Uni, palautuminen ja jaksaminen – hyvinvointimme perusta

Teksti: **Mirjami Laaksonen**, hyvinvointikoordinaattori ja **Jenna Vanhanen**, hyvinvointiasiantuntija

Kilpirauhassairaudet voivat aiheuttaa haasteita jaksamiseen. Kilpirauhasen vajaatoiminnan hoidon laatu -tutkimuksessa (Kilpi 1/2023) vastaajista 49–52 % raportoi voimakasta väsymystä tai energian puutetta ja 45–48 % kertoi kärsivänsä uniongelmista. Liikatoimintaan voi liittyä esimerkiksi yöllistä hikoilua tai nukahtamisen vaikeutta. Osalle kilpirauhassairaus voi aiheuttaa haasteita palautumiselle esimerkiksi liikunnan jälkeen.

Todennäköisesti kaikki ihmiset kaipaavat välillä lisää jaksamista tai energiaa päiviinsä. Kilpirauhassairauden kanssa tämän tunteen voi kohdata keskimääräistä useammin. Päivittäinen jaksaminen muodostuu tasapainosta elämän kuormitusten ja palautumisen välillä. Vaikka uni ei automaattisesti ole vastaus kaikkiin terveyshaasteisiimme, on sillä yllättävän paljon vaikutuksia hyvinvointiimme; ajattelusta muistiin, tunteisiin ja toimintakykyyn, myös hormonitoimintaan. Riittävään lepoon ja palautumiseen on aivan jokaisen hyvä kiinnittää huomiota. Onneksi omaa jaksamista on mahdollista tukea eri tavoin.

Palautuminen – mitä se tarkoittaa?

Palautuminen tarkoittaa kehon ja mielen toipumista fyysisestä ja psyykkisestä rasituksesta, stressistä ja muista elämän kuormitustekijöistä. Tätä prosessia ohjaa elimistön tahdosta riippumaton hermosto, joka vastaa peruselintoimintojen, kuten ruoansulatuksen ja verenkierron säätelystä. Se jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Sympaattinen hermosto aktivoi kehoa ja kohottaa vireystilaa. Parasympaattinen hermosto puolestaan rauhoittaa. Terveessä ja tasapainoisessa tilanteessa nämä tasapainottavat toistensa toimintaa. Esimerkiksi pitkittyneessä stressissä sympaattisen hermoston toiminta korostuu, jolloin rauhoittumisesta tulee vaikeampaa. Elimistön rauhoittuessa verenpaine ja sydämen syke laskevat. Stressihormonien, kuten kortisolin eritys vähenee ja mielihyvää tuottavien hormonien eritys lisääntyy. Parasympaattinen hermosto aktivoituu levossa ja rentoutuessa ja on tehokkaimmillaan unen aikana. Hermoston toimintaa ei voi kontrolloida, mutta palautumista voi tukea monin tavoin. Palautumista tukevat terveelliset elintavat, kuten laadukas ja riittävä uni, terveellinen ravitsemus, liikkuminen ja henkinen hyvinvointi – siis pitkälti samat asiat, joita muutenkin suositellaan kilpirauhaspotilaille ja muissakin autoimmuunisairauksissa. Palautumisen prosessia haittaavat mm. alkoholi, tupakka ja nuuska. Myös huolet, murheet ja stressi sekä muut sairaudet voivat heikentää palautumista.

Uni on laadukkaan elämän perusta

Uni on palautumisen kannalta oleellisin tekijä. Uni korjaa ja rakentaa elimistöä, täydentää energiavarastoja ja puhdistaa aivoja erilaisista kuona-aineista ja turhista hermoyhteyksistä. Vaikutukset näkyvät mm. muistissa ja keskittymiskyvyssä, jopa tunteissa ja käyttäytymisessä. Hyvin levänneenä on virkeä ja jaksava, huonosti nukkuneena on vaikeampi motivoitua, keskittyä, liikkua tai tehdä muita terveyden kannalta hyviä valintoja.

