



# UNETUS ON MURETSEMISE RINGKÄIK



TEKST SIGRID KÕIV

FOTOD PANTHERMEDIA /  
SCANPIX,  
MIHKEL MARIPUU

TIHTI ARVATAKSE EKSLIKULT, ET UNETUS TÄHENDAB VAID RASKUSI UINUMISEGA, KUID NII SEE POLE. UNETUSEL, NAGU KURJUSELGI, ON MITU NÄGU. KUI ÕHTUSE ERKSUSE KORRAL SOOVITAB DOKTOR GOOGLE SOOJA PIIMA JA RAHUSTAVAT JOOGAT, SIIS VARAHOMMIKUSE ÄRKAMISE ÄRAHOIDMISEKS EI PAKUTA MUUD KUI SOOVITUST HAKATA LOOMI PIDAMA.



Unearst Tuuliki Hion.

# K

ui asusin selle loo tarbeks rääkima inimestega, kellel on unehäired, siis hakkas mulle tunduma, et maakera sees on teine maakera, mis on suurem kui see esimene. Vähe on neid õnelikke, kes õhtul magama jäävad ja hommikul ärkavad. Pimeduse kattevarjus on meie kodud

täis tasast saginat: unetud pöörlevad voodis, vahivad Facebookis, tuiavad köögis ja istuvad teleka ees. Magamine toimuks nagu kolmes vahetuses: ühed, kes ei jää õhtul magama, teised, kes ärkavad öösel mõneks tunniks, ja kolmandad, kes on üleval enne kukke. Paneb ainult imestama, miks kella keeramine inimestele nii korda läheb, kui mingit üldrahvalikku öörahu nagunii pole.

Isegi kui püüaksin mõnda tüüpilist unetut kirjeldada, jääksin hätta. Jah, keegi neist pole enam selles vanuses, et pääseda kõrgkooli päevasesse õppesse. Nii et vanuses 35 ja peale, kuid edasi? Nii mehed kui ka naised, prisked ja peenikesed, norkajad ja vaikselt magajad.

Unearst **TUULIKI HION** on unehäireid ravinud üle 20 aasta ning tööd on tal kogu aeg olnud nii palju, et ei jõua ära teha. Kui unetust on 1970ndatest alates hoolikalt uuritud, pole leiutatud uinumiseks võluvahendit. Nii et häid uudiseid ei ole.

«Unetuse põhjused on mitmekesised ja individuaalsed ning ravita võib krooniline unetus püsida aastakümneid,» ütleb arst. Tema juurde jõuavad inimesed juba pärast mõneaastast unetust. «Natuke võib olla hingamisprobleeme, natuke ärevust või meeletululangust, natuke nn rahutuid jalgu, lisaks elustiil: kui palju liigutakse, mida, millal ja kui palju süüakse-juuakse, millal voodisse minnakse.»

Kõige levinum unetuse liik on tööstres-

sig seotud ajutine unetus, mis võib ise paraneda. Aju tahab, et päeva ja õhtu vahel oleks vahe. Kui tööajal ei ole piiri ja töösajadega tegeldakse hilisõhtuni, siis ei maksa imestada, et uni ei tule. Ülekoormusele reageerivad inimesed erinevalt: ühed ei jää magama, teised ärkavad töömõtetega liiga vara üles. Tagajärg on muidugi üks – unetus.

Üsna tüüpiline varaste ärkajate häda on see, et õhtul ei suudeta end kuidagi üleval hoida. Ent kui inimene kukub kell kümme teleka ees ära, siis kella viieks hommikul ongi ta oma seitse tundi und täis maganud ja peab üles tõusma.

Aga on ka palju salakavalamaid unetuse põhjuseid kui lihtne stress. Uneaegsete hingamishäirete alla kannatavad rohkem mehed kui naised ning vastupidi levinud arvamusele pole sel mingit pistmist asjaoluga, kas inimene norkab või mitte. Unetu ise oma apnoest enamasti ei tea, see tuleb välja alles uneuringute käigus. «Kui patsiendil on juba nii vanust kui ka ülekaalu ning ta kurdab varast ärkamist, siis hakkab minu peas küll kohe apnoe-kelluke helisema,» ütleb Hion. Ka üle ühe korra öösel tualetis käimine viitab uneapnoele, samuti kaal, mis vaatamata vastumeetmetele muudkui püsitasu tõuseb.

