

Uni ja unenlaadun merkitys muistiongelmien hoidossa



Huonosti nukuttu yö heikentää vuorovaikutuskykyä, työn tuottavuutta ja laatua, ihminen on lyhytjänteinen ja jatkuvasti väsynyt. Jos tämä toistuu joka yö, seuraa negatiivinen kierre. Viime vuosina on myös osoitettu että heikko unen laatu on muistisairauksien riskitekijä.

Erilaiset stressitekijät ovat usein keskeisenä tekijänä uniongelmien syntymisessä ja pitkittynyt stressi vaikuttaa myös hyvin laajasti terveyteen. Siksi kiinnitämme paljon huomiota uneen, unen laatuun sekä stressiin ja pyrimme tässä harjoitusohjelmassa löytämään useita menetelmiä ja ratkaisuja näihin ongelmiin.

Jatkuva ylivireystila estää nukahtamista ja heikentää unen laatua

Jatkuvan ylivireystilan katsotaan olevan keskeisimpiä pitkäkestoisen unettomuuden taustalla olevia tekijöitä. Ylivireyden on selitetty liittyvän erilaisiin kognitiivisiin ja fysiologisiin tekijöihin. Kognitiivisen mallin mukaan unettomuuden laukaisee alunperin jokin elämänmuutokseen tai muuhun stressitekijään liittyvä huoli, joka nostaa vireystasoa.

(1)

Toisen teorian mukaan unettomuus liittyy ensisijaisesti neurofysiologisiin tekijöihin. Unettomuudesta kärsivien sydämen sykkeen ja kehon lämpötilan on todettu olevan normaalia korkeampia. Samoin huonosti nukkuvien stressihormoni kortisolieritys on koholla varsinkin illalla ja yön ensimmäisen puoliskon aikana (1)

Unen ja varsinkin heikon laadun on tiedetty liittyvän myös Alzheimerin taudin oirekuvaan (2)(3). Viime vuosina on löydetty tätä yhteyttä mahdollisesti selittävä fysiologinen tapahtumaketju. Tämän seikan taustalta löytyy mahdollisesti sellainen aivojen fysiologinen tapahtumaketju, missä ihmisen vaipuessa syvään uneen selkäydinnesteelle avautuu tiehyet ja väylä siirtää lymfanestettä aivoihin, mikä liottaa ja poistaa kuona-aineita ja plakkia aivoista ja tavallaan siivoa aivoja sisältäpäin. Tämän plakin kertymä tiedetään olevan yksi Alzheimerin taudin etenemisprosessi ja diagnoosinen kriteeri, ja on mahdollista että sellainen unirytmä, missä syvän unen jaksot ovat vähäisiä tai puuttuvat kokonaan saattaa olla yksi Alzheimerin taudin kehittymistä ja etenemistä lisäävä seikka.

Unen rakenteesta

Uni koostuu eri unijaksoista, joita kuvataan yleensä unen syvyyttä kuvaavalla koodistolla esim. N1, N2 ja N3 nimikkeillä. Normaalissa unessa ensin vaivutaan keveään N1 vaiheeseen ja siitä varsin pian syvempään N2-vaiheeseen. Tässä vaiheessa nukkuja voi herätä vielä hyvinkin herkästi, ja tämä vaihe muistuttaakin enemmän torkkumista kuin kunnolla nukkumista. Noin 30 minuutin kuluttua tapahtuu kehossa fysiologisia elintoimintojen muutoksia, kuten esimerkiksi syke laskee ja hengitys hidastuu, ihminen siirtyy syvän unen N3 univaiheeseen, joka sekin koostuu useammasta vaiheesta.

Syvän unen aikana nukkuja näkee unia ns. REM-univaiheessa, missä aivojen aineenvaihdunta kiihtyy, hengitys tihenee, sydämen lyöntitiheys kiihtyy ja silmäluomet liikkuvat, mistä tämän univaiheen nimikin tulee (Rapid Eye Movement, REM). Syvän unen pituus ei ole kerralla kuitenkaan kovinkaan pitkä vaan muuttuu taas kevyemmäksi N2 uneksi ja sitten taas takaisin N3 uneksi. Yksi N2-N3- N2-syksi kestää n. 90 minuuttia. Normaalissa yörytmissä syvän unen ja kevyemmän N2 unen vaiheet vuorottelevatkin useita kertoja yön aikana. Siksi on tärkeää että unen kokonaispituus on riittävä jotta näitä 90 minuutin syklejä mahtuisi 4-6 kpl / yö. Mikä olisi sitten sopiva tai vähimmäismäärä on tietenkin myös

yksilöllinen asia, mutta Erikoispsykologi ja suomalaisen tutkijan **Heli Järnefeltin** mukaan kuusi tuntia unta yössä on sellainen unen määrä, mitä ei tulisi alittaa. Jos unet jäävät jatkuvasti tätä vähemmälle, Järnefeltin mukaan haitallisia vaikutuksia saattaa jo ilmetä. ⁱⁱ

