

Uni vaimse tervise näitaja ja mõjutajana



Kenn Konstabel
Kene Vernik

Kui kaua keskmine eestlane öösel magab?

3-4-aastased

9.6 tundi (IDEFICS, 2008)
Saksamaal ja Rootsis 11+h
Soovitus 10-13h

7-8-aastased

9.4 tundi (IDEFICS, 2008)
Saksamaal ja Rootsis 10.5+
Soovitus 9-12h

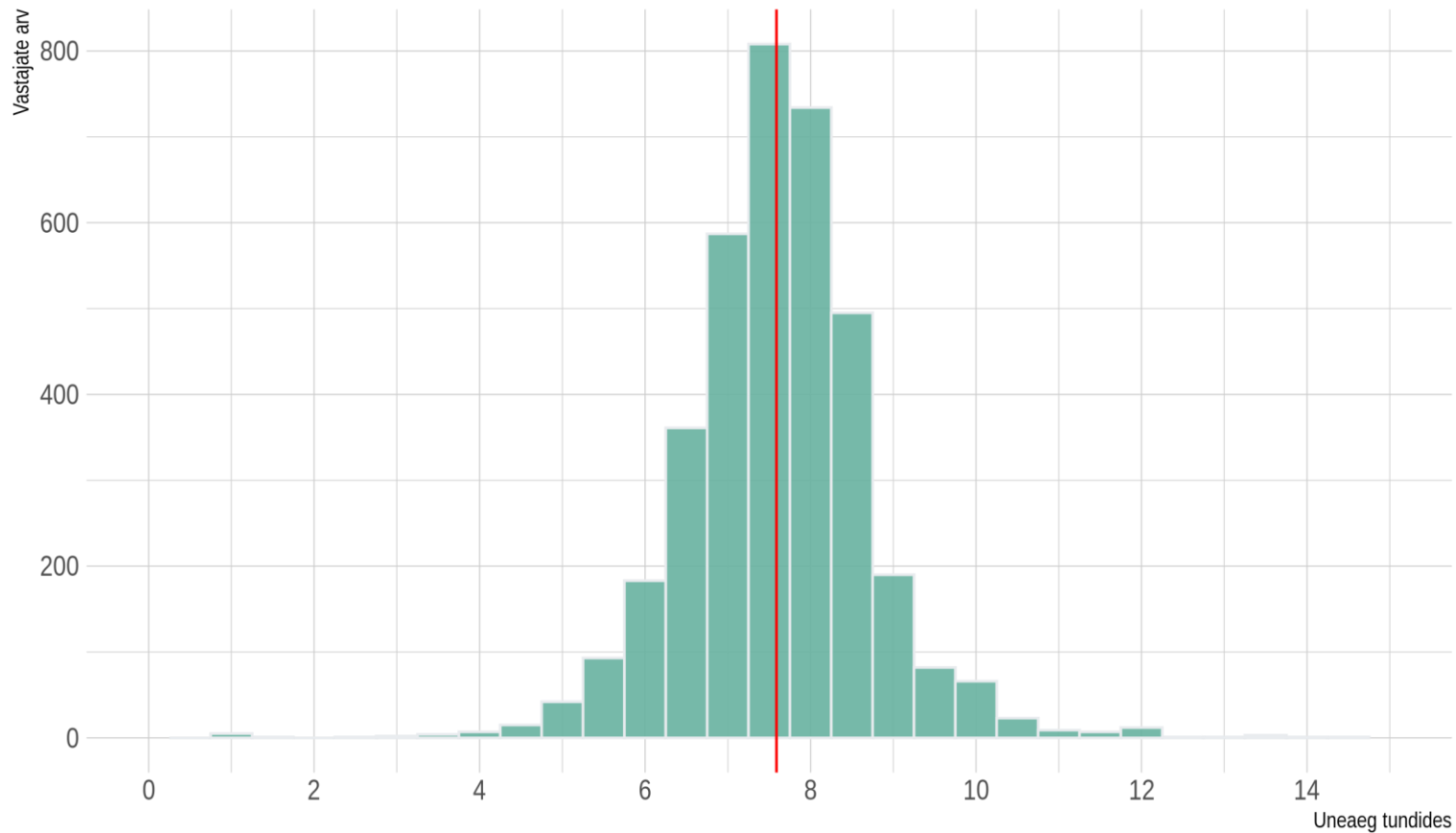
15-17 aastased

8 tundi (RVTU, 2021)
7.7 tundi (ETeU, 2019)
Soovitus 8-10 tundi

18+

7.3 (ETeU 2019)
7.5-7.6 (RVTU 2021-2022)
Soovitus 7-9 tundi

Uneaeg RVTU vastajatel 2021 jaanuar/veebbruar



Ebapiisava uneajaga kaasnevad riskid

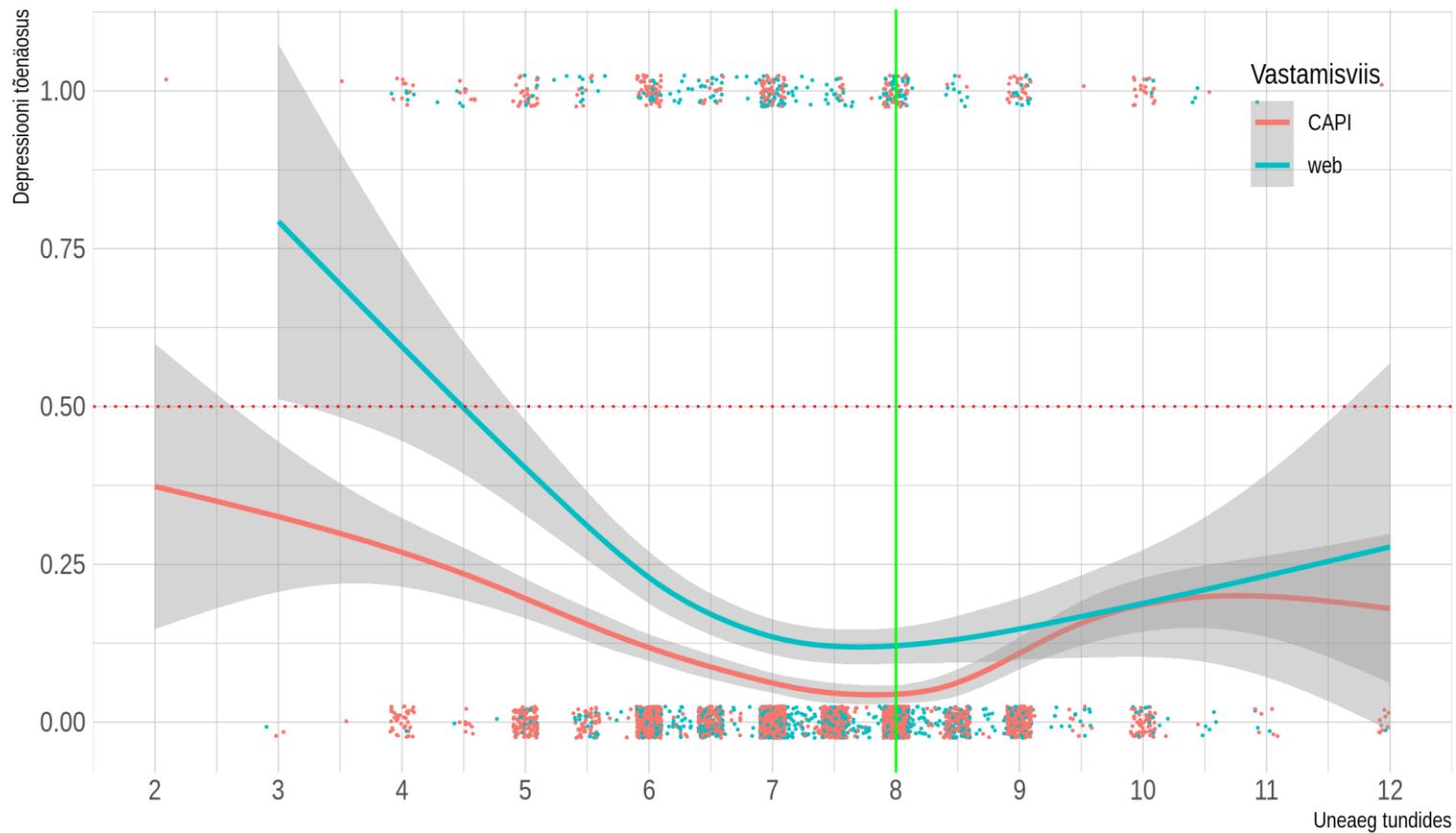
Füüsiline tervis

- Kõrge vererõhk
 - Ülekaal
 - Stress
- Südame- veresoonkonna haigused

Vaimne tervis

- Mälu- ja tähelepanuprobleemid
- Impulsiivsus
- Depressioon
- Ärevus
- Kurnatus

Uneaeg ja depressiooni tõenäosus, ETeU 2019



Unehäired vs ebapiisav uneaeg

Diagnoositud unehäired

