

Uni ja psühholoogilised tegurid

MARGUS LAURIK

KLIINILINE PSÜHHOLOOG,
PSÜHHOTERAPEUT

16 oktoober 2020

Teoreetilist

Öö mõjutab päeva ja päev ööd.

Sekkuda tuleb seal, kus midagi saab parandada.

Inimesed magavad vastavalt tsirkadiaalsele kellale, kui miski seda ei sega.

Kas mõistus on rahulik?

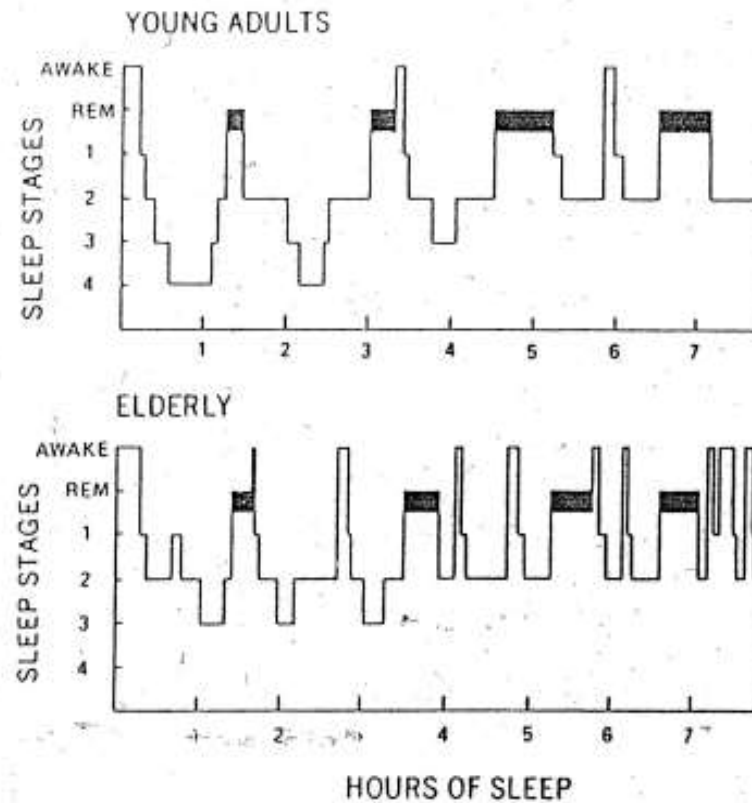
Kas keha on terve?

Kas keskkond on sobilik?

Kas unerütm on soodne?



Kui unega on hästi



Uneregulatsiooni kaheporotsessiline mudel

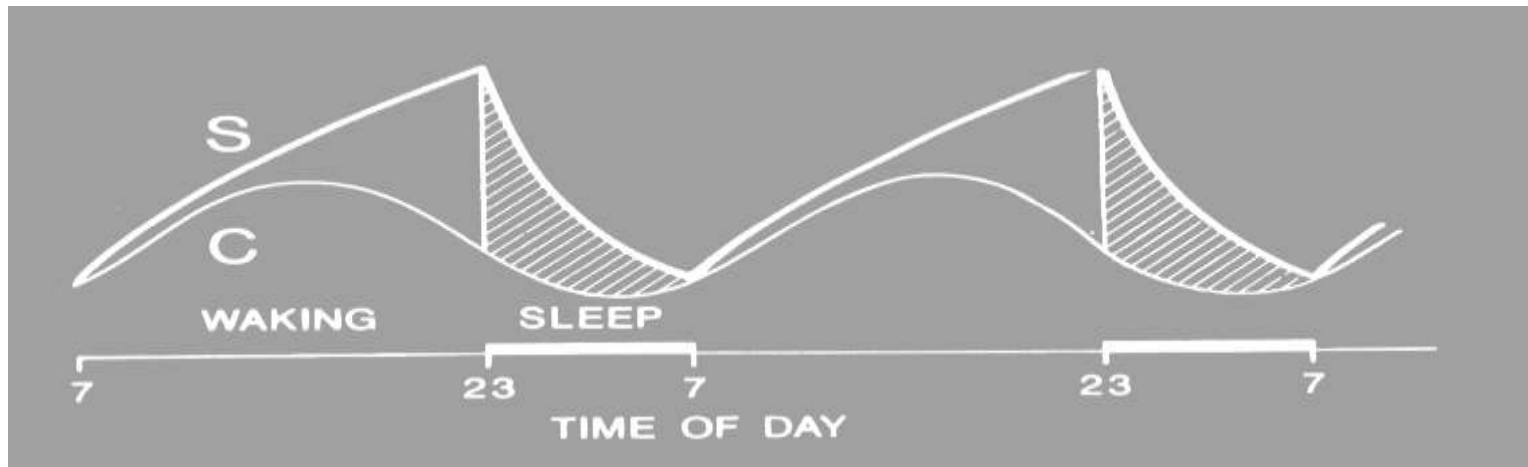
Protsess S – homeostaatiline regulatsioon, sõltub ärkveloleku ja une kestusest

une surve või vajadus koguneb ärkvel olles ja väheneb magades -
ülemine ja alumine lävi