Syvän unen N3 vaihe on tärkeä myös oppimiselle, koska siinä unen vaiheessa tapahtuu päivän aikana havainnoidun tiedon prosessointia ja muistiin tallentamista. Aivojen terveyden kannalta syvän unen vaihe on tärkeä, koska silloin tapahtuu aivojen kuona-aineiden puhdistusvaihe. Siinä aivojen valtimosuonten yhteydessä kulkevat lymfanestekanavat johtavat lymfanesteen aivojen sisälle minkä ajatellaan puhdistavan päivän aikana kertyneitä kuona-aineita. Lymfaneste ja huuhtoutuneet kuona-aineet poistuvat sitten laskimosuonten yhteydessä oleviin lymfakanaviin ja pois aivoista. Tämä puhdistusprosessi käynnistyy kunnolla syvän unen syvimässä vaiheessa. Tämän aivoja pesevän glymfaattisen järjestelmän toiminta löydettiin Rochesterin ja Kööpenhaminan yliopistoissa vuonna 2012 tanskalainen professori [Maiken Nedergaard](#) työryhmän tutkimuksissa ja tämä havainto avaa uusia mahdollisuuksia kuntouttavaan toimintaan kuten esimerkiksi Alzheimerin taudissa havaittavien plakkien kertymien välttämiseksi ja niiden poistamiseksi.

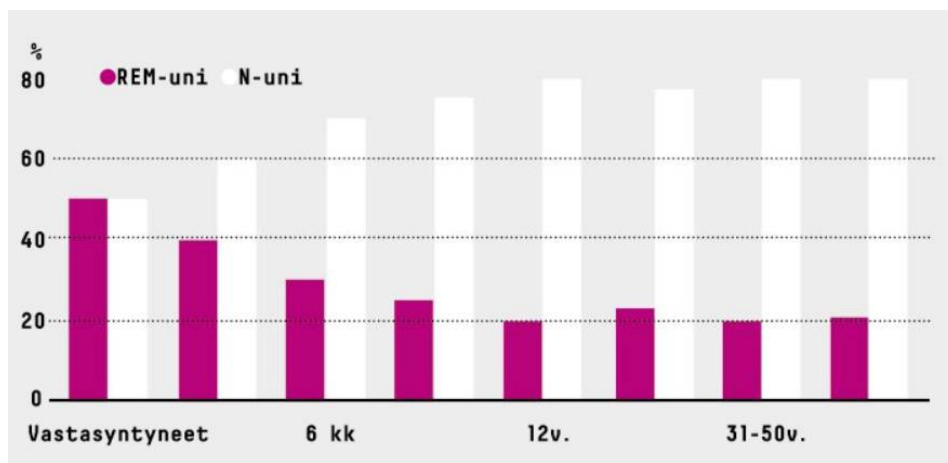
HS. toimittaja Mikko Puttonen kirjoitti artikkelin 21.10.2019 Helsingin Sanomissa aiheesta ja kiteytti asiaa mm. " *Unen kautta pesujärjestelmä kytkeytyy aivosairauksiin. Alzheimerin, Parkinsonin, Lewyn kappaleen ja ALS-taudissa aivoihin kertyy ylimääräisiä proteiineja tai peptidejä. Alzheimerin taudissa aivoihin kasautuu beeta-amyloidipeptidejä ja tauproteiinin paakkuja.*