Samuti levinud, kuid vähetuntud häire on jäsemete perioodilised liigutused. See tähendab, et patsient liigutab iga 20–40 sekundi tagant varvast või jalga või kätt. See on väike liigutus, mida ei taju magaja ega tema partner, kuid millest ometi piisab, et äratada aju iga mõnekümne sekundi tagant. Kui nii juhtub korduvalt öö jooksul, on inimene varsti päriselt üleval ja läheb närvi, sest ta on ju unetu.

On terve hulk hoiakuid, mis panevad meid tegema asju, mis pole unele kasulikud. Nii on unetusel kalduvus muutuda krooniliseks, kui me hakkame selle pärast muretsema. «Kui inimesel on kalduvus ärkvel olles palju mõelda, kui tema probleemide lahendamise viis on see, et ta mõtleb palju, siis on ta pikemalt ärkvel ja unetus hakkab kinnistuma,» räägib Hion. Nii et mida kohusetundlikum inimene on ja mida rohkem ta oma magamist jälgib, seda tõenäolisemalt ta magada enam ei saa.

Teine und häiriv hoiak on see, et kui meil on unehäire, siis peaksime kauem voodis olema. Umbes nii, et midagi kasulikku see ikka teeb. Vastupidi, uneravis kasutatakse just ajutist voodisoleku aja lühenda-

mist. «Unevõimaluse vähendamine paneb une end parandama. Kui magamisvõimalust vähendada, siis hakkab keha sügavat und juurde tootma, sest keha püüab und tagasi saada,» selgitab Hion. Nii pole mingit mõtet pimedas voodis lamada ja und oodata, sest mida pikem on voodis oleku aeg, seda rohkem uni lahjeneb. Ning kui uni on ebahühtlaselt öö peale laiali lagunenud, pole see enam mingi puhkus.

Kolmandaks – ärevus, hirm ja masendus on loomulikud tunded, kuid need ei tohi domineerida. Uneravis tegeldakse ka mõtetega mõtete kohta. Tihti ei teadvusta inimene, et ta mõtlebki nii, et kui ta pidevalt kõige pärast muretseb, siis ei lähe midagi meelest ja kõik läheb hästi. Teraapias õpetatakse inimest keskenduma ühele asjale korraga ja ka nägema, et mõtteid, mida meie pea kogu aeg produtseerib, ei tohiks surmtõsiselt võtta.

Vastupidiselt unetu ootusele pole ühtegi ravivõtet, mis kohe aitaks. Isegi uinuteid tuleb osata võtta. Nende vale tarvitamise korral võib inimene saada endale juba kaks probleemi: nii suutmatuse uinuda kui ka varase ärkamise. Uneravis peab rangelt järgima ravirežiimi ning kui ühed võtted ei aita, tuleb rakendada järgmisi. Patsient peab lahti saama hirmust, et öö võib tulla harjunust veel halvem. Samuti tuleb arvestada ealiste iseärasusega. 25. eluaastast hakkab uni muutuma: sügava une osakaal väheneb, uni muutub katkendlikumaks ja uinumine raskemaks.

Ekraanid mõjuvad doktor Hioni sõnul inimestele erinevalt. Arvutid ja telefonid on kindlasti kõige häirivamad, samas mõjub televisoor mõnele inimeselt ergutavalt, teisele uinutavalt. Unetutel on ärksus kogu aeg kõrgemal tasemel kui neil, kes öösel hästi magavad. Ravivõtted peaksid paari kuu möödudes hakkama ärksust alla viima. Ning ega ravi ajalgi väga tore ole: kui unetu on une saanud, siis tahab ta ju võtta korraga kõik, mis öö annab, kuid näiteks voodisoleku aja vähendamine tähendab ka seda, et täpselt kella pealt tuleb sealt välja tulla.

Unearstid on perearste aastaid koolitanud ja peatselt on valmimas ka esmatsandi unediagnostika juhised, nii et Tuuliki Hion soovib kõigepealt nõu pidada oma perearstiga. Eesti patsiendid on tema hinnangul küll agarad end ise aitama, ent alati sellest ei piisa.

## UNETUS ARVUDES

- 10 protsenti täiskasvanutest kannatab kroonilise unetuse all.
- 30 protsenti on unetud ühel või teisel ajal, see tähendab, et unepuudusel on mingi kindel põhjus.
- 9 protsendil naistest ja 24 protsendil meestest on uneapnoe (ajutine hingamisraskus).
- 70 protsenti täiskasvanutest norkab.

## MUID UNETUSE PÕHJUSEID

- Kõri eripärane ehitus
- Neuroloogilised haigused
- Obstruktiivne kopsuhaigus (suitsetajatel)
- Öine refluks
- Rauavaegus
- B- ja D-vitamiini puudus.