F51: 6 aasta jooksul vähemalt 1
diagnoos ca 3.3%
elanikkonnast (meestel 2.4%,
naistel 4.1%)

Unehäire risk küsimustiku järgi

RVTU 2021-22: 35-39%
täiskasvanutest

Ebapiisav uneaeg

Ca 50% kõigis vanuserühmades

**Mida ma saan
muuta oma
keskkonnas (kodus,
tööl, koolis vm), et
soodustada enda
või teiste head und?**

**VÕI
esita oma küsimus une kohta.**

<https://worksup.com/app#id=TERVISEDENDUS2022>

UNEHÜGIEEN

Õigel ajal magama

Kui tunned end väsinuna ja unisena, siis mine magama – ära lükka uinumist edasi.

Nädalavahetus

Vabadel päevadel ei tohi magada üle oma ärakmise ajast. Maksimaalselt on lubatud 1 tund.

Ärka kindlal ajal üles

Proovi ärgata kindlal ajal, isegi siis, kui ööuni on olnud kehva.

Voodis passimine

Voodi on magamiseks. Isegi öösel kui ärkad ega taasuinu, ära jää voodisse passima.

Kehvad harjumused

Prokrastineerimine on ülesande alustamise ja lõpule viimisega viivitamine.



Kompulsiivne vaatamine ehk Binge-watching on see, kui vaatad õhtuti järjest filme ja sarju ega saa pidama.

Nutiseadmed,

UNI

Väheneb une aeg

UNETUS

Kujuneb välja unetuse häire

Une rütm

Muudab inimese une-ärkveloleku rütmi

Sõltuvus

Me ei suuda nutiseadet käest panna

Ärevus

Jälgime pidevalt infot, ärgates öösel üles

Suhted

Mõjutab meie suhet kaaslasega

<https://worksup.com/app#id=TERVISEDENDUS2022>

TOIT,

Suurem õhtusöök tuleks ära süüa vähemalt 4 tundi enne voodisseminekut. Samas ei tohi me minna voodisse näljasena, seega on oluline süüa (hilis)õhtul kergemat toitu, mitte rasket ja rasvast.

Toidud, mis aitavad uinumisele kaasa:

- piimatooted (jogurt, juust)
- kalkun
- pähklid ja seemned
- avokaado, banaan, kirsid
- spinat, brokoli
- mais, riis, nisu
- kala



TRENN,

Uurijad soovitavad trenni teha hommikuti või pärastlõunasel ajal.