Seuraavassa lyhyesti syvän unen ja aivojen puhdistusprosessin eteneminen. Aivojen puhdistumisprosessin yhtenä tekijänä on aivojen välittäjäaine noradrenaliini, mikä valveilla paisuttaa tukisoluja estäen aivo-selkäydinnesteen virtaa aivoissa. Nukkuessa syvän unen vaiheessa noradrenaliinin vähetessä aivojen tukisolut kutistuvat ja soluvälit suurenevat laskien lymfanesteen virtauksen solujen välitse. Lymfanestekanavat sijaitsevat aivojen valtimo- ja laskimosuonten yhteydessä missä sopivassa tilanteessa lymfaneste pääsee aivoihin. Lymfaneste kulkeutuu tukisolujen- ja hermosolujen ympäri poistaen kuona-aineita. Tutkijat olettavat, että poistoputkina toimivat aivokalvon imusuonet. On ajateltu, että tätä aivojen rakenteissa puhdistavaa nestevirtausta pitää yllä sydämen sykintä ja hengitykset aiheuttama pulsaatio, mikä työntää nestettä eteenpäin paineellaan. Hiirikokeissa on myös havaittu, että tämä sama prosessi tapahtuu myös riittävän rasittavan liikunnan jälkeen.

"Oulun yliopiston toiminnallisen aivokuvantamisen professori [Vesa Kiviniemi](#) on ryhmineen tutkinut pulsaatiota magneettikuvauslaitteella, joka voi ottaa ihmisaivoista kuvan peräti kymmenen kertaa sekunnissa. Kuvauksissa on paljastunut kolmenlaista sykintää, joka voi vaikuttaa nesteen liikkeisiin. Yksi sykintä lähtee valtimoista, jotka liikehtivät sydämenlyöntien mukana. Toisen rytmin muodostavat hitaat vasomotoriset aallot, jotka syntyvät verisuonten supistuessa ja laajetessa itsekseen muutaman kerran minuutissa. Kolmas pulsaation lähde on hengitys. Kun ihminen hengittää, rintakehän sisäinen paine vaihtelee, mikä lisää ja vähentää aivojen laskimoveren paluuta. Samalla selkäydintä ympäröivä neste vatvoutuu."

Unet muuttuvat ikääntymisen myötä

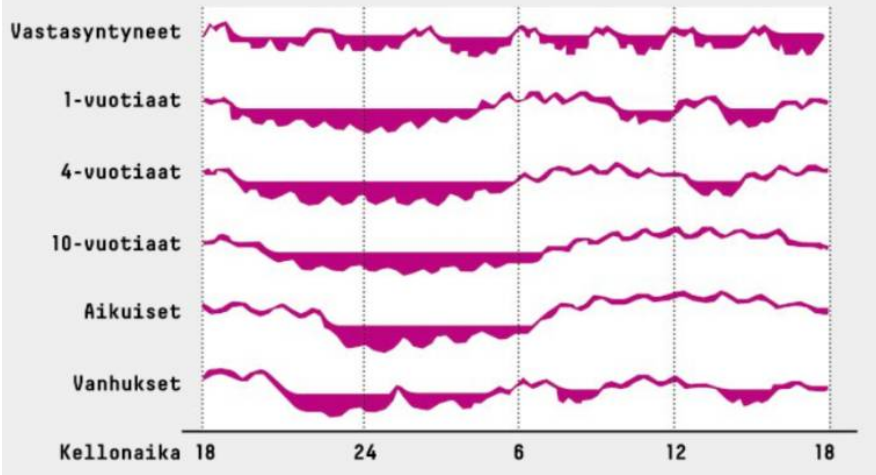
Eri ikäisillä syvän unen pituus ja unityypit ovat erilaisia. Vastasyntyneillä esimerkiksi suurin osa unesta on syvän unen REM-unta mutta lapsen kehittyessä sekä syvän unen määrä että sen REM-unen määrä vähenee. Tiede-lehti 11/2018 käsitteli aihetta mm. seuraavin kuvaajin: Lähde Tiede 11/2018



On myös tyypillistä ja normaalia, että iän varttuessa syvän unen määrä vähenee ja uni tavallaan kevenee. Aivot näyttävät tulevan vähemmälläkin toimeen, missä hermoston aktivoituminen ja vahvan "käyttöjärjestelmän" rakentuminen tehostavat myös uniprosessin toimintaa. Vanheneminen näkyy sitten tässäkin, kun vanhusväestöllä tulee tarvetta ottaa päiväuniakin jaksamisen ja toimimisen tukena. Lähde: Tiede 18/2018

Uni kevenee

► Vastasyntyneen unesta suurin osa on rem-unta. Kun ikää tulee lisää, sekä rem-uni että syvä uni vähenevät ja kevyet univaiheet lisääntyvät. Vanhuusiässä sekä rem-unen että syvän unen määrä vähenee. Myös murrosiässä syvän unen määrä notkahtaa, minkä arvellaan liittyvän puberteetin hormonaalisiin muutoksiin ja aivokuoren kehitykseen.



