Regionaalhaigla
PSÜHHIAATRIAKLIINIK

# Tehnikad ja toimetuleku parandamine unehäirega patsiendil

Pille-Riin Kaare
Kliiniline psühholoog-psühhoterapeut
SA PERH Psühhiaatriakliinik

# Uni unetervise mõistes

- on organismi talituslik seisund, mille ajal väheneb kesknärvisüsteemi reageerimine välisärritustele ning taastub närvisüsteemi, lihaste ja meeleelundite töövõime.

- Unetervise all mõeldakse harjumusi ja tegevusi, mis tagavad piisava kestvusega rahuliku öise une.
- Kõige olulisem unetervisealane nõuanne puudutab regulaarsust: hea une aluseks on ühtlane ärkveloleku ja une rütm kogu nädala jooksul.
- Une puhul on oluline mõõdukus – mitte liiga palju ega liiga vähe.

# Unetuse sümptomid

- Raskused uinumisega – suutmatus soovitud ajal, vähemalt poole tunni jooksul uinuda.
- Probleemid une kestusega – uni jääb liiga lühikeseks.
- Korduvad raskused une püsivusega – öised ärkamised, liiga varajane hommikune ärkamine.
- Unekvaliteedi häired – uni ei ole kosutav.
- Päevasel ajal esinev väsimus ning häiritud enesetunne.

# Unetusega kaasnevad enesetundehäired

- Unisus, väsimus ja kurnatus.
- Tähelepanuhäired, keskendumisraskused, hajameelsus.
- Arutlemise suutlikkuse, otsustusvõime, töökiiruse vähenemine.
- Une kohta käivad korduma kippuvad muremõtted.
- Meeleolumuutused – suurenenud ärevus, muretsemine, tuju kõikumine, kergesti ärritumine, pidurdamatus.
- Kehalised sümptomid – silmalaud tunduvad rasked, pea tundub paks, südamekloppimine ja valu südame piirkonnas.

# Unetuse levimus

- Ajuti või hetkel 1 unetuse sümptomitest 30-52%
- Krooniline unetus 10%
- Naistel 1,3 x sagedamini kui meestel
- Primaarne häire 17%

# Komorbiidsus

- Psüühikahäiretega kaasuv
  - Depressioon
  - Ärevushäired, sh paanikahäire (öised paanikahood)
  - Alkoholisõltuvus
  - Psühhoosid
- Unehäiretega kaasuv
  - (uneapnoe, rahutud jalad)
- Kehaliste häiretega kaasuv
  - (südamehaigus, liigestehaigus)



# Unehäirete psühholoogiline kontseptualiseerimine

- Insomnia tekkimises ja püsimises saab eristada kolme tüüpi tegureid:

1) eelsoodustavad tegurid;
2) vallandavad tegurid;
3) alalhoidvad tegurid.

# Eelsoodustavad tegurid

**Erutuvus** (*arousability*).

- Stabiilne kalduvus, mis ei väljendu ainult uinumiseelsel perioodil, vaid püsiva käitumusliku joonena, millega kaasneb füsioloogiline, kognitiivne ja emotsionaalne ülierutuvus (*hyperarousal*). Unetute kognitiivset stiili võib iseloomustada kui obsessiivset, muretsevat, ülivalvast, ärevat. Mõned neist kalduvad emotsionaalseid konflikte sissepoole elama ja suunavad need füsioloogilisse erutusse.






**A**
**sündmus**

**B**
**tõlgendamine**

tagajärg

$C_1$
**emotsionaalne**

$C_2$
**füsioloogiline**

$C_3$
**käitumuslik**







# Vallandavad tegurid

**Stress** on kõige sagedasem vallandav tegur.

- Healy jt andmetel seostasid 74% kehva unega inimestest konkreetseid stressirikkaid läbielamisi oma uneprobleemide algusega, kusjuures selliste stressiolukordade sagedus oli uneprobleemide esimesel aastal suurem kui sellele eelnevatel või järgnevatel aastatel.

- Akuutse insomnia puhul keskendub sekkumine eelkõige vallandavate tegurite või nende mõju kõrvaldamisele. Enamik inimesi naaseb normaalse une juurde, kui stressirohke olukord on lahenenud või inimene on sellega kohanenud.

