

► Terve vaim

Kui lammaste loendamisest ei piisa

«Olen juba 8500 lammast silme eest mööda lasknud, kuid magama ei jää! Aga ma ju pean öösel magama, muidu ei jaksa homme tööl olla!» Millal muutuvad unehäired nii tõsiseks probleemiks, et tuleks arsti poole pöörduda?

KAIRE KENK

FOTO: PANTHERMEDIA/SCANPIX

U

neprobleemid – nii unetus kui ka liigunisuus – on üks peamisi meeleoluhäirete sümptomeid, ütleb Hea Une keskuse psühhiaater-unearst Juhan Kaldre. «Unetust võib mingi piirini pidada normaalseks. Kas üksik uinumiskeskkond või lühikest aega kestnud unetus vajab üldse ravi? Sellise perioodi vallandab tavaliselt mõni hingelisel raske sündmus. Kui olukord laheneb, mööduvad tavaliselt ka unehäired. Kui tegemist on kroonilise ja pikaajalise unetusega, vajab see muidugi ravi.»

Üks magamata öö nädalas tervisele ei hakka. Probleemiks muutub unetus siis, kui ebapiisava või katkendliku unega öid hakkab ette tulema vähemalt kolmel korral nädalas. Praegu Eestis kehtiv ametlik klassifikatsioon annab aluse diagnoosida unetust häirena rohkem kui kuu aega järjest kestnud uneprobleemide korral. Värskeimas Euroopa Liidu unetuse ravijuhendis seisab, et muretseda tasub alles siis, kui magamine on muret tekitanud juba rohkem kui kolm kuud. «Unevajadus on igal inimesel erinev,» nendib tohter.

«Viitunnisest öisest unest jääb lõviosa inimestest väheks. Samas võib seitse tundi olla täiesti piisav. Une kvaliteet on magatud tundide arvust olulisem.» Uneprobleemid on üks peamisi depressiooni sümptomeid. Need võivad väljenduda nii uinumiskeskkondade, katkendliku une või

Kõige parem unetuse ravimise meetod pole mitte uinuti, vaid teraapia.

liigvarase ärkamise kui ka liigunisusena – kogu aeg tuntakse end väsinuna. «Depressiooni ja unetuse vahelised seosed on mõlemapoolsed ning keerulised,» nendib Kaldre. «Depressiooni ravides on võimalik leida antidepressant, millel on ka uinutav ja und parandav mõju. Selliste ravimite tavalised kõrvaltoimed on aga hommikune ja päevane unisus ning uimasus.» Pikaajaliste uuringute põhjal on psühhiaatri sõnul leitud, et kõige parem unetuse ravimise meetod pole mitte uinuti, vaid teraapia, mille käigus pühendatakse nii unetust alalhoidvate mõtete ümberhindamisele kui ka oma elukeskkonna ja käitumise ümberkorraldamisele nõnda, et see uinumist soodustaks.

Kaamosmasendus tekitab unehäireid
Pidev väsimus, unisus ja magusanälg võivad olla algava talvemasenduse sümptomid. Tegemist on väga tõsise depressiooninähtusega, mille all kannatab eri hinnangutel kaks kuni neli protsenti põhjamaalastest. Talvemasenduse leebem, aga kahjuks ka kõige

levinum versioon on kaamosväsimus. Pime aastaeg mõjutab tervenisti 85 protsenti põhjamaalaste enesetunnet ja üldist tervist.

Kõige paremini leevendab kaamosmasenduse sümptomeid päevavalgus. Päevasel ajal tuleks värskes õhus liikumiseks ära kasutada iga minutit. Kel selleks aega ei jätku, peaks võtma valgusraviseansse. «Ka unehügieen tuleks kriitilise pilguga üle vaadata. Magamiskeskkond peab olema und soodustav,» soovib dr Kaldre.

Magada tuleks täielikus pimeduses, isegi öölamp kustutada. Talvel püsivad inimesed rohkem siseruumides ja päevavalgust nähakse vähem, mistõttu võivad bioloogilised ööpäevarütmid muutuda korrapäratuks. Unerežiimile mõjub veel halvemini, kui valgusega puututakse kokku öösel, mil loodus seda ette ei näe. Samas ei tohiks hommikuti ka liiga kaua magada. Suvega võrreldes vajab inimene talvel vaid 10–15 minutit rohkem uneaega. Kindlasti tuleb ka talvehommikutel üles tõusta kindlal ajal, et organism talvise ajarütmiga harjuks.

Kuidas kellakeeramisega toime tulla?

Viimastel aastakümnetel on hakatud kellakeeramise mõju inimeste unele ja selle kvaliteedile rohkem uurima. Kaldre sõnul vajavad paljud inimesed kellakeeramise kohanemiseks enam aega, tagajärjed võivad olla liiklusõnnetuste sagenemine, õppimisvõime langus ja mitmed tervisehäädad. Üldiselt tekitab sügisene kellakeeramine vähem probleeme, kuna inimene «võidab»

tunni. Samas ei pruugi sellest võidetud tunnist nn lõokese-tüüpi inimestel mingit kasu olla. Neil võivad kellakeeramisjärgsel nädalal tekkida unehäired: uinumisraskused, katkendlik ja halva kvaliteediga uni. Mõne uuringu põhjal on leitud, et uue ärkamisajaga kohanemiseks võib kuluda neli-viis päeva.