Mikä heikentää unen laatua ja altistaa mm. muistisairauksille?

Unen laadulla on siis merkitystä ja kun mietitään unta ja unen laatua tulee pohtia, mitkä seikat voivat heikentää unen laatua sellaiseksi, että nämä tärkeät syvän unen jaksot eivät häiriintyisi tai vähenisi. Syitä heikkoon unen laatuun voidaan pohtia ainakin seuraavien tekijöiden kautta:

- Perinnöllisyys
- Elintavat
- Kehitykselliset ongelmat
- Stressi
- Ravinto- ja juomatottumukset
- Sairaudet
- Muut syyt

Perinnöllisyys

Joissakin sukulinjoissa lyhytunisuus on tyypillistä. Tässäkin geneettisellä perimällä on vaikutuksensa. Lisäksi jotkut ovat aamu-unisia ja jotkut enemmän iltaunisia. Oleellista tässä lyhytunisuudessa tai ilta / aamu-unisuudessa on enemmän se, sisältääkö uni riittävästi syvän

unen vaiheita, vaiko pelkästään kevyen unen vaiheita, ja jos näin on, tulee selvittää mikä häiritsee tai jopa estää tätä tärkeää syvän unen toteutumista. Perinnöllinen taipumus ei tarkoita, että asialle ei voisi tehdä mitään, sillä heikko unen laatu saattaa olla vain seuraus jostakin, esimerkiksi kehityksellisistä seikoista, mitkä voivat olla osin myös perinnöllisiä. Kokemuksen mukaan näitä kehityksellisiä seikkoja voidaan hyvinkin hoitaa ja sen kautta myös unen laatu saattaa parantua.

Elintavat

Lyhytunisuus ja siitä johtuva syvän unen puute voi osin johtua myös elintavoista tai elämäme kiihkeästä rytmistä.

Ihmisen vuorokausirytmisissä valon väheneminen illalla luontaisesti alkaa siirtää kehoa ja aivoja kohti levolle käymistä ja nukkumiseen, niin monet seikat omassa toiminnassamme saattavat estää tätä luontaista rytmiä. Mitä aktiivisempia olemme illalla, oleilemme kirkkaassa valaistuksessa ja/tai katsomme myöhään illalla kirkkaita kuvaruutuja, sitä vaikeampi meidän on nukahtaa. Tässä selkeä syy univaikeuksiin voi olla melatoniinihormonin vähäinen erityys, joka luontaisesti lisääntyy valon määrän vähentyessä illalla. TV:n ja kirkkaiden näyttöjen katsominen illalla siis voi pilata tätä luontaista vuorokausisykliä ja estää melatoniini-hormonin eritystä. Ihmisen aivot ovat erityisen herkkiä varsinkin siniselle ja vihreälle valon taajuudelle. Nykyisin matkapuhelimissa ja näytöissä onkin mahdollista säätää valaistus automaattisesti siirtymään iltanäyttö-asetukseen, missä kirkkaan sinisen valon määrää on vähennetty. Näin ainakin tämä ongelman taustasy sadaan poistettua. Jos et osaa itse säätää tätä iltavaloasetusta päälle pyydä osaavalta taholta apua.

Työnteon ja muiden aivoaktiviteettien siirtyminen illaksi voi ylläpitää myös aivoissa voimakasta aktiviteettia vielä pitkään työnteon lopettamisen jälkeenkin ja näin estää nukahtamista. Jos näin on asian laita, kannattaa työ organisoida niin, mikäli mahdollista, että iltatyönteko vähenisi.



Monet harrastukset, pelaaminen ja urheilu ajoittuvat ymmärrettävästi iltaa vasten mikä saattaa ylläpitää myös ilta-vireystilaa turhankin pitkään. Kun tämä ymmärretään asialla voidaan tehdä jotakin. Kokeilemalla aikataulujen muutoksia voit huomata eron nukahtamisessa ja unimittarit näyttävät onko sillä vaikutusta unirytmiiin ja -laatuun.

