

24.10.2019

SLEEP WELL

TARA TUOMISILTA
Kouluttajapsykoterapeutti (traumapsykoterapia), sairaanhoitaja

©Geneesi

MIKÄ ON SINULLE TÄRKEÄÄ?

- Elämäsi kolme tärkeää ihmistä tai asiaa

UNEN MERKITYS

- Ihminen nukkuu noin kolmasosan elämästään (Aronen & Pihl 2013)
- Fyysinen ja psyykkisen palautuminen (Aronen & Pihl 2013)
- Muisti, mieleen painaminen ja oppiminen (Aronen & Pihl 2013)
- Tunteiden käsittely (Aronen & Pihl 2013)
- Uni puhdistaa aivot (THL 2019)
- Uni on terveystittari (THL 2019)
- Normaalipainon ylläpito (Aronen & Pihl 2013)
- Lyhentynyt ja pidentynyt yöuni ovat epäterveellistä. Lisää sydän- ja verisuonitautien ja aikuistyyppin diabeteksen riskiä (THL 2019). Torjuu tulehdussairauksia, ennaltaehkäisee stressisairauksia ja ylläpitää vastustuskykyä (Aronen & Pihl 2013).

UNEN VAIHEET

- Torke
- Kevyt uni
- Syvä uni
- REM-uni (vilkeuni)
- Heräily

- Unen tarve vaihtelee
- Aika, jonka olet sängyssä ei tarkoita aikaa, jonka oikeasti nukut

VIREYSTILAN VAIKUTUS UNEEN

- Kehon asento
- Hengitys

Sietoikkuna

Ylivireä alue:

Valppaus, ylivireys, pako, taistelu, jähmettyminen, dissosiaatio

TURVALLINEN ALUE /SIETOIKKUNA

Alivireä alue:

Passiivisuus, alistuminen, dissosiaatio, turtuminen

HETKESSÄ ELÄMINEN

- Rentoutuskeinot (esim. TRE - Tension and Trauma Releasing Exercises)
- Tietoinen läsnäolo, mindfulness
- Tunteiden ja ajatusten säätely

Pihl & Aronen 2013

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

- Silmänliikkeillä poisherkestäminen ja uudelleenprosessointi
- Raportoitu, että 1-12 kerran jälkeen jännittyneisyys, stressi, ärtyneisyys, unettomuus sekä kiukun ja vihan tunteet vähenivät ja keskittymiskyky ja stressinsietokyky paranivat. Tästä syntynyt ajatus, että silmänliikettä voisi käyttää “unilääkkeenä”
- “Makaa vuoteella pimeässä huoneessa. Pidä ensin silmät auki ja liikuta silmiäsi melko hitaasti oikealle ja vasemmalle ikään kuin kahden pisteen välissä. Jatka silmien liikuttelua parin kolmen minuutin ajan tai kun et enää jaksa pitää silmiä auki. Sulje sitten silmäsi ja liikuta silmiäsi silmät suljettuina melko hitaasti oikealle ja vasemmalle ikään kuin kahden pisteen välillä. Jatka tätä noin viidestä kymmeneen minuuttia tai kunnes nukahdat. Usein muutaman minuutin silmien liikuttelun jälkeen alkaa nukkua”
- Huolihetki -harjoitus



HENGITYSHARJOITUS

4/6

24.10.2019

©Geneesi

A grayscale photograph of a butterfly perched on a flower. The butterfly's wings are spread, showing intricate patterns and veins. The background is a soft-focus view of the flower and surrounding foliage.

PERHOSTAPUTUS

24.10.2019

©Geneesi

UNTA MITTAAVAT SOVELLUKSET



Sleep Cycle –sovellus

- Sovellus itsessään ilmainen
- Analysoi unen vaiheita
- Omien unitottumusten tunnistaminen
- Herättää kevyen unen aikana

