

# VÄSYVYYS JA VIREYS ongelmia ja hallintakeinoja

---

Tarja Ketola 17.11.2015

## Sisältö

Uni ja univaje

Vireyden säätely

Väsyvyys (fatiikki)

## Vuorokautinen unen tarve

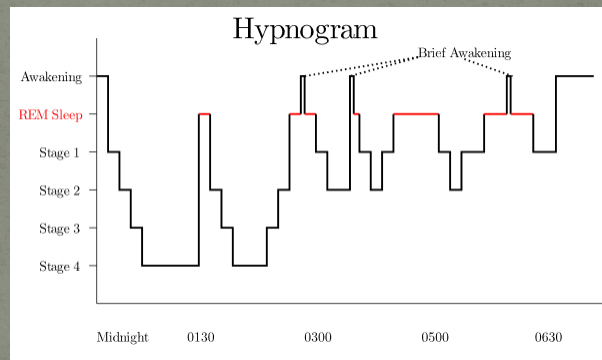
- Nukumme noin 1/3 elämästämme.
- Ideaali unen määrä on 7 tuntia/vrk (alle 6 –yli 9)
- Sekä lyhyemmät että pidemmät unimäärät nostavat kuolleisuutta
- Pienempi BMI on yhteydessä parempaan unen laatuun.
- Parempi unen laatu laskee diabetes-, masennus- ja päihdeongelmariskiä
- PÄIVÄLEPO (uni tai ei) ON HYVÄKSI MEILLE

## Univajeesta seuraa...

- Aamuväsymystä + päiväväsymystä
- Muistitoiminnot, päätöksenteko, tarkkaavaisuus vaikeutuvat – vahinko & onnettomuusriski kasvaa
- Ennakointi, päättely, luovuus ja harkinta vähenevät
- Verensokeri nousee
- sisäelinten rasvoittuminen alkaa
- tulehdusriski kasvaa
- elimistön toiminnot hidastuvat
- Ikääntymiseen liittyvien sairauksien riski kasvaa
- aivojen energiavajetta. Syvän unen vaje aiheuttaa laktaatin puutetta – hermoille ei ole riittävästi energiaa.

# Unen vaiheet

punaisella REM-uni  
3+4 ovat syvää unta  
ylimpänä on torke  
PALJON UNTA JA HYVÄÄ UNTA OVAT ERI ASIOTTA!



## Univaikeuksia lisäävät mm.

- Kivut ja sairaudet (kuten aivovamma)
- Ahdistus, stressi, masennus
- Huoli turvallisuudesta, ihmissuhdeongelmat
- Työnkuvan muutokset - kuten jääminen pois työstä
- Kiire tai ajan hallinnan ongelmat
- Kofeiini, nikotiini, alkoholi
- Ylipaino, huonot ravintotottumukset
- Ikääntyminen,
- Lääkkeet (esim. Beta salpaajat, Levodopa, kortikosteroidit, diureetit, SSRI-lääkkeet, Teofylliini, Fenytoiini)
- 74%:lla ihmisistä on jotakin univaikeuksia
- PARSTA MITÄ VOIT TEHDÄ ASIOIDEN HOITAMISEKSI YÖLLÄ ON NUKKUA.

## Yleisimmät univaikeudet

- Unettomuus (30% -75%), nukahtamisvaikeus, heräily
- Aikaistunut tai viivästynyt unijakso
- Valeunettomuus
- Uniapnea (9% naisilla ja 24% miehillä - 80%:lla ylipainoa)
- Levottomat jalat 5-10%
- Narkolepsia 0,05 – 2%
- Unissakävely ja muut erityishäiriöt (parasomiat) 1-17%

## UNI ei

- tule väkisin tai yrittämällä
- ole korvattavissa
- pidä huolista
- pidä stressistä

## Uni haluaa

- Oikeaa ajoitusta
- Rentoutta
- Hyvää mieltä
- Nautintoja
- Liikuntaa
- Sopivaa ruokaa
- Ratkaistuja ongelmia
- Elämän hallintaa