# Alalhoidvad tegurid

- **Ebakohased magamisharjumused**. Need võivad  sisaldada nii unetuse leevendamisele suunatud käitumisi (nt unerohu võtmine) kui ka magamatuse kompenseerimisele suunatud käitumisi (päevased tukastamised, ebaregulaarne magamismuster, liialt pikk aega voodis).
- **Ebakohased kognitsioonid** unepuuduse ja selle mõju kohta inimese elule (muretsemine oma uneprobleemide üle, muretsemine unepuuduse tagajärgede üle järgmisel päeval, sooritusärevus, hirm kaotada kontrolli, õpitud abitus).

- Kroonilise insomnia puhul keskendub sekkumine alalhoidvatele teguritele.

# Infotöötluse ja ajataju roll

- Unetud kogevad normaalse unega inimestega võrreldes erinevalt une kvantiteeti ja kvaliteeti. Unetud  ülehindavad uinumiseks kuluva aja pikkust ning alahindavad une kestust.
- Unetud ülehindasid normaalse unega inimestega võrreldes öiste ärkamiste arvu, kui neid äratati une 2 staadiumi ajal. Sellised moonutused une tajumisel soodustavad muretsemist uneprobleemide üle, muretsemisega kaasneb aktiivsuse tõus.

# Tingitud stiimulite roll

- Normaalse unega inimestel seostuvad mitmesugused stiimulid (nt voodi, magamistuba, magamamineku aeg) unisuse ja une algusega.
- Uneprobleemidega inimestel võivad samad stiimulid seostuda frustratsiooni, erutusseisundi ja magamatusega, kuna need stiimulid ja tagajärjed on mingi aja jooksul korduvalt koos esinenud ning kinnistunud uued tingitud seosed.
  - Kui inimene kasutab voodis olemise aega probleemide lahendamiseks, päevasündmuste mõttes läbi harjutamiseks või oma uneraskuste üle muretsemiseks, seostub voodis olemine talle ärevuse/ärrituvuse ja magamatusega.
  - Kui inimene tegeleb magamistoas või magamiseks ettenähtud ajal pidevalt mingite magamisega kokku sobimatute tegevustega (lugemine, TV vaatamine, raadio kuulamine) ei seostud need stiimulid (magamistuba, magamise aeg) enam magamisega.

# Tingitud stiimulid

- Unekäitumise ja sellega seotud ärritajate vahelise seose tugevdamine.
  - Klassikaline tingimine:




=




+



Aja möödudes:






**Unetust vallandavad ja unetuse jooksul kujunevad unetust säilitavad vastastoimelised tegurid.**
**Morin, C.**
**A Microanalytic Model Of Insomnia.**




Regionaalhaigla
PSÜHHIAATRIAKLIINIK

# Käitumuslik sekkumine

1) tugevdada magamise seost  stiimulitega nagu voodi, voodiaeg ja magamistuba - stiimulikontrolli meetod;

2) koondada vajaliku pikkusega uni vähemale voodis veedetud ajale - unepiiramise meetod.

Regionaalhaigla
PSÜHHIAATRIAKLIINIK

# Stiimulikontroll

- Heida voodisse unisena.
- Ära kasuta voodit millekski muuks peale magamise (ainus erand on seksuaalne tegevus).
- Kui ei uinu 15-20 min. jooksul, tõuse üles ja mine teise tuppa. Ära vaata kella, hinda kaudselt, kui kaua üleval oled. Tee midagi lõdvestavat, voodisse mine tagasi siis, kui tunned end unisena. Võib juhtuda, et seda tuleb öö jooksul korrata.
- Pane äratuskell helisema iga päev samaks ajaks, vaatamata sellele, kui kaua oled maganud. See aitab kehal saavutada unerütmi - tekkiv unevõlg hakkab ajapikku muutuma püsivamaks uneks järgnevatel öödel.
- Ära tee päevaseid uinakuid!

Juhised modifitseeritud lühidalt: Bootzin & Perlis. Stimulus Control Therapy in Perlis et al. Behavioral Treatments for Sleep Disorders. 2011, 21-30.

# Une piiramine

- Patsient piirab voodis veedetava aja pikkust nii, et see oleks võrdne tema viimase aja tegeliku une pikkusega.

