et hakkas seda harjutust tegema

Vähem tõenäoline, et hakkas seda harjutust tegema

KIRJUTA ENDA KOGEMUSEST HEA UNEGA.

Tere, minu hea uni!

Soovin sulle öelda, et ...

Sa oled minu elus oluline, sest ...

Tule ikka mu juurde, sest ...



Võid proovida
mõelda ja kirjutada,
kuidas nii hea kui
halb uni sulle kui
sõbrale vastaksid.



KIRJUTA ENDA KOGEMUSEST HALVA UNEGA.

Tere, minu kehv uni!

Soovin sulle öelda, et ...

Sa oled minu elus oluline, sest ...

Soovin sind tänada selle eest, et ...





Tõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema
Vähetõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema

PEEGELDUS: LUGEDES SEDA KIRJUTATUT UUESTI ÜLE ...

... panen tähele, et ...

... üllatusin, et ...

Mind aitab veel see, et ...



Five sets of horizontal dashed lines for handwriting practice.

SIIA SAAD VEEL ENDA UNE KOHTA MÕTTEID KIRJUTADA...





TREENI TÄNULIKKUST

Enne uinumist tasub keskenduda kergetele ja helgetele mõtetele: mis on läinud selles päevas hästi, mille eest olen tänulik?

Juuresolev tööleht annab suunised, kuidas märgata asju, mille eest oled tänulik.

Inimesed,
kellele olen tänulik

Kõige enam tunnen tänu
seetõttu, et ...

Väikesed hetked ja
märkamised, mille
eest olen tänulik.

Kolm asja,
mis on täna
läinud hästi.





TÄIDA UNEPÄEVIKUT

Märgi unepäevikusse:



- kuupäev, nädalapäev, päeva tüüp (tööpäev, puhkepäev, koolipäev, puhkus)
- ärkveloleku tegevused, mis võivad mõjutada sinu und: kohv, tee, magus gaasiline jook, ravimid, alkohol, trenn
- magamamineku kellaeg, uneaeg ja öösel ärkvelolek

Märkmete põhjal saad teha kokkuvõtteid ning märgata seda, mis sinu und kõige enam mõjutavad. Vajadusel võid eraldi märkmikusse teha täiendavaid kommentaare, näiteks kellaajaliselt päeva kirjeldada.

Näide: "Teisipäev oli tööpäev, käisin jooksmas, jõin musta teed ja tassi kohvi liiga hilja. Võtsin ravimeid, mis tegid kohe uniseks, ja nii läksin kell 20 juba magama. Korra olin üleval kell 4 öösel, aga kokku sain 9 tundi magada."

kp	nädala- päev	päeva tüüp	ärkvelolek	 uneaeg (h)		tähelepanekud	
NÄIDE 11. apr	T	TP	   	19-20/ 00.00	9h	4.00	Televiisor ei toeta head öist und. Must tee avaldab mõju hiljem.

Päeva tüüp: TP - tööpäev
PP - puhkepäev
KP - koolipäev
P - puhkus

 -magamamineku kellaeg
 -olin öösel ärkvel

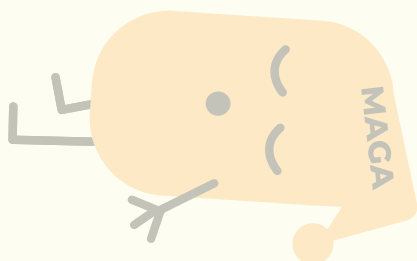


UNE-EELSETE TAVADE LOEND

Märka enda une-eelseid rutiine! Ajule meeldib korrapära, seetõttu tasub pöörata tähelepanu tavadele, mida sina enne magamaminekut teed, ja mis annavad su kehale teada, et saabub unele suikumise aeg. Märgi allpool sobivad valikud ja lisa enda tavad juurde.

MINU UNE-EELSED RUTIINID ON:

- panen nutiseadmed ja ekraanid kinni
- pesen hambad
- panen valmis järgmise päeva asjad (riided asetan toolile, kaasavõetava toidu pakin eraldi karpi jm)
- mõtlen päevale tänumeeles tagasi
- kirjutan sellest päevast kolm asja, mis valmistasid rõõmu
- teen lühikese hingamis- või lõõgastusharjutuse
- ...
- ...
- ...





Mõtles, millistesse kogukondadesse sa kuulud, kus oleks vaja unehügieenist rääkida. On see su perekond, töökoht, sõpruskond, noorte emade grupp vm?

Milliseid kokkuleppeid on vaja, et teil oma grupis oleks unehügieen parem ja saaksite ka üksteist toetada?