## RAS(reticular activation system)

aivorungossa oleva verkkomainen hermorakenne,  
jonka tehtävä on mm. säädellä vireyttä  
sen toiminta voi muuttua tai heikentyä aivovamman vuoksi  
joltain osin tai laajemmin

## RAS

- Kontrolloi unta, heräämistä ja vireyttä, huolehtii siitä miten vireä olet
- On suodatin, joka . . . (Kaikki muut aistimukset paitsi haju tulevat aivoihimme RAS:n kautta.)
- suodattaa tulevan aistitiedon
- ja valikoi mihin huomio kiinnitetään ja mikä ei pääse isoihin aivoihin.
- On portinvartija, joka . . .
- jatkaa työtään vaikka alat nukkua, keskityt työhön tai esim. luet kirjaa
- valikoi tarkoin mitä pidät arvossa, keskityt siihen, koska RAS huomaa sen mihin panit painoa.
- varmistaa eloonjäämistä, reagoi nimeen, elämää uhkaavaan, tietoon jota tarvitaan välittömästi
- reagoi uuteen/erilaiseen/tavallisuudesta poikkeavaan

## Aivovamman aiheuttama väsyvyys

- Ei ole useinkaan yhteydessä univaikeuksiin vaan sekä aivojen etuosien toiminnan vaikeutumiseen että vireydensäätelyjärjestelmän vaurioihin.
- Fatiikki eli kognitiivinen väsymys on nimenomaan aivojen etuosien ongelma.
- Kannattaa opetella tunnistamaan väsyminen vaikka se olisi hankalaa, koska vauhtiin päästyään se voi aiheuttaa suuria ongelmia ja on yhä vaikeampi pysäyttää.
- Pahan ylikuormituksen purkaminen voi vaatia päiviä, viikkoja tai jopa kuukausia.
- VÄSYMYS VOIMISTAA OIREITASI JA PAHANA VOI TUODA TAKAISIN JO VOITETTUIKIN OIREITA

## KUNNIOITA VÄSYMYSTÄSI, SILLÄ SE MÄÄRITTÄÄ TOIMINTAKYKYSI RAJAT

- Opettele **tunnist**amaan milloin väsyminen alkaa ja on LEVON aika.
- Mitä nopeammin lepää ensimmäisen väsymyksen merkin ilmaannuttua sitä lyhyemmällä levolla pääset. **Tunnusta** itsellesi väsymyksen alkaminen.
- **Toimi** – järjestä itsellesi lepoa.

### **Lepo vaatii . . .**

varmuutta ettei sinua häiritä  
sinulle oikeaa ympäristöä (sopiva valo ja ääni)  
että et yritä vaan sallit  
et suunnittele tai muistele

### **Lepo toivoo . . .**

että hengittäisit rauhassa syvään  
että osaisit rentoutua  
että löydät hyvän asennon  
näet tai kuvittelet luontoa  
löydät musiikin joka auttaa

### **Väsymistä voivat aiheuttaa:**

- \* aistikuormitus ympäristössä, kuten häly, melu, liikaa valoa, kirkkaat värit, liike jne.
- \* sisäiset aistimukset, kivut, tinnitus ym.
- \* keskittymistä vaativa tekeminen, kuten (vaikean) tekstin lukeminen, jonkin asian miettiminen tai keskustelu
- \* oman toiminnan suunnittelu
- \* kaikki keskeytykset

### **Väsymyksen hallintaa helpottaa:**

- \* itselle sopiva päivärytmi – vähennä ensin tekemisiä kunnes tiedät että jaksat sen ja sen jälkeen voit yksi kerrallaan lisätä niitä
- \* lepo ennen vaativaa toimintaa ja tietenkin myös sen jälkeen
- \* häiriöiden poistaminen tai ainakin vähentäminen ympäristöstä
- \* että teet vain yhtä asiaa kerrallaan
- \* oikein rytmitetty yksin oleminen – toisen ihmisen, rakkaankin, pelkkä läsnäolo voi jo kuormittaa.
- \* lääkitys tarvittaessa