Kehitykselliset syyt

Joskus tämä huono unen laatu on ollut jo lapsuudesta lähtien, eli siis koko elämän mittainen ilmiö. Taustalta voi löytyä ns. kehitykselliset syyt, missä jokin osa varhaista kehitysvaihetta on toteutunut puutteellisesti, jokin aisti tai hermointegraatio ei ole kehittynyt parhaalla mahdollisella tavalla. Tämä aiheuttaa aivoille toiminnallista stressiä (Neuraalia Stressiä), mikä ylläpitää ylimääräistä prosessitarvetta, joka voi aiheuttaa motorisia hankaluuksia, hahmottamisen ongelmia, aisti(yli)herkkyyksiä, henkistä stressiä, arkuutta ja pelokkuutta. Lapsilla tunnusmerkkinä on myös selittämättömät motorisen hankaluudet, oppimisvaikeudet ja keskittymisen ongelmat. Jos varttuneen ihmisen lapsuudessa on esiintynyt näitä piirteitä, voi se selittää myös myöhemmällä iällä ilmenevää kohonnutta taustastressitilaa ja aktiivisuustilaa mikä sitten saattaa heikentää myös unen laatua. Ihminen on siis yölläkin ylivirittyneessä tilassa, ja uni on enemmän pintaunta, eikä syvää unta, mikä olisi tarpeen esimerkiksi aivoihin kertyvän plakin poistamiseksi.

Mikä seikka unen laadussa sitten viittaisi näihin kehityksellisiin syihin?

1. Tässä on tyypillistä sellainen nukkuminen missä ihminen *"nukkuu aina kuin koiran unta"*, missä herää hyvin helposti ympäristön ääniin tai tapahtumiin. Tämä voi viitata siihen, että ihminen ei vaivu juurikaan syvän unen vaiheeseen.

2. Toinen seikka mikä voi paljastaa huonoa unen laatua on unien näkeminen. Unia nähdään nimittäin syvän unen jaksoissa, ja tämä tavallaan kertoo myös syvän unen jaksojen esiintymisestä. Jos ei koskaan näe unia ja aamulla ei ole muistikuvia unen näkemisestä, voi se viitata tähän.

Liitteenä oleva kehityksellisten ongelmien analyysilomake voi antaa viitettä, onko sinulla mahdollisesti kehityksellisiä ongelmia Jos analyysilomake antaa vahvaa viitettä siitä, että sinulla on taustalla kehityksellisiä ongelmia, ota yhteyttä Rooping Brain ohjaajaasi, jolta saat yhteystietoja terapeuteista, joka pysyvät auttamaan kehityksellisten ongelmien hoitamisessa.

Stressi heikentää muistia ja unen laatua

Kun ihminen on stressaantunut asiat ja tapahtumat pyörivät päässä nukkumaan mennessä ja unta ei saa millään. Jatkuva pitkittynyt korkea stressi on myös monella tavalla kehoa ja mieltä vahingoittava olotila. Tässä luonnollisesti tulisi nyt vaikuttaa stressin syihin.

Aivoihin tämä korkea pitkittynyt stressi vaikuttaa stressihormonin lisääntyessä, että korkea stressihormonin määrä pitää aivoja jatkuvassa hälytystilassa mikä aktivoi aisteja havaitsemaan vaaran signaaleja, verenpaine nousee. Kohonnut verenpaine taas altistaa



esimerkiksi verisuonivaurioihin, se lisää riskiä verisuoniston tukoksiin ja aiheuttaa plakin kertymää verisuoniston reunoille, mikä taas altistaa tukoksille ja hapenpuutteen aiheuttamiin hermovaurioihin. Kohonneen verenpaineen tiedetään heikentävän myös tärkeää aivojen lymfanestekiertoa, mikä pitäisi säännöllisesti puhdistaa plakkeja ja kuona-aineita aivoista. Stressiin (ja verenpaineeseen) tule siis suhtautua vakavasti ja miettiä miten omalta kohdalta voisi vähentää stressiä.

Aktiiviset harrastukset, työ tai arjen huolet jatkuvat usein iltaan asti pitäen ihmisen kovin virkeänä nukkumaan mentäessä. Silloin ei unikaan tahdo tulla. Yritä löytää jokin rauhoittava iltarutiini, juoksu- tai kävelylenkki luonnossa, kirjan lukeminen tai muu mieltä rauhoittava rutiini stressin vähentämiseksi.