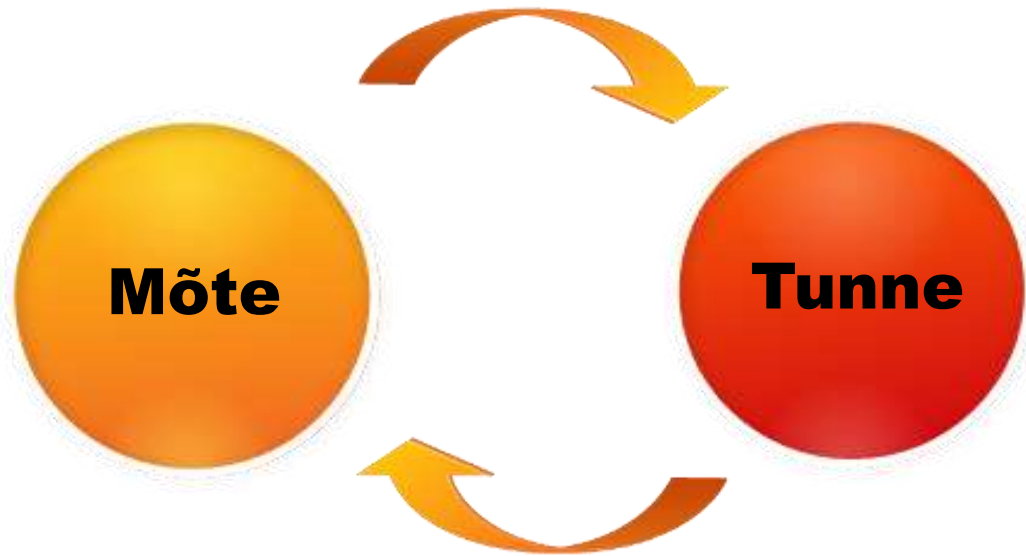
Protsess C - tsirkadiaalne ehk ööpäevane rütm

määrab samuti une ajastust ja tõenäosust,

ei sõltu eelnevast ärkvelolekust, n-ö ärksuse kõver



Ärevus unetuse pärast



Ärevus unetuse pärast

Kolm hüüumärki

! Probeemsed hoiakud (*Pean saama hästi magada; unetus on ohtlik; ma ei saa sedasi eluga hakkama; see jääb igavesti nii;*)

! Ette muretsemine (*Mis siis kui täna ka uinuda ei õnnestu; kuidas ma homse üle elan; kaua see probleem veel kestab;*)

! Meeleheitlik üritamine uinuda

Kõige kindlam viis tagada endale unetu öö, on oodata uneta ööd

Probleemsed hoiakud

Unetuse põhjuste kohta:

Midagi mu elus on valesti; olen ennast millegagi kahjustanud;

Tagajärgede kohta:

Jään haigeks; imuunsus ütleb üles; ei saa hakkama; kõigi päevaraskuste omistamine halvale unele;

Unele esitatud ebarealistlikud nõudmised:

Pean saama 8 h und; öösel ärgata ei tohi; pean jääma magama 5 min jookusl;

Protseduuri kohta:

Tuleb voodis püsida; pean mõtetest lahti saama; pean pingutama ,et jääksin magama;

Praktilist

Mõtete loendamise tehnika

Eesmärk on katkestada mõtted
niipea kui need tekivad, et
vähendada uinumist takistavaid
psüühilisi protsesse

Korrektus pole tähtis. Kui läheb
segamini, võib jätkata suvalisest
kohast

Loendada tuleb valimatult kõik
vaimsed sündmused (*verbaalsed
mõtted, kujutlused, mälestused,
teemad, fantaasiad, protseduuri
käsitlevad mõtted*)

- 1. Ootan mõtet, valmisolek mõtet
märagata*
- 2. Nummerdan tekkinud mõtte*
- 3. Toon tähelepanu nummerdatud
mõttelt ära, et olla valmis
järgmiseks mõtteks*

Stiimulikontroll

1. Heida voodisse vaid unisena.
2. Ära kasuta voodit muuks peale magamise või seksuaalse tegevuse.
3. Kui sa ei uinu kiiresti (umbes 20 minuti jooksul) tõuse üles. Mine tagasi voodisse alles siis, kui tunned end taas unisena.
4. Kui uinumine ei õnnestu, korda sammu 3. Ka juhul, kui sa ärkad unest ja ei jää uuesti magama.
5. Pane äratuskell helisema samaks ajaks iga päev ja tõuse üles vaatamata sellele, kui palju oled maganud. See soodustab püsiva unerütmi kujunemist.

Ettevaatust lõunauinakutega, need jätame hädaolukorraks.

Veel mõtteid...

Aeg mõtete uitamiseks õhtu jooksul (*kui mõtete uitamisel kerkivad üles mured/probleemid vaata järgmist slaidi*)

Voodis oleku aja piiramine võimalikult lähedale realselt magatud ajale (*ülejärgmine slaid*)

Unehügieen

Lõõgastustehnikad

Magamamineku eelsed rituaalid



Muredega tegelemine

Eemärk tegeleda muredega nii palju, et see ei takistaks tänast uinumist

Pane mured paberile ja vasta küsimustele:

- miks see minu jaoks nii oluline on?
- kas seda saab ka teisiti näha?
- mida sellega teha saab?
- millal peaks seda tegema?
- kui midagi teha ei saa, siis kuidas saan sellega toime tulla?

Kui ma ei tegele muredega päeval, on see minu valik tegeleda nendega öösel

Voodis oleku aja piiramine

- Võtke unepäevik
- Lugege kokku 10 järjestikuse öö unetunnid
- Jagage saadud unetundide arv 10-ga
- Saadud arv on praegune unevajadus
- Valige kellaaeg, millal hakkate igal hommikul ärkama
- Lahuta ärkamise ajast oma keskmine magatud aeg, see on voodisse mineku kellaaeg
- Kui magate alla 6 tunni, tehke voodissemineku-arvestus 6 tunni une peale
- Kui saavutate katkestusteta une, lisada 15 min
- Eelmist sammu korrata, kuni on saavutatud tegelik unevajadus

Rahu ja rõõmu!