Tilapäinen unettomuus kuuluu tavanomaiseen elämään, mutta pitkään jatkuessa univajeella on monia haittoja. Mielialan ja suorituskyvyn laskun lisäksi se altistaa esimerkiksi sokeriaineenvaihdunnan häiriöille ja sydän- ja verisuonisairauksille. Unen aikana tapahtuu paljon mm. hormonaalista säätelyä. Pitkäaikainen univaje lisää stressihormonien eritystä ja muuttaa hormonitoimintaa lihomiselle altistavalla tavalla. Ruokahalu kasvaa ja nälän tunne voi voimistua. Väsyneenä erityisesti rasvainen ja hiilihydraattipitoinen ruoka houkuttaa. Myös infektioriski kasvaa, kun keho ei pääse palautumaan riittävästi.

Keinoja parempaan uneen

Unentarve on yksilöllinen, mutta keskimäärin aikuinen tarvitsee 7–9 tuntia unta yössä. Myös unen laatu on oleellinen tekijä. Itselle sopivaa unen määrää voi arvioida pohtimalla, heräätkö aamuisin virkeänä ja kuluuko päivä ilman merkittävää väsymystä. Erään kokeneen unilääkärin vinkki on lisätä unen määrää tunnilla ja verrata olotilaa aiempaan. Oletko virkeämpi, paremmalla tuulella, tai selviätkö päivän haasteista helpommin? Kilpirauhaspotilaan kannattaa kuitenkin olla itselle armollinen, sillä esimerkiksi huono hoitotasapaino voi aiheuttaa jaksamisen haasteita unen määrästä riippumatta.

Hyvää nukkumista voi tukea säännöllisellä rytmillä: heräämällä aamuisin samoihin aikoihin ja rytmittämällä ruokailuja. Säännöllinen ja terveellinen syöminen päivän aikana pitää vireystilan korkealla ja luo unipainetta iltaa vasten. Nukkumisen edellytys on, että valveen aikana kertyy riittävästi unipainetta, eli unen välitöntä tarvetta. Unipaine kasvaa aktiivisen tekemisen kautta, kun taas passiivinen oleminen kerryttää sitä heikosti. Päivän aktiviteetit kannattaakin organisoida niin, että vireystila pysyy korkealla päivän aikana ja laskee iltaa kohden.

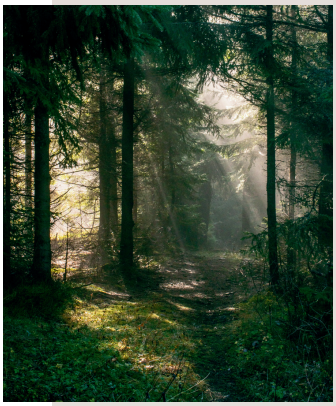
Lisää jaksamista asiantuntijan vinkeillä

ARVOSTA UNTA

- Aikuinen tarvitsee n. 7-9 h unta.
- Auta aivot illalla offline-tilaan. Tunnista mieltä aktivoivat tekijät (esim. älylaitteet) ja vältä niitä ennen nukkumaan menoa.
- Mene sänkyyn heti, kun väsymys tulee. Makuuhuoneen on hyvä olla pimeä, viileä, hiljainen ja hyvin tuuletettu.

SYÖ HYVIN

- Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio tukee elimistön palautumista ja hyvää nukkumista.
- Säännöllinen ruokarytmi auttaa myös sisäisen kellon toimintaa.



RYTMITÄ ARKEA

- Herää mielellään aina samaan aikaan ja pyri säännölliseen ateriarytmiin.
- Hallitse vireystilaasi. Pidä itsesi virkeänä päivän aikana: harrasta, liiku, näe ystäviä tai soita/kirjoita heille. Rauhoita ilta ja rentoudu mieluisalla tavalla.