- Seejärel suurendab ta järkjärgult voodis veedetava aja pikkust, kuni vajalik unepikkus on saavutatud. Voodiaeg jääb muutumatuks kuni uneefektiivsus jääb 80 ja 90% vahele. Une efektiivsus on % voodis oldud ajast, mille vältel inimene magab.
- Une piiramise meetod tekitab kerge unedeprivatsiooni seisundi, mis omakorda kiirendab uinumist, parandab une ühtlust ning tagab sügavama une (une 3-4 staadium pikenevad). Une kestus ilmtingimata ei suurenegi, vaid paraneb une kvaliteet. Ühe seletusena, kuidas une piiramine toimib, on arvatud, et selline paradoksaalne meetod vähendab osadel patsientidel sooritusärevust ja muretsemist, kuna meetodi üks eesmärke ongi tekitada ajutiselt kerge une vajakajäämine.

# Une ajakava seadmine

- Uneaja valik selliselt, et kujuneks tugev, püsiv ja vajadustele vastav unemuster.
  - On vähesema ja rohkema unega öid
  - Keskmise uneaja kindlakstegemine (palju inimene saab magada)
  - Uue magamise ajakava koostamine

  - Unepäevikud:
    - Peaasi.ee
    - Unimed.ee
    - Unemeditsiin.ee
  - app

# Unepäevik

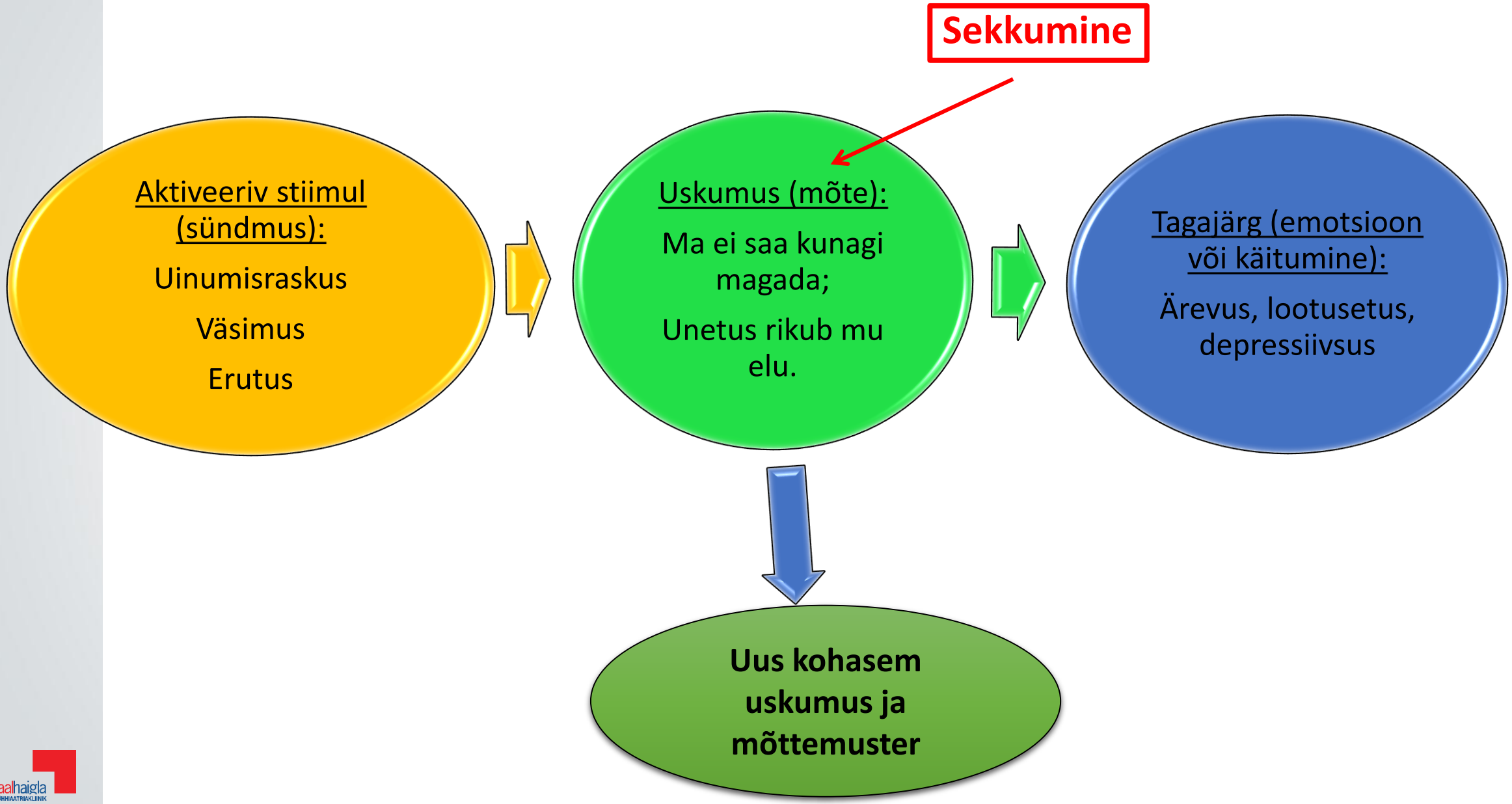
- Liita kokku 10 järjestikuse öö unetunnid ja jagada 10-ga
- Saadud arv on selle hetke unevajadus
- Valitakse ärkamise aeg – igal hommikul samal ajal
- Ärkamise ajast lahutada unevajadus