Stressi vaikutusta muistiin on testattu myös keinotekoisessa koeasetelmassa, missä koeryhmän opiskelijoille on annettu eri annoksia stressihormonia ja tulos oli kiistaton: mitä suurempi stressihormonin määrä oli veressä, sitä enemmän yksilön muisti heikkeni. Stressihormonin haihduttua kyky muistaa kuitenkin palasi ennalleen.



Koska korkean stressin tiedetään heikentävän muistia on syytä analysoida syytä stressiin. Joskus tämä pitkittynyt stressi voi juontaa juurensa jopa vauva-ajalta lähtien ns. Neuraalin Stressin tilasta, ja luonnollisesti kaikki muut stressitekijät (opiskelu, työ, vaikea elämäntilanne, vuorovaikutuksen kriisit jne.) voivat luonnollisesti olla kohonneen pitkittyneen stressin taustalla. Sitten, mikäli mahdollista tee selkeä suunnitelma näiden stressitekijöiden poistamiseksi.

Ravinto- ja juomatottumukset uniongelmien taustalla

Ruokailutavat ja ajoitus voi vaikuttaa nukahtamiseen. Iltasyöminen ja juominen kiihdyttää aineenvaihduntaa ja ainakin painon hallinnan kannalta se on hyvinkin epäedullista. Monet juomat (tee, kahvi, kofeiinipitoiset urheilujuomat, patukat tai muu ravinto) ja ehkä jotkut ruuatkin sisältävät piristäviä aineosia joita luonnollisesti tulisi välttää iltaa vasten. Löydä se sinulle kriittinen ajankohta minkä jälkeen et enää näitä piristäviä aineita nauti.

Alkoholi heikentää unen laatua.



On havaittu, että aivojen puhdistumisprosessin tarvitsemaa syvää unta ei toteudu kunnolla tai ei ollenkaan jos illalla nautitaan alkoholia.

Jos alkoholia nautitaan joka ilta on sillä selkeästi aivojen hyvinvointia heikentävä vaikutus. Jos tapanasi on ollut ottaa "yömyssyt" harkitse vakavasti siitä tavasta luopumista. Voi nimittäin olla niin että alkoholi kyllä auttaa nukahtamisessa mutta heikentää samalla kriittisellä tavalla unen laatua mikä voi sitten altistaa myös muistisairauksille.

Miten uniongelmiä hoidetaan?

Unettomuuden ja uniongelmien hoidossa on kaksi selkeää hoitolinjaa:

1. Lääkehoito
2. Lääkkeetön kognitiivisbehavioralinen hoitolinja
3. Kehityksellisten taustaongelmien hoito

Näiden lisäksi ongelmaan voidaan vaikuttaa elintavoilla ja riskitekijöihin puuttamalla

On arvioitu, että maailmanlaajuisesti vähemmän kuin yksi prosentti pitkäkestoisesta unettomuudesta kärsivistä saa unettomuuteensa lääkkeetöntä hoitoa. Toisin sanoen lääkkeettömässä hoidossa on vielä paljon tekemistä. Kehityksellisten ongelmien hoito on uusien lääkkeiden hoitomuoto, mikä on yksi Sensomoottori VIREÄ- ohjelman uusia hoitomuotoja.

Nukahtamisen ongelmia hoidetaan yleisesti melatoniini-hormonipohjaisella lääkkeellä. Melatoniini on luontainen hormoni mikä lisääntyy iltaa vasten kun valon määrä vähenee. Ohjeiden mukaan käytettynä voi se auttaa nukahtamisen ongelmassa. Kuitenkin tulee samanaikaisesti välttää nukahtamista estäviä toimia ja ravintoaineita.

Seuraavassa on koottu vielä lista erilaisista ohjeista millä voidaan puuttua unen- ja nukahtamisen ongelmiin.