LISÄÄ PUHTIA LIIKKUMALLA

- Liikkuminen virkistää, parantaa keskittymiskykyä, kohentaa mielialaa ja voi lievittää stressiä.
- Säännöllinen liikkuminen pidentää unen kestoa ja parantaa sen laatua. Kaikenlaisesta liikkumisesta, lyhytkestoisestakin, on hyötyä!

LÖYDÄ OMA TAPASI PALAUTUA

- Millaisesta tekemisestä nautit? Musisoi, maalaa, neulo, lue kirjaa, tee palapelejä, näe ystäviä tai opettele jotain uutta.
- Tue palautumista päivän mittaan tauottamalla paikallaanoloa ja pitämällä hengähdystaukoja.
- Rentoutumiseen voi auttaa hengitysharjoitukset, lempeä liike tai huolien ylös kirjaaminen.

HUOMIOI ELÄMÄN KOKONAISUUS

- Millaiset asiat kuluttavat henkisiä ja fyysisiä voimavarojasi? Entä mitkä asiat tuovat iloa ja jaksamista?
- Unen priorisointi on ensijainen keino edistää omaa terveyttä ja hyvinvointia.

Säännöllinen liikunta parantaa unenlaatua ja voi nopeuttaa nukahtamista. Illalla kannattaa valita mieluummin lempeämpiä liikuntamuotoja, sillä raskas liikunta saattaa virkistää liikaa. Illalla kannattaa panostaa itselle sopiviin rutiineihin. Rentoudu itselle mieluisella tavalla ja syö ravitseva iltapala, josta löytyy hyvänlaatuisia hiilihydraatteja, proteiineja ja kasviksia. Aivoja aktivoivat laitteet kannattaa laittaa ajoissa pois. Tunnista väsymys ja tottele sitä, sillä silloin nukahtaminen on helpompaa. Nukkumisympäristön on hyvä olla pimeä, viileä ja hiljainen. Raikas ilma lisää mukavuutta. Päivän viimeinen kahvikupillinen kannattaa nauttia ajoissa päivällä, sillä kofeiinin vaikutus kestää useita tunteja. Se virkistää, voi vaikeuttaa nukahtamista ja heikentää unenlaatua. Alkoholi heikentää unen laadun lisäksi sen palauttavaa vaikutusta.

Kannattaa rohkeasti kääntyä ammattilaisen puoleen, mikäli omilla toimilla ei ole vaikutusta unen laatuun tai jaksamiseen. Erilaisiin unihäiriöihin, kuten uniapneaan, unettomuuteen tai levottomiin jalkoihin on saatavilla apua ja hoitokeinoja. Vaihdevuosiin voi liittyä unihaasteita, ja silloin oman lääkärin kanssa voi pohtia esim. hormonikorvaushoidon tarpeellisuutta.

Psykologinen palautuminen – mielen elpyminen rasituksesta

Psykologisella palautumisella tarkoitetaan mielen elpymistä työstä ja rasituksesta. Hyvä palautuminen koostuukin riittävän levon lisäksi myös itselle mieluisten ja tärkeiden asioiden tekemisestä. Esimerkiksi työ, vapaaehtoistehtävät ja muut arjen velvollisuudet kuormittavat mieltä monin eri tavoin. Useiden muistettavien asioiden lisäksi meiltä voidaan vaatia keskittymistä, ongelmanratkaisukykyä tai esimerkiksi uusien tietoteknisten taitojen omaksumista. Lisäksi oma tai läheisen terveydentila voi aiheuttaa huolta. Mielen elpymistä voi tukea tekemällä asioita, jotka kuormittavat eri voimavaroja kuin velvollisuudet tai työ.