- Millal peaks voodisse minema kui ärkamise aeg on 7.00 ja keskmine magatud aeg on 6 h?
- 7.00 – 6 h = 1.00
- Kui magatakse alla 6 h, siis teha arvestus 6 h une peale.

# Kognitiivne sekkumine

- Õpetada seoseid mõtete-tunnete-käitumise vahel ja näidata neid seoseid seoses unetusega.
- Ümber hinnata unetusega seotud väär- või düsfunktsionaalsed uskumused.
- Anda võimalus saavutada kontrollitaju unetuse üle, mis senini on tundunud väljastpoolt põhjustatud ja kontrollimatu.

# Mõttemuster:




Regionaalhaigla
PSÜHHIAATRIAKLIINIK

# Enam levinud vääruskumused

- Unetuse põhjuste kohta, ajutise unetuse kohta, lühiaegsete unehäirete väärhinnang
  - jään haigeks, immuunsüsteem ütleb üles; olen väsinud; ei saa tööga hakkama;
- Tagajärgede ulatuse või iseloomu kohta
  - kõigi päevaaja häirete omistamine halvale unele;
- Unele esitatavad ebarealistlikud nõudmised
  - ma pean alati magama 8 h, magama peab jääma 5. min. jooksul, öösel ärgata ei tohi;
- Uinumist soodustavate asjaolude kohta
  - loen numbreid, arvutan, tuleb olla voodis.
- Üldised kõrged nõudmised ja standardid

# Kohasemad uskumused ja hoiakud

- **Une seiramise vähendamine**/ *kas ma saan magada, kas uni juba tuleb = ärksuse ↑?*
  - Uni on automaatne protsess, ärksus peab vähenema teatud tasemeni, seega ma ei pööra unele tähelepanu.
- **Ennustamise ja katastrofiseerimise vähendamine**/ *mul tuleb niikuinii halb päev, ma ei tule toime, ma olen väsinud.*
  - Tõsi, ma võin tunda end väsinumana, kuid see ei tähenda, et ma hakkama ei saa. Ma olen varemgi vähese unega hakkama saanud ja saan ka edaspidi.
- **Unetuse katastroofiliste tagajärgede hirmuga töötamine**/ *mind ei suuda miski aidata, jään haigeks*
  - Unetus ei põhjusta haiguseid.
- **Töö väärhinnangutega**/ *kui ma täna ei saa magada, siis....*
  - Kas minu mõte on tõsi?
- **Unele esitatavate ebarealistlike ootustega töötamine**/ *pean magama 8 tundi*.
  - On hea, kui ma magan 8 tundi, kuid tulen toime ka vähemaga.
- **Ebamugavate ravivõtete ajutisuse näitamine**/ *ma ei jää magama kui voodist välja tulen, ma ei saa kellata.*
  - Kas voodis olemine on aidanud magama jääda?
  - Tehnikad on ajutised.

| KUUPÄEV | MÕTETE TEEMA | MÕTETE SISU | KUIVÕRD SEGAS UINUMIST? |
| --- | --- | --- | --- |
| | | | |

# Ärksuse alandamine

- Närvisüsteem vajab ärksuse langemiseks aega!
- Töölt tulles,  töö lõpetanuna või elava tegevuse lõpetamiseks võib kuluda mitu tundi.
  - Ole see aeg voodist väljas
  - Tund-poolteist enne magama minekut proovi teha rahulikke ja lõdvestavaid tegevusi
  - Ära ole pidevalt arvutis või nutiseadmes
  - Muuda tuba hämaraks
  - Päeva lõpetamine



