

Unehügieen

Une-ärkveloleku rütmi võivad mõjutada paljud tegurid, nt päevased uinakud, vähene päevane aktiivsus, liiga ere valgus magamistoas, suitsetamine või alkoholi tarvitamine enne magama minekut jne. Kui inimesele on tagatud võimalus ja tingimused piisavaks uneks, kuid uni on siiski häiritud, siis nimetatakse seda unetuseks. Unetus võib väljenduda uinumiskustena, sagedaste öiste ärkamistena, liiga varajase ärkamisena või halva unekvaliteedina, kus inimene ei tunne ennast ärgates välja puhana.

Unehügieeni abil teadvustatakse endale tegureid, mis võivad und mõjutada ning järgitakse juhiseid hea une saavutamiseks:

- Rahuliku ja lõdvestunud oleku saavutamiseks tegelege 1-1,5 tunni vältel enne voodisse minekut rahulike tegevustega: lihaskõõlastusharjutused, jooga, hingamisharjutused, rahustava muusika kuulamine.
- Oluline on päevasündmustest väljalülitamine, selleks võtke endale umbes kella 19.00 ajal 20 minutit aega. Leidke mugav ja vaikne koht ning tehke märkmeid möödunud päevast. Mõelge kõigele, mis päeval toimunud ja pange päev "puhkama". Kirjutage üles järgmise päeva tegevused ja voodisse mineku ajal meenutage, et kõigea on juba tegeletud. Kui voodis tuleb uusi mõtteid, kirjutage need üles ja öelge endale, et tegelete nendega hommikul, siis ei teki muret, et head ideed ununeda võiksid.
- Mõõdukas füüsiline koormus ja tegevus värskes õhus soodustab und, seetõttu planeerige igasse päeva väike jalutuskäik, rattasõit, aiatööd vms.
- Vältige rasket füüsilist treeningut/pingutust 3-4 tunni vältel enne voodisse minekut.
- Vältige vahetult enne magama minekut kõhu liigset täissöömist, rasvaseid, praetud või vürtsikaid toite. Hästi sobib kergem eine nagu jogurt, kodujuust, puuvili, pähklid, röstsai.
- Vältige ergutavate ainete nagu nikotiini, kofeiini ja alkoholi tarbimist 4-6 tunni vältel enne magama minekut.
- Õhutage magamistuba enne voodisse minekut, kustutage valgus ja tagage vaikus. Vajadusel kasutage silmamaski ja kõrvatroppe.
- Vahetult enne uinumist ei ole soovitatav võtta üle 38°C vanni või dušši, see võib ergastada ja uinumisaega pikendada.
- Vältige voodis ja magamistoas muid tegevusi peale magamise ja seksuaaltegevuse.
- Vältige voodis olles televiisori vaatamist, raamatu lugemist, kella vaatamist.
- Ärge kasutage magamistuba tõsiste jutuajamiste ja arutelude jaoks perekonnaliikmetega.
- Minge voodisse alles siis, kui tunnete end unisena.
- Kui Te ei suuda 15-20 minuti jooksul uinuda, siis tõuske üles ja minge teise tuppa. Tehke midagi rahustavat ja lõdvestavat ning minge 15 minuti pärast (või siis kui tunnete end taas unisena) voodisse tagasi.
- Voodist tõusma ja teise tuppa minema peaks ka siis, kui ärkate öösel pikemaks kui 15 minutiks (võib juhtuda, et peate ühe öö jooksul korduvalt voodist väljas käima).
- Looge endale kindlad magamamineku ja ärkamise ajad ning pidage nendest kinni. Tõuske igal hommikul ühel ja samal kellaajal, vaatamata sellele, kui palju und olete selle öö jooksul saanud.
- Vältige päevaajal tukastamist. Kui Te siiski tukastate, piirake seda 20 minutiga ja võimalusel ärge tukastage pärast kella 14.00.

Pöördudes unespetsialisti vastuvõtule, täitke eelnevalt vähemalt 2 nädalat unepäevikut. Unepäeviku blanketi leiate kliinikumi koduleheküljelt: www.kliinikum.ee → Teenused → Unehäirete keskus. Unepäevikusse märgitakse voodisse mineku ja tõusmise kellaajad, ööpäevas magatud une hulk, samuti erinevad und mõjutada võivad tegurid nagu ravimite võtmine, füüsiline koormus, päevane enesetunne jms.

Unehäirete kabineti öe või arsti vastuvõtule saab registreeruda kliinikumi etteregistreerimiskeskuse telefonil 7 319 100.

Sobivaid lõõgastusharjutusi, mida enne voodisse minekut või uinumist teha, leiate raamatust:

Davis, M., Robbins Eshelman, E., McKay, M. 2008. Lõõgastumise ja stressi maandamise käsiraamat. Kirjastus Pegasus OÜ.

Koostaja: psühhiaatrikliiniku unehäirete keskuse öde Ketlin Veeväli 2013