Une kvaliteeti näitab just see, et piisav trenn hoiab inimesi rohkem sügavas unes (N3), kus keha jõuab taastuda.

Tihti trennivad inimesed end valguse käes, mis samuti aitab kehal hoida paremat une ja ärkveloleku rütmi.

Aktiivne trenn vabastab kehas endorfiine, dopamiini ja serotoniini, mis muudavad meie keha ärksaks ja meeleolu positiivsemaks.

VALGUS

- Valgus on üks põhilisi une-ärkveloleku rütmi reguleerijaid. Kui sa istud pimedas toas liiga palju, mõjutad sa sellega unehormooni melatoniini tööd.
- Keera valgus hämaramaks 1.5 tundi enne magama minekut. Enne seda aga võiksid saada päevavalguse sarnast valgust (sinakas-valge) kogu päeva. Valguse tugevus/intensiivsus võiks olla vähemalt 1000 lux-i.
- Kui valgust pole piisavalt, soeta omale päevavalguslamp! Näiteks anna omale kaks korda päevas 5000 lux valgust üks tund.
- Depressiooni puhul soovitatakse seda kasutada 2 korda päevas: hommikul, kohe peale ärkamist 30 minutit ja valguse intensiivsus võiks olla 10 000 lux-i ning lõunasel ajal – kindlasti enne 16.00 – samuti 30 minutit ja 10 000 lux-i.



**SUNLIGHT&LIGHT
THERAPY**

<https://worksup.com/app#id=TERVISEDENDUS2022>

Unetuse kognitiiv-käitumuslik psühhoteraapia (KKT - I)

KKT-I psühhoteraapia koosneb kolmest osast, käitumusmuutustest, tööst mõtetega ja tööst pinges kehaga. Teraapia sessioonide arv on väga individuaalne. Keskmiselt 4–6 kohtumist.

Käitumise osa

- Tugevdatakse seoseid unekäitumise ja unega seotud koha ja keskkonna vahel : uneperiood muudetakse ühtsemaks lühema voodis oldud aja arvel, seda nimetatakse voodisolekuaja piiramiseks.
- Kasutatakse unepäevikut
- Vaadatakse üle ja vajadusel tehakse järk-järgult muutusi päevases elustiilis, pakkudes selleks toetust
- Vajadusel uuritakse käitumusmuutuste mõju neid järele proovides, pakutakse toetust

Mõtetega tegelemine

- uuritakse paranemist takistavate hoiakute olemasolu suhtes
- aidatakse muuta takistavaid mõttemustreid, õpetades selleks erinevaid tehnikaid
- kasutatakse abivahenditena toimetulekukaarte ja käitumispäevikuid
- kasutatakse võtteid, mis aitavad suurendada motivatsiooni muutuste tegemiseks
- õpetatakse lõõgastust soodustavaid võtteid

Mida teha enne und?

- Raamatu lugemine (pesas)
- Rahulik jooga, nt Yin jooga või isegi Tai chi
- Rahulik hingamine
- Koristamine
- Positiivsetest asjadest rääkimine, üksteisele jagamine. Kirjuta üles kolm kiitvat ja tunnustavat lauset, mida tegid täna hästi või märkasid
- Järgmiseks päevaks plaani koostamine
- Lastega rahulik mäng (muinasjutud, joonistamine, ka meditatsioon...)
- Lühike jalutus 10-15 min väljas (hiljemalt üks tund enne und)
- Progressiivne lihasrelaksatsioon kehapingetele
- Pesu, vann, saun (hiljemalt 1 tund enne und)
- Rahutute mõtetega tegelemine, kasutades selle jaoks spetsiaalset murepävikut (1.5 tundi enne und)
- Vaata päevale tagasi, mis hästi või kehvasti (1 tund enne und)
- Hobiga tegelemine (joonistamine, maalimine, kudumine...)
- Muusika kuulamine
- Enesekaastunde harjutused

TÄNAME!