# Päeva lõpetamine



- Võta 15-20 minutit umbes kella 19.00 paiku
- Istu maha pliiatsi ja paberiga
- Mõtle kõigele, mis päeval on toimunud ja pane see **puhkama** - TÄNASEKS OLEN LÕPETANUD!
- Kirjuta üles kõik, mida pead tegema, koos tegevuse osadega HOMME TEGELEN EDASI, MUL ON KÕIK SELGE, PLANEERITUD
- Voodisse minnes meenuta endale, et kõigega oled juba tegelenud
- Kui voodis tuleb uusi mõtteid, siis ütle endale, et tegeled nendega hommikul edasi, praegu on puhkamise aeg.

# Unehügieen

| Juhis | Põhjendus |
|---|---|
| Limiteeritud voodis veedetud aeg ja regulaarne une-ärkveloleku tsükkel. | Liiga pikk aeg voodis vähendab und. Regulaarne voodisse minek ja ärkamise ja sisseseadmine treenib organismi bioloogilist kella, et oleks valmis magamiseks ja seejärel olla ärgas päevasel ajal. |
| Regulaarsed mõõduka koormusega treeningud pealelõunasel ajal või varasel õhtupoolikul. | Treening väsitab ja soodustab sügavat und. Oluline on mitte teha trenni vahetult enne magamaminekut, sest sellega seoses ärgastus tõuseb ja raskendab uinumist. |
| Ereda valguse vältimine. | Mõjutab keha bioloogilist rütmi ja melatoniini tootmist. Sarnaselt mõjub valgustatud magamistuba. |
| Mitte süüa tugevat sööki ega tarbida vedelikku 3 h enne magama minekut. | Tugev söök võib tekitada kõrvetisi, raskustunnet, vedelik vajadust külastada tualetti. |
| Magamistuba olgu vaikne, pime ja mugav. | Temperatuur 20-23 kraadi. Pimendavad kardinad ja vajaduse korral kõrvatropid. |
| Vältida kofeiini, nikotiini ja alkoholi enne magamaminekut. | Kohvi, tee, šokolaad, energiajoogid ja sigaretid sisaldavad stimulante, mis raskendavad uinumist. Alkohol aitab uinuda, kuid muudab une katkendlikuks. |
| Rahuliku uneajaga seotud rutiini sisseseadmine. | See annab kehale signaali, et aeg on rahuneda. Lõpetada aktiveerivad tegevused vähemalt 1,5 h enne magama minekut. |
| Kerge snäkk. | Aitab ära hoida öist häljatunnet, mis üles ajab. Sobilik juust, piim, pähklivõi + need teevad uniseks. |
| Kell magamistoast välja. | Kella vaatamine annab teada, et pole piisavalt maganud ja seetõttu tekitab ärksust ja ärevuse tõusu. |

Allikas: Edinger&Carney (2008). NHLBI Working Group on Insomnia

Regionaalhaigla
PSÜHHIAATRIAKLIINIK

# Progresseeruv lihaslõdvestus (lühivariant)

**Istu toolil või ole voodis pikali**

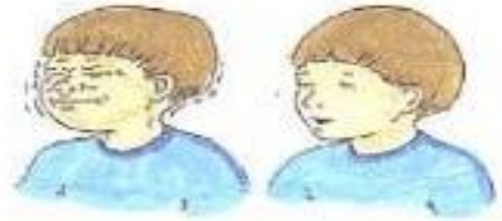


**Pinguta oma õlgu ja rinnalihaseid**



**Lõdvesta**

**Krimpsuta nägu**



**Ja siis lase lõdvaks**

**Pinguta jalalihaseid**



**Ja lõdvesta**

**Pinguta tugevalt käelihaseid**



**Siis lõdvesta**

**Hinga sügavalt sisse**



**Ja siis välja**

Regionaalhaigla
PSÜHHIAATRIAKLIINIK

# Kujutluses on kõik võimalik…






Regionaalhaigla
PSÜHHIAATRIAKLIINIK

# *Tänan!*

