

## Uni huoltaa aivot - tekstitykset

[alkutunnus] Pianon soittoa, jonka ohessa sanotaan: Kiikarissa aivoterveys. Tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke. [/alkutunnus]

Hei! Täällä on äänessä Helvi Janhunen. Tämän päivän aiheeseen liittyvät seuraavat sanat: keskuskello, uni-ikkuna ja aivopesu. Mieti hetki, mihin aivoterveiden teemaan nämä asiat liittyvät.

Tänään aiheena on siis uni. Aivoterveyttä ei ole ilman unta.

Mikä on keskuskello?

Uni on osa vuorokausirytmiamme. Tätä rytmää pitää yllä peräti kaksi järjestelmää. Niistä ensimmäinen on aivojemme sisäinen kello, niin sanottu keskuskello, joka määrittää tarpeemme nukahtaa ja herätä meille sopivina aikoina. Toinen on valveilla ollessa kertyvä unentarve. Sen ansiosta nukahdamme aina lopulta, vaikka keskuskellomme olisi sekaisin tai pyrkisimme jättämään sen viestit huomiotta. Hyvää unta saadakseen kannattaa kuunnella omaa keskuskelloaan. Sisäinen keskuskellomme viestittää uni-ikkunan avautumisesta, eli siitä, että olisi hyvä hetki mennä nukkumaan. Tällöin nukahtaminen on helpointa. Jos uni-ikkuna ohitetaan, voi nukahtaminen tuntua vaikealta.

Nukkumaan pitää mennä silloin, kun alkaa nukuttaa. Nukahtamiselle otollinen aika eli uni-ikkuna on avoinna vain 15-20 minuuttia, minkä jälkeen vireystila nousee ja nukahtaminen vaikeutuu. Aamuisin ikkunan tunnistaa siitä, että herää virkeänä. Tämä kertoo, että uni on ollut riittävän pitkää ja hyvälaatuista. Niinpä sisäinen kello viestittää tällöin uni-ikkunan sulkeutuneen.

Uni ei ole kautta yön samanlaista. Nukahtamista seuraa kevyen unen vaihe. Yleensä vajaan puolen tunnin kuluttua alkaa syvä uni, ja tästä siirrytään REM-uneen, jota kutsutaan myös vilkeuneksi. REM-unesta siirrytään taas kevyen unen kautta syvään uneen. Tämä ketju toistuu noin puolentoista tunnin sykleissä keskimäärin viisi kertaa tavallisesti nukutun yön aikana. Reilut puolet yönestä on kevyttä unta, neljännes syvää unta ja loput REM-unta. Syvän unen määrä painottuu alkuyöhön ja vastaavasti Rem-unta on enemmän aamuyöllä.

## Mitä tarkoittaa aivopesu?

Nukkuja ei sitä huomaa, mutta hänen aivoissaan aherretaan kuin yövuorossa konsanaan. Yön aikana aivot peseytyvät, tankkaavat ja remontoivat itseään. Uni on aivoille välttämätöntä huolto- ja lepoaikaa, josta ei voi tinkiä loputtomiin. Vaikka aivot elpyvät unessa, ne ovat silti hyvin aktiiviset unen aikana. Uusin havainto aivojen yövuoron tehtävistä liittyy puhtaanapitoon. Aivosolujen välissä ja ympärillä on nestettä, johon kertyy hereillä olon aikana erilaisia kuona-aineita. Kun vaivumme uneen, solujen välitila alkaa suurentua ja aivojen nestekierto tehostuu. Aivot siis huuhtelevat itseään ja hankkiutuvat eroon haitallisista aineista. Tämä on aivopesua.

Suurin osa aikuisista tarvitsee 7-9 tuntia yöunta. Satunnaiset huonot yöunet ovat normaalia. Univaje aiheuttaa terveysvaaroja: väsymystä, heikentää keskittymistä sekä tarkkaavaisuutta, haurastuttaa muistitoimintoja ja lisää ärtymystä. Pidempään jatkunut univaje vaikuttaa elimistömme aineenvaihduntaan ja hormonitasapainoon eli riski moniin sairauksiin lisääntyy.

