

Päivän kuormitus
heijastuu yöhön.
Se voi olla
syy unissaan
puhumiseen.

STRESSI PUHUTTAÄ ÖISIN

Suurin osa ihmisistä puhuu unissaan
ainakin joskus. Jos höpinä toistuu usein,
se voi olla merkki sairaudesta.

KRISTA KORPELA-KOSONEN KUVAT GETTY JA ISTOCK

Epäselvää muminaa, huudahduksia, kiljahduksia, ehkä naurua tai kiroiluakin. Yöllinen unipuhe voi olla kaikkea tätä. Usein joukossa on selviä sanojakin, mutta kovin pitkiä ja juonellisia tarinoita yölliseltä höpöttäjältä on turha odottaa.

– Unissa puhuminen on todella yleistä. Se on unenaikaisista häiriöistä eli parasomnioista kaikkein tavallisin. Aikuisista kaksi kolmesta on puhunut unissaan ainakin kerran elämässään, kertoo tutkimusprofessori **Timo Partonen** Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksesta.

Sitä ei voi kontrolloida

Unissaan voi puhua missä unen vaiheessa tahansa. Tavallisinta se on kuitenkin vilke- eli REM-univaiheessa, jolloin nähdään myös suurin osa unista.

Yöllinen jaarittelija ei itse tiedä, että puhuu unissaan, eikä hän voi kontrolloida asiaa.

Partosen mukaan Ranskassa viime vuonna tehty tutkimus paljasti, että yleisin ihmisten unipuheesta erottunut sana oli ei. Se voi viitata siihen, että unissa puhumisen aikana mieli prosessoi erilaisia kielteisiä tunteita ja tilanteita.

– Unissa puhuminen on ihmiselle silloin eräänlainen varaventtiili. Aivot työskentelevät myös öisin, ja mielessä pyöritellään monia samanlaisia asioita kuin päivittäisissä tilanteissa.

Kuormitus on yleinen syy

Partonen sanoo, ettei unissaan puhumisesta ole sinänsä mitään haittaa. Varsinkin satunnainen puhe on tavallinen nukkumiseen liittyvä ilmiö, johon voi suhtautua huolettomasti.

Jos höpinä toistuu usein, se voi kuitenkin olla merkki siitä, että elämässä on joitakin vaikeuksia, jotka heijastuvat uneen.

– Unissa puhuminen voi kieliiä stressistä tai kuormittavasta elämäntilanteesta. Se voi liittyä kielteiseen mutta yhtä lailla myönteiseen asiaan, kuten vaikkapa naimisiinmenoon.

Merkki sairaudesta?

Toistuva yöllinen juttelu voi olla myös oire sairaudesta. Synnä voi olla esimerkiksi korkea kuume tai mielenterveyden häiriö, kuten masennus tai ahdistuneisuus.

Ikääntyneillä se saattaa olla ensimmäinen vihje alkavasta muistisairaudesta.

– Toistuva unissa puhuminen voi olla ensi merkkejä tautimekanismeista, jotka aiheuttavat hermosolujen vaurioita muistisairauksissa, Partonen kertoo.

Jos unihäiriö toistuu usein, sen syytä on hyvä selvittää lääkärin vastaanotolla. Siellä tutkitaan sekä fyysinen että psyykinen olotila. Kolmen viikon ajan pidettävä uni-valvepäiväkirja on sekin tärkeä tietolähde.

Hoito suunnitellaan sen mukaan, mikä paljastuu unihäiriön syyksi.

Hyvinvointi vähentää

Unissaan puhumista ei voi varsinaisesti estää. Siihen liittyy joskus myös muita unen häiriöitä, kuten painajaisunia, unissakävelyä tai yöllisiä kauhukohtauksia. Ne kaikki voivat heikentää unen laatua.

Painajaisunet herättävät herkästi, jolloin yöni katkeilee ja jää liian kevyeksi.

Unissakävely tai yölliset kauhukohtaukset eivät tavallisesti herätä. Unissakävelyn aikana nukkuja voi kuitenkin törmäillä, kompastua tai muuten satuttaa itseään.

Samoin voi käydä, jos yöllisen kauhukohtaus saa ryntäämään ylös vuoteesta.

– Unihäiriöistä voi seurata päiväväsymystä ja tarvetta nukkua päiväunia. Tämä taas usein heikentää seuraavaa yönä, jolloin univaikeuksien ja väsymyksen noidankehä vahvistuu, Partonen sanoo.

Kaikenlaisten unihäiriöiden todennäköisyys vähenee, kun elää terveellisesti ja pitää huolta hyvinvoinnistaan.

– Riittävä uni ja liikunta, hyvät ruokottumukset ja sosiaalisista suhteista huolehtiminen vahvistavat sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä. ●



KOKEILE NÄITÄ

NUKU HYVIN LOMALLAKIN

- 1 Herää joka päivä suunnitteen samaan aikaan. Näin sisäinen kellosi tahdistuu oikein. Säännöllinen rytmi on hyvän unen perusta.
- 2 Jos kärsit univaikeuksista, vältä kofeiinipitoisia juomia ja ruokia kello 14:n jälkeen. Myös alkoholi heikentää unenlaatua.
- 3 Yritä pitää makuuhuone viileänä (17–21 astetta) ja pimeänä kesälläkin. Tuuleta ja hanki pimennysverhot ja kevyt peitto.
- 4 Ala rauhoittua pari tuntia ennen nukkumaanmenoa. Sulje silloin tabletti ja älypuhelin, jotka loistavat sinistä valoa ja virkistävät mieltä. Kokeile progressiivista lihasrentoutusta, jossa lihasryhmiä jännitetään ja rentoutetaan vuorotellen.
- 5 Vähennä tarvittaessa matkoilla aikaerorasitusta pimeähormoni melatoniinin avulla. Suositus on ottaa 5 milligrammaa neljänä peräkkäisenä iltana 1–2 tuntia ennen puoltayötä paikallista aikaa. **MS**