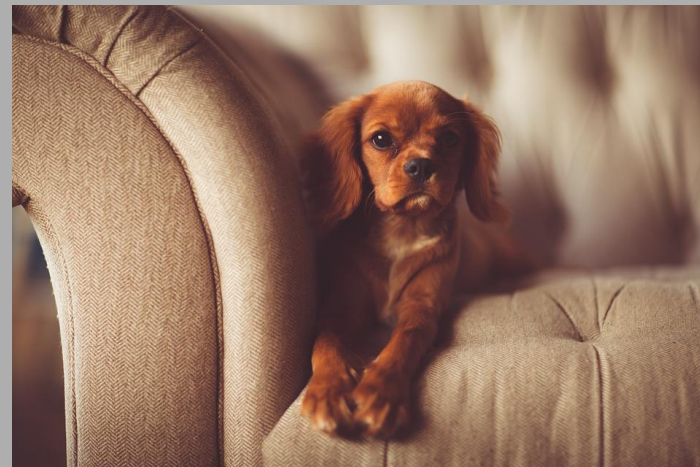
SILMÄNLIIKEHARJOITUS

A grayscale background image of a woman with her hands clasped, looking upwards and to the right. The image is semi-transparent, allowing the text to be clearly visible over it.

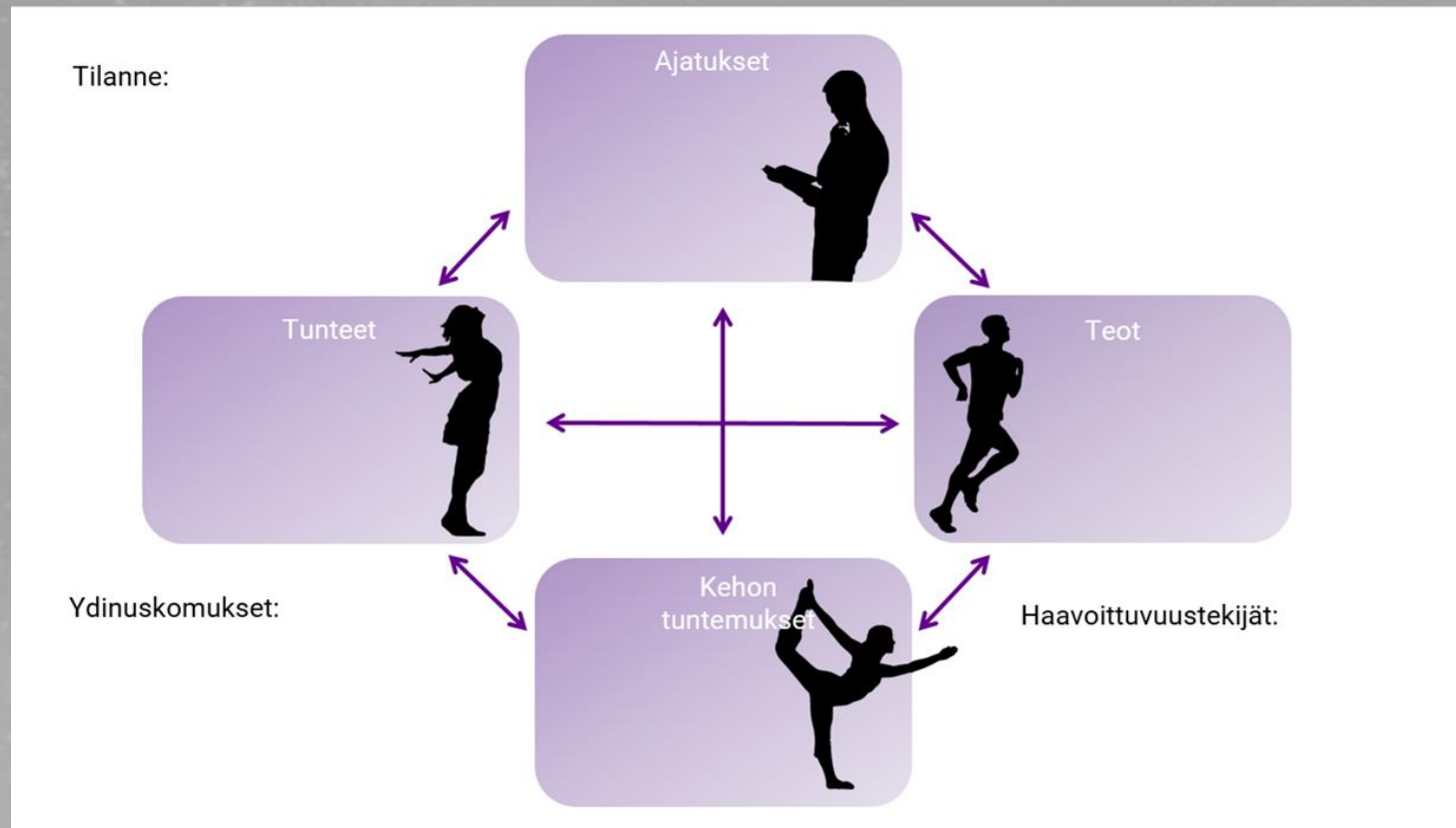
24.10.2019

©Geneesi

TURVAPAIKKA



IHMINEN ON KOKONAISUUS



HENGITYSHARJOITUS

Tavoite: Tutustua keskittäytymiseen, voimavaraan, jossa kädet asetetaan vatsalle tai rinnalle ja kiinnitetään tietoisesti huomiota siihen, miten kehon koskettaminen käsillä vaikuttaa sinuun.

Ohjeet: Harjoittele tätä somaattista voimavaraa annettujen ohjeiden mukaan ja täytä sitten taulukko.



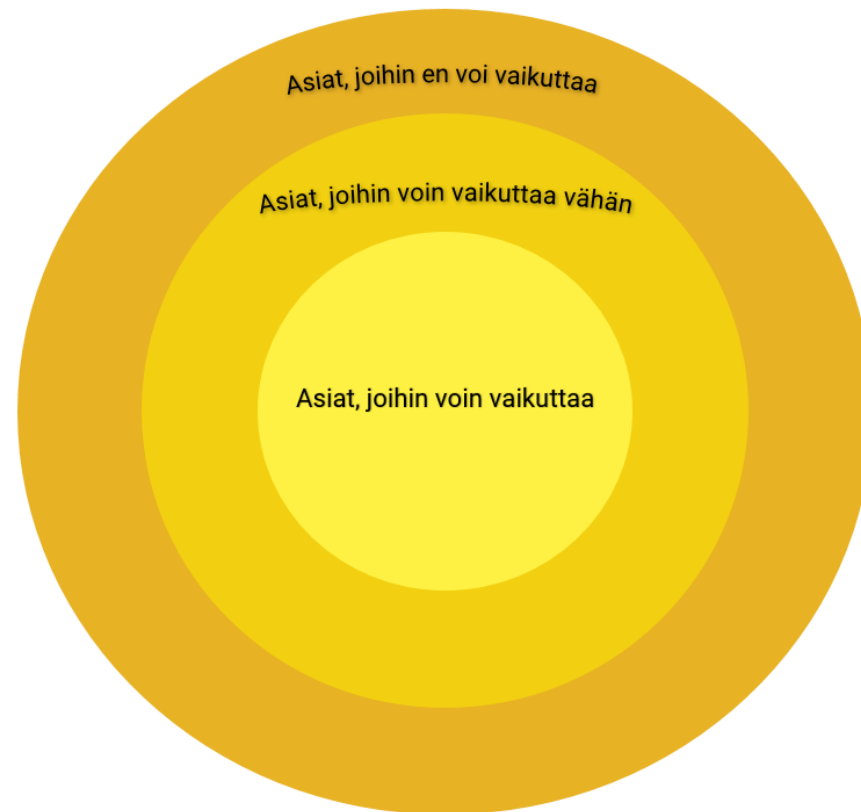
1. Kokeile laittaa toinen käsi sydämesi päälle ja toinen alavatsallesi. Kiinnitä huomiota käsiesi painoon kehollasi, käsiesi viileyteen tai lämpöön, hengitysliikkeisiin käsiesi alla. Keskity rauhassa siihen, mitä kehossasi tapahtuu, kun laitat kätesi sydämellesi ja vatsallesi.

2. Kokeile erilaisia käden asentoja keholla selvittääksesi, onko jokin asento sinulle muita tehokkaampi (esim. laita kädet eri puolelle kehoa, molemmat kädet joko rinnalle tai vatsalle tai paina tyyny kehoasi vasten). Pidä kutakin asentoa yllä niin kauan, että pystyt kokemaan sen vaikutukset. Kiinnitä huomiota kosketuksen laatuun, paineeseen, lämpöön tai viileyteen ja hengityksesi tuntuun. Tarkkaile tietoisesti sitä, mitä kehossasi tapahtuu verratessasi näitä asentoja toisiinsa ja kohdan 1 asentoon.