Rentoutumista voi opetella

Pitkittyessään stressi ja univaje kuormittavat mieltä ja elimistöä. Vastapainona on tärkeää opetella itselle hyviä tapoja rentoutua ja levätä. Rentoutuminen viestii koko keholle, että ei ole mitään hätää ja hermosto voi rauhoittua. Tällöin esimerkiksi hyvän mielen välittäjäaineen serotoniinin, palkkiojärjestelmässä toimivan dopamiinin sekä ahdistusta lievittävän oksitosiinin eritys lisääntyvät. Esimerkiksi erilaiset hengitys- ja rentoutusharjoitukset aktivoivat parasympaattista hermostoa ja auttavat elimistöä rauhoittumaan. Jo muutama rauhallinen syvä hengitys helpottaa stressireaktiota, aktivoi palautumista ja voi auttaa ahdistuksen tunteisiin.

Lisää palautumisen kokemuksia

Psykologiseen palautumiseen voi auttaa DRAMMA-malli, joka sisältää kuusi hyvinvointia edistävää palautumisen kokemusta: työstä irrottautuminen, rentoutuminen, omaehtoisuus, taidonhallinta, merkityksellisyys ja yhteenkuuluvuus. Nämä kokemukset edistävät tutkitusti mielen palautumista. Niitä kannattaakin pyrkiä lisäämään omaan arkeen.

Työstä irrottautumisen osalta on hyvä pohtia, kuinka paljon työasiat pyörivät vapaalla mielessä ja mitkä tekijät taas saavat ajatukset pois niistä. Toisinaan voi auttaa, että tekee vapaa-ajalla asioita, jotka poikkeavat mahdollisimman paljon omasta työstä. Omaehtoisuuden kokemus toteutuu, kun arkeen sisältyy myös sellaisia hetkiä, jolloin voit tehdä juuri sitä, mitä haluat ja kaipaat, eikä kukaan vaadi sinulta mitään. Vapaa-aikaan on hyvä sisällyttää myös sellaista rentouttavaa tekemistä, mikä ei vaadi fyysistä eikä älyllistä ponnistelua – tällöin palautuminen käynnistyy ja keho pääsee rauhoittumaan.

Taidonhallinnassa voi keskittyä jonkin uuden taidon opetteluun ja onnistumisen kokemuksiin. Taitoa kannattaa opetella itseä varten ja koska siitä saa iloa – ennemmin kuin hyödyn vuoksi. Merkityksellisyyden kokemus taas syntyy, kun on mahdollisuus tehdä itselle tärkeitä ja mielekkäitä asioita. Esimerkiksi toisten auttaminen voi tukea laajempaa kokemusta elämän merkityksellisyydestä. Läheiset ja turvalliset ihmissuhteet puolestaan tuottavat yhteenkuuluvuuden kokemuksia – panosta siis tärkeisiin ihmissuhteisiin!

> ***”Mikäli omat toimet eivät riitä nukkumisen ja unen laadun parantamiseen, kannattaa rohkeasti kääntyä ammattilaisen puoleen.***

Psykologinen palautuminen voi olla niin rentoutumista ja löhöilyä, kuin aktiivista tekemistä tai kokemuksia. Yksi vapaa-ajan viettomuoto voi tuottaa myös useampaa näistä kokemuksista. Esimerkiksi lasten tai lastenlasten kanssa touhutessa voi nauttia sosiaalisuudesta, päästää irti kuormittavista ajatuksista ja oppia uusia taitoja esimerkiksi leikkien muodossa.

Löydä oma keinosi voida hyvin

Olemme kaikki yksilöitä ja kokemus omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta voi vaihdella paljon myös elämäntilanteen ja esimerkiksi sairauden hoitotasapainon mukaan. Onkin tärkeää oppia kuulostelemaan omia voimavaroja kuluttavia ja vahvistavia tekijöitä ja löytää itselle sopivia keinoja unen, palautumisen ja jaksamisen tukemiseen.

Lisätietoja: Artikkelissa hyödynnetyt lähteet löydät kilpirauhasliitto.fi/hyvinvointi/materiaalipankki