Vinkkejä nukahtamisen ongelmaan tai unettomuuteen

- Säännölliset elämäntavat, mene nukkumaan ja herää säännöllisin ajoin
- Vältä piristävien aineiden, ruuan tai juomien (tee, kahvi) tai piristävien lääkkeiden nauttimista iltaa vasten. Opi nopeasti havaitsemaan, mikä on juuri sinulle oikea aika lopettaa niiden nauttiminen.
- Älä ota säännöllisesti "yömyssyjä" eli ei alkoholia illalla.
- Opi tuntemaan itsesi, tiedä milloin iltaa vasten työnteko tai muu aivoja paljon aktivoiva toiminta tulisi lopettaa.
- Moni rauhoittuu lukemalla muutaman sivun kirjaa. Tämä voi johtaa ajatukset pois valvottavista ajatuksista tai asioista ja kun väsymys alkaa tuntua ja haukotukset ilmaantuvat, kirja pois ja peitto korville.
- Vältä hautomasta ongelmia nukkumaan mennessä. Jos huolet ja murheet väkisinkin puskevat mieleen nukkumaan mennessä niin yritä vaihtaa negatiiviset ajatukset positiivisiin, esim. mitä kivaa tapahtui tänään tai mahdollisesti huomenna ja yritä johtaa ajatuksesi positiivisiin asioihin. Tässä käytetään ns. horisontaalista inhiabaatio-tekniikkaa ja positiiviset asiat eivät valvota samalla tavalla kuin negatiiviset mietteet.

- Vältä unettomuuden ajattelemista, ja jos unettomuuden ajattelu puskee väkisin mieleesi, siirrä tässäkin ajatukset negatiivisista ajatuksista positiivisiin ajatuksiin, esim. "mitä kaikkea tässä nyt voisikin saada aikaiseksi kun kaikki yöt on näköjään valveilla? Jos joka yö maalasi tai tapetoisi yhden huoneen mielikuvituksessani uudelleen, minkälaiseksi sen tänä yönä tekisin? Tai miten ensi yönä sitten? Ja entäs sitten lattiat, niitäkin piisaa. Jokaiselle oma pinta ja sävy, mutta mikä? Keittiössäkin on paljon kaappeja, jokaiselle oma sävy pintaan totta kai, jne." Näin et päästä negatiivisia ajatuksia vallalle ja pidät ajatukset positiivisina.
- Jos sinua vaivaa ja valvottaa joka ilta samat ongelmat, yritä keksiä konkreettisia ratkaisuja näihin nukahtamista estäviin ongelmiin. Jos nukkumaan mennessäkin ikävät asiat tai ongelmat kaikesta huolimatta aina puskevat ajatuksiisi, varaa joka päivä tietty aika tai hetki, milloin käsittelet kyseisiä vaikeita ongelma-asioitasi ja pyri aina luoman ratkaisu niihin, jolloin niiden ajatteleminen illalla olisi jo turhaa ja ehkä ne eivät sitten piinaa sinua enää nukahtamisvaiheessa. Tässä taustalla on ihmisen evoluution luoma hengissäpysymisen tarve missä negatiiviset seikat ovat kovin herkästi aina mielessä. Miljoonien vuosien kehityksen tuloksena nämä mahdolliset vaaran signaalit ovat alitajunnassa mielessä ja kun nukahtaessa muut arjen asiat eivät enää ole mielessä, puskevat nämä negatiiviset asiat helposti ajatuksiisi lupaa kyselemättä. Kun luot ongelmalle konkreettisen ratkaisumallin, tämä psyykkinen alitajunnan vaaran uhka vähenee ja sinun on helpompi nukahtaa. Tässähän saattaa ihan kuin vahingossa löytyä hyväkin ratkaisu ongelmaasi.
- Silittäminen auttaa nukahtamaan. Jos mahdollista, hyödynnä pintatuntoaistin stimulointia edistämään nukahtamista ja mielen rauhoittumista, eli käytännössä ihon pinnan silittämistä. Pintatuntoaistin rauhallinen stimulointi kehittää nimittäin oksistoniini-hormonia verenkiertoon (sekä miehillä että naisilla ja lapsilla) mikä rauhoittaa mieltä ja auttaa myös mm. nukahtamaan. Pyydä esim. partnerisi silittelemään sinua pitkin ja rauhallisin silitysvedoin tai silitä itse itseäsi. Ja näinhän vanhemmat ovat vaistomaisesti tehneet jo vuosituhansia silittäessään lapsiaan uneen.
- Jos sinulla on kehityksellisiä ongelmia, mitkä estävät syvään uneen vaipumista (nukut aina vain pintaunta (kuin koiran unta), toteuta tätä varten suunniteltu erillinen kehityksellisten ongelmien harjoitteluohjelma.

- Älä liikuta silmiäsi lainkaan maatesasi sängyssä. Ihminen nimittäin liikuttaa silmiään ajatellessaan, ja tässä siis pidä silmäsi aivan paikallaan, katso vaikka tyhjyyteen, ei mihinkään. Ajattelu ja samalla siis valvottava ajattelu vähenee tai loppuu jos et liikuta silmiä lainkaan. Kokeilepa.