3. Selvitä se käsien asento, joka tuntuu "oikealta" ja auttaa sinua parhaiten keskittäytymään.

4. Harjoittele tätä voimavaraa tietoisesti läsnä ollen ainakin kolme kertaa viikon aikana silloin, kun tunnet uhkareaktion aktivoituvan tai kun olosi on tuskainen, ja kirjaa kokemuksesi alla olevaan taulukkoon.

ASIAT, JOIHIN VOIN VAIKUTTAA

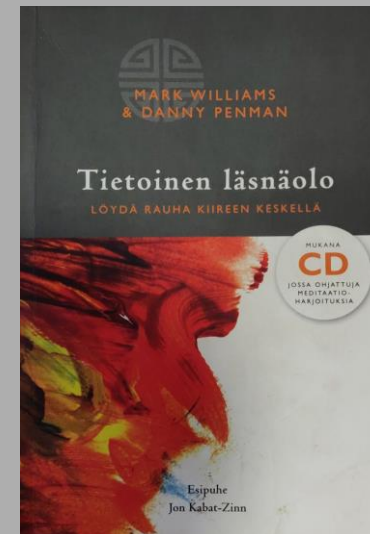
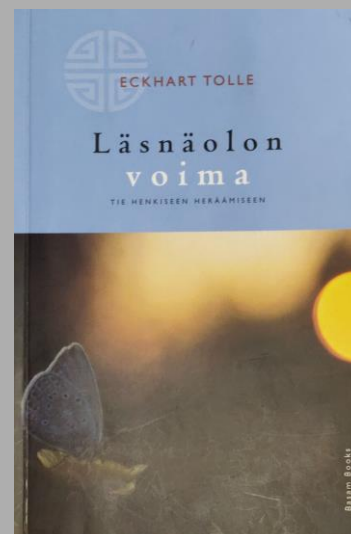
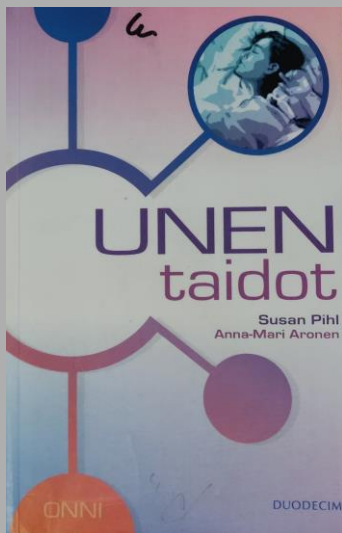


UNIHYGIENIA

- Elämäntapoihin, nukkumisympäristöön ja nukkumiskäytäntöihin liittyvät ohjeet
- Säännölliset nukkumaanmeno- ja heräämisajat
- Iltarutiinit
- Rauhoittuminen, hiljaisuus
- Valaistus
- Ruutuaika
- Puhtaus, kodikkuus
- Lämpö: makuuhuoneen on hyvä olla hieman muita huoneita viileämpi
- Ravinto
- Kahvin, piristävän teen, energiajuomien ja alkoholin käytön välttäminen
- Säännöllinen liikunta, ei rasittavaa liikuntaa ennen nukkumaanmenoa
- Päiväunien välttäminen

(Pihl & Aronen 2013)

KIRJALLISUUTTA



- Pihl, S. & Aronen, A-M. 2013. Unen taidot. Helsinki: Duodecim.
- Uusitalo-Arola, L. 2019. Uuvuksissa. Kirja sinulle, joka tahdot voimasi takaisin. Jyväskylä: Tuuma.
- Tolle, E. 2012. Läsnäolon voima – Tie henkiseen heräämiseen. Helsinki: Basam books Oy.
- Williams, M. & Penman, D. 2013. Tietoinen läsnäolo – Löydä rauha kiireen keskellä. Helsinki: Basam books Oy.



KIITOS MIELENKIINNOSTANNE

Muista pitää huolta itsestäsi ja unestasi