<p>Sõpruskond</p>	<p>Sotsiaalmeediasse ei postita pärast kella 22. Vestlusakendesse ei kirjuta pärast kella 22. Antakse selgelt teada: algab öörahu, häid unenägusid!</p> <p style="text-align: right;">NÄITED</p>
<p>Töökohal, enda tiimis</p>	<p>E-kirju ei kirjutata hiljem kui 22.00, vastuseid ei oodata enne kui kell 10.00. Aeg-ajalt vesteldakse tiimis unerutiinidest ja unehügieeni tähtsusest.</p>
<p>Ülikoolis</p>	<p>Koolitööde tähtajad seatakse kella 22-ks. Õppejõud rõhutavad hea une olulisust eksamiperioodil ja enne olulisi esinemisi. Koolitööde tulemustest ei teavitata tudengeid pärast kella 22. Jälgitakse üksteise keelekasutust, et see toetaks üldiselt vaimset tervist.</p>



HEA UNE KÜSIMUSTIK

Märgi väited, mis sinu kohta käivad:

- Lähen magama ja ärkan enamasti sarnasel kellaajal
- Mul ei kulu öhtul uinumisele rohkem kui 30 minutit
- Keskkond, kus uinun, on mugav ja vaba segajatest
- Ma ei ärka öösel rohkem kui kahel korral ning ärgates uinun taas peagi
- Suurem osa voodisoleku ajast kulub mul magamisele
- Mu hingamine pole öösel häiritud
- Ärkan hommikul puhanuna
- Mul on lihtne päevaste tegevuste ajal ärkvel püsida
- Tavaliselt ei sega väsimus mul päevaseid toimetusi teha
- Ma ei muretse oma unekvaliteedi pärast



Nõustusid kõigi väidetega? Palju õnne!
Tõenäoliselt on Su unekvaliteet hea!

KOOSTAJAD:



Töövihk on valminud MTÜ Peaasjad ja Tervisekassa koostöös 2023. aastal.

Kasutatud allikad:

Peaasi.ee

"Täiskasvanute unehäirete esmane diagnostika. Eesti ravijuhend." Tartu Ülikool. Eesti Haigekassa. (2018)

Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring (TAI, 2022)

World Sleep Society. www.worldsleepsociety.org

Kujundanud: Liis Härma



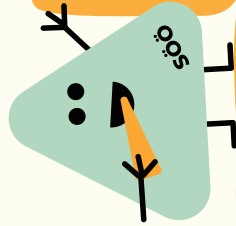
TERVISEKASSA

NUTITELEFONI TARK KASUTAMINE

Pane oma nutitelefoni enda une heaks tööle. Hea une harjutusi, uneäppe ja unemuusikat leiad siit:

peaasi.ee/hea-une-tehnikad/





Ärkan iga päev enam-vähem samal ajal.

Söön regulaarselt ja röömuga. Olen füüsiliselt aktiivne.

Planeerin oma aega kavalalt: ehk on võimalik midagi täna ära teha, et mitte viimasele minutile jääda?

Pärastiõunal tunnetan, kas on vaja väikest uinakut u. 20-30 min.

Päevast aega naudin - ma ei jää telekat vaadates tukkuma, ei maga maha filme ega kontserte.

Kui millegi tähtaeg on kell 23.59, sean enda jaoks tähtaja kell 22.00ks - nii on võimalik minna varem magama.

Piiran gaasiliste, magusate ja alkoholi ning kofeiini sisaldavate jookide tarbimist.

3 tundi enne magamaminekut: kas olen füüsiliselt nii palju liikunud, et olen piisavalt väsinud?

2 tundi enne magamaminekut: kas peaksin midagi veel sööma, et öhtul kõht päris tühjaks ei läheks?

1 tund enne magamaminekut: panen nutiseadmed eemale, ka nemad vajavad puhkust.

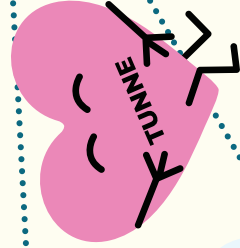
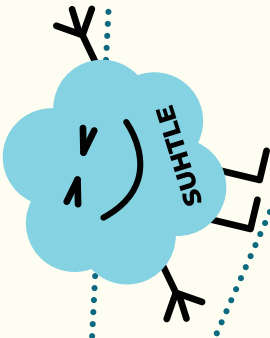
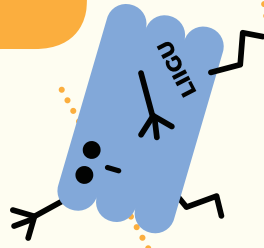
Voodisse minnes uinun 30 minuti jooksul.

Uinudes mõtlen häid ja helgeid mõtteid: mis on läinud hästi, mille eest olen tänulik.

Kui und ei tule, tõusen voodist. Võimalusel lähen korraks teise tuppa, seejärel proovin uuesti voodisse minna ja uinuda (teen n-ö restardi).

Kui ärkan keset ööd, suhtun sellesse rahulikult. See on vahel normaalne. Tõusen korra voodist, teen tiiru teises toas, seejärel proovin uuesti magama jääda. Kui und siiski ei tule, kinnitan endale: „Kuiigi olen vähe maganud, olen homme sellegipoolest suurepärasem vormis.“

14 VÕTET PÄEVAL JA ÖÖSEL, MIDA ENDA UNE PARANDAMISEKS TEHA



Oma murega ei pea olema üksi. Kui vajad abi, siis võta ühendust Peaasi.ee nõustajatega noustamine.peaasi.ee

TERVISEKASSA



peaasi.ee