Sõltumata kronotüübist tekitab kellakeeramine rohkem hädasid neile, kellel on juba varem olnud unevõlg või -häired. Need inimesed võivad järgmisel nädalal pärast kellakeeramist kannatada uinumisraskuste ja öiste ärkamiste tõttu veel enam. Eriti haavatavad on kliinilises depressioonis inimesed. Ka vähem und vajavad või harjumuspäraselt vähem magavad inimesed taluvad kellakeeramist halvemini.

Seda, et pidevast uinutite tarvitamisest võib väga kergesti sõltuvusse sattuda, teab tänapäeval iga unetu. Kas nende asemel võiks unehäiretele leevendust otsida rahvameditsiinist või tarvitada palju reklaamitud melatoniinitablette? «Varem väideti küll, et kolmel ravimtaimel – melissil, palderjanil ja humalal – on teaduslikult tõendatud uinumist soodustav toime. Samuti melatoniinipreparaatidel,» nendib unespetsialist. «Viimastes Euroopa unetuse ravijuhendites neid vahendeid enam esimeste valikutena ei soovitata, sest tõenduspõhistes uuringutes pole nende mõju kohta väga häid tõendeid leitud. Kes on aga harjunud õhtuti piparmündi- või melissiteed jooma või melatoniini tarvitama, võib seda südamerahus jätkata.»

N L

Kuidas sügistalviste unehäiretega toime tulla?

- **Režiim.** Harjuta end magama minema ja üles ärkama enam-vähem ühel ning samal ajal.
- **Kaitse voodit.** Unehäirete all kannatavatele inimestele on tähtis teada, et voodi on koht magamiseks ja seksimiseks. Seal ei sööda, ei töötata sülearvutiga ega vaadata isegi telerit. Magamistuba peaks olema vaid puhkamiseks, mitte töötegemiseks. Sinna pole vaja ühtegi nutiseadet.
- **Valmistu uneks.** Närvisüsteem vajab ärksuse alandamiseks aega, lausa paari-kolme tundi. Selle jaoks on välja töötatud lihtsaid võtteid. Kindlasti tuleb sel ajal näiteks mitte voodis lehada, vaid endale muud rahulikku tegevust leida. Hilisõhtul võiks vältida ekraani taga istumist. Väga kasulik on seada sisse igaõhtune päeva lõpetamise rutiin, näiteks tunnike raamatulugemist või mõni muu lõõgastav tegevus, näiteks vannikäik.
- **Lülita päevamured välja.** Umbes kella 19 ajal võiks võtta ligi 20 minutit aega «päeva lõpetamiseks ja endaga rahu sõlmimiseks». Voodisse heites tuleb endale öelda «kõik on paigas, homme tegelen pooleliolevate tegevustega edasi».
- **Tee enne uinumist hingamis- ja lõdvestusharjutusi.** Lama rahulikult ja lõdvestunult voodis, hinga nelja sekundi jooksul sisse, hõia seitse sekundit hinge kinni ning hinga kaheksa sekundi jooksul välja. Eriti efektiivseks on uuringute põhjal osutunud progresseeruv lihaste lõdvestus. Selle meetodi puhul saabub füüsilise tasandi süvalõdvestus kogu keha lihaseid pingestades ja seejärel pinget vabastades.
- **Õusel ärगतes** ei tohiks kindlasti kella vaadata. Kui seda teha, hakkad paratamatult muretsema ja arutama, mitu tundi kella helisemiseni jäänud on. Kui und ei tule, ei pea voodis lebama, samas ei tohiks end nutiseadmetega ka ärkvele viia. Parema joo tassike taimeteed ja hinga korra jahedat õhku.

Looduspere

ökopood

Tervis otse loodusest!
Loomulikult
Looduspere poest



Tammejuure talu kanepi tee 30g

Puhastav, lõõgastav, rahustav, tasakaalustav.



Destination stress tee

Pehme ja õrna maitsega teeseegu absoluutselt rahustavatest taimedest.



JardinBio oolongi tee

Lõõgastav ning seedimist soodustav.



RAAB magneesium tsitraadi pulber

Magneesium kindlustab organismis lihaste lõdvestumise ja mida vähem lihaspinget, sedavähem ka üldist stressi ning paraneb une kvaliteet.



Purasana liht-naistepuna kapslid

Naistepuna on iidsetest aegadest kasutatud kerge ja keskmiselt raske depressiooni korral.



Optisalt Neuronorm tabletid

Kaob pingetunne ja ärritatus ning paraneb unerežiim.

Looduspere e-pood

www.looduspere.ee



Looduspere poed: Viru Keskuses, Piritas Selveris, Peetri Selveris, Tartu Lõunakeskuses ja Tartu Kvartalis