Seuraavassa on viisi vinkkiä miten selätät unen saantia häiritsevät tekijät:

- 1) Nälkäistä ei nukuta! Unta edistävässä kevyessä iltapalassa olisi hyvä olla esimerkiksi hiilihydraatteja (banaani tai leipäviipale) tai proteiinia (marjarahka). Vältä alkoholia tai kahvia illalla. Nämä eivät tuo hyvää unta.
- 2) Mietikö huolia ja murheita, kun käyt levolle? Unen kannalta on tärkeää antaa huolille aikaa päivällä eikä vasta myöhään illalla nukkumaan mennessä tai sängyssä. Varaa itsellesi päivittäin huolihetki. Illalla sängyssä häiritsevät huoliajatukset voit yrittää keskeyttää toistamalla itsellesi: "Seis. En ajattele tätä nyt. Käsittelen asiaa huomenna."
- 3) Kuvittele mielessäsi itsellesi mielipaikka, jonne vaellat rentoutumaan. Paikka voi olla mielikuvituksesi tuote tai todellinen, vaikkapa lapsuuden rantakivi. Käy mielessäsi läpi ihania asioita, jotka tuohon paikkaan liittyvät. Koe ajatuksia eri aistein.
- 4) Mutta, kun en saa unen päästä kiinni, vaikka kuinka yritän? Lopeta yrittäminen. Sen sijaan voit kokeilla, miten unen vastustaminen toimii. Sammuta valot, mutta pidä silmät auki. Kun silmät menevät väkisin

kiinni, ajattele: "Yritän vielä pysytellä hereillä muutaman minuutin ja nukahdan vasta sitten".

- 5) Mikä yöllä pissattaa? Onko vessakäynti sinulle totuttu tapa, josta voisit itsesi vieroittaa, esim. kylkeä kääntämällä? Ikääntymiseen liittyy rakon supisteluherkkyys ja unen keventyminen. Myös monet sairaudet aiheuttavat lisääntyntä virtsaamistarvetta. Nesteidenpoistolääkitys aiheuttaa tihentyntä WC:ssä käyntiä. Kerran yössä vessakäynti on normaalia. Rajoitta nesteiden nauttimista illalla.

Seuraavaksi tehdään harjoitus, jonka voit toteuttaa illalla sängyssä:

- 1) Käy selinmakuulle, ellei siihen ole estettä; tai valitse muuten mukava lepoasento.
- 2) Sulje silmäsi ja rauhoitu.
- 3) Keskity hengitykseen: anna hengityksen kulkea rahallisesti sisään ja ulos. Jatka rauhallista hengitystä sisään ja ulos.
- 4) Keskity nyt oikeaan jalkaasi. Paina koko jalkaa kevyesti patjaa vasten, anna jalan rentoutua; paina uudelleen oikeaa jalkaa patjaa vasten. Laske jalka hitaasti rennoksi.
- 5) Keskity nyt vasempaan jalkaasi. Paina sitä kevyesti patjaa vasten, anna jalan rentoutua; paina uudelleen vasempaa jalkaa patjaa vasten. Laske jalka hitaasti rennoksi.
- 6) Keskity molempiin pakaroihin jännittämälle ne kevyesti yhteen, tiukaksi. Ja anna pakaroiden rentoutua. Tee vielä uudelleen pakarajännitys, ja anna koko lantion uppoutua rentona pehmeään patjaan.
- 7) Keskity nyt oikeaan käteesi. Paina koko käsivarsi kevyesti patjaa vasten. Rentouta käsi; paina kättä uudelleen patjaa vasten. Ja rentouta käsi vähitellen vapaaksi.
- 8) Keskity sitten vasempaan käteesi. Paina koko käsivarsi kevyesti patjaa vasten, rentouta käsi; paina kättä uudelleen patjaa vasten. Ja rentouta käsi vähitellen vapaaksi patjalle.

- 9) Keskity yläselkään, hartioihin, jännittämällä ne patjaa vasten. Anna hartioiden rentoutua; tee sitten vielä uusi jännitys, josta pikkuhiljaa rentoutat kaikki lihakset.
  
- 10) Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos ja jatka omaa hengitysrytmiäsi. Tunne mukava lämpö ja raukeus kehossasi ja mielessäsi. Tähän voisi vaikka nukahtaa.