

按 眠

Helena Hallenberg

LEVOLLINEN YÖ

KIINALAISIA KEINOJA UNETTOMUUDEN HOITON

BAZAR

LEVOLLINEN YÖ

KIINALAISIA KEINOJA UNETTOMUUDEN HOITON

按 眠

Helena Hallenberg

LEVOLLINEN YÖ

KIINALAISIA KEINOJA UNETTOMUUDEN HOITON

BAZAR

Kannen kiinalaiset kirjainmerkit tarkoittavat levollista unta.

Bazar Kustannus

© Helena Hallenberg 2022

Runosuomennokset: s. 5 Pertti Nieminen (*Virralla. Kiinan runoutta IV*. Otava 1970); s. 136 Pertti Seppälä (*Kiinalaista elämänviisautta*. memfis books 2006)

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

Suomen tietokirjailijat ry on apurahalla tukenut kirjan kirjoittamista.

ISBN 978-952-376-411-8

Kansi, ulkoasu ja piirrokset Susanna Appel

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

ALUKSI	9
LÄÄKETIETEEN NÄKÖKULMA	11
Unentarve	11
Unettomuus ja sen syyt	12
Unen vaiheet	17
Unen merkitys	20
Sisäinen kello	22
Vuorokausirytmii	24
Unet	27
KIINALAINEN NÄKÖKULMA	29
Unettomuuden syyt	33
Unta auttavat tekijät	38
Ruuansulatusta auttava harjoitus	50
Hyvä unihygienia	51
Nukkuma-asento	58
UNETTOMUUDEN KIINALAISET KEINOT	61
Unettavat liikkeet	61
Käsien heilutus	64
Olkapäiden pyöritys kantapäitä nostaen	66
Käsien ja ylävartalon heilutus alas	68
Ylävartalon valutus sivulle	70
Ylävartalon pyöritys seisten	72
Käsien nosto ja lasku kantapäitä nostaen	73
Pään kallistus	74
Pään pyöritys	75
Ylävartalon pyöritys istuen	76

Niskan jännitys käsiä vasten	77
Ylävartalon kierto	79
Nyrkkien nosto ylös	81
Käsien keinutus	83
Alavatsan jännittäminen	85
Sormien ja varpaiden jännittäminen	86
Sormien liikuttaminen yksi kerrallaan	87
Varpaiden liikuttaminen yksi kerrallaan	88
Niskan kallistus	89
UNTA AUTTAVA ITSEHIERONTA	90
Kosketuksen merkitys	90
Baihui-akupiste	92
Pään silytys	93
Kallonpohja	94
Silmät	95
Otsa	97
Kasvot	98
Korvalehdet	99
Kämmenet	100
Shenmen-akupiste	101
Sanyinjiao-akupiste	102
Yongquan-akupiste	103
Rintakehä	104
Rintakehä ja ääni	105
Alaselkä	106
Vatsa	107
Vatsa ja ääni	108
Levottomien jalkojen hoito	109
Jaloilla tömistäminen	111
Varpaiden kipuristys	112
Polvien loitonnuks	113
Jalan venytys	114
Polven alaosan hieronta	115

Pohkeiden hieronta	116
Polvien koukistus ja ojennus	117
Jalkakylvyt	118
Mieltä rauhoittava hengitys	119
Luonnollisen hengityksen kuuntelu	120
Alavatsahengityksen harjoittelu	121
Hengityksen tarkkailu istuen	122
Hengitys sydämen ja päälaen kautta	124
Makuu polvet koukussa	125
Hengitys sydämen kautta	126
Hengitys alavatsan kautta	127
Hengitys navan kautta	128
Hengitys kämmenten kautta	129
Pään hieronta ja hengitys silmäkulmien kautta	130
Meditaatio	131
Ulkopuolisen kohteen katselu	132
Ulkopuolisen kohteen kuuntelu	133
Mielikuvat	134
Liike mielikuvana	134
Mukava paikka	134
Puhalla pois huolten pilvet	135
Virta vie	135
LOPUKSI	136
VIITTEET	137
KIRJALLISUUTTA	141

Sisällys

Aluksi

Lääketieteen näkökulma

Unentarve

Unettomuus ja sen syyt

Unen vaiheet

Unen merkitys

Sisäinen kello

Vuorokausirytmii

Unet

Kiinalainen näkökulma

Unettomuuden syyt

Unta auttavat tekijät

Liikunta

Vaihtelevat päivät

Hyvät ihmissuhteet

Mielenrauha

Ravinnon merkitys

Iltajuomat

Ruuansulatusta auttava harjoitus

Hyvä unihygienia

Oikea nukkuma-aika

Iltarutiinit

Vuode
Lämpötila
Nukkuma-asento
Selinmakuu
Vatsalla makuu
Kyljellä makuu

Unettomuuden kiinalaiset keinot

Unettavat liikkeet

Seisten
Käsien heilutus
Olkapäiden pyöritys kantapäitä nostaen
Käsien ja ylävartalon heilautus alas
Ylävartalon valutus sivulle
Ylävartalon pyöritys seisten
Käsien nosto ja lasku kantapäitä nostaen
Istuen
Pään kallistus
Pään pyöritys
Ylävartalon pyöritys istuen
Niskan jännitys käsiä vasten
Ylävartalon kierto
Nyrkkien nosto ylös
Käsien keinutus
Makuulla
Alavatsan jännittäminen
Sormien ja varpaiden jännittäminen
Sormien liikuttaminen yksi kerrallaan
Varpaiden liikuttaminen yksi kerrallaan
Niskan kallistus
Unta auttava itsehieronta
Kosketuksen merkitys
Baihui-akupiste

Pään silitys
Kallonpohja
Silmät
Otsa
Kasvot
Korvalehdet
Kämmenet
Shenmen-akupiste
Sanyinjiao-akupiste
Yongquan-akupiste
Rintakehä
Rintakehä ja ääni
Alaselkä
Vatsa
Vatsa ja ääni
Levottomien jalkojen hoito
Jaloilla tömistäminen
Varpaiden kipristys
Polvien loitonuus
Jalan venytys
Polven alaosan hieronta
Pohkeiden hieronta
Polvien koukistus ja ojennus
Jalkakylvyt
Mieltä rauhoittava hengitys
Luonnollisen hengityksen kuuntelu
Alavatsahengityksen harjoittelu

Istuen

Hengityksen tarkkailu istuen

Hengitys sydämen ja päälaen kautta

Makuulla

Makuu polvet koukussa

Hengitys sydämen kautta

Hengitys alavatsan kautta

Hengitys navan kautta

Hengitys kämmenten kautta

Pään hieronta ja hengitys silmäkulmien kautta

Meditaatio

Ulkopuolisen kohteen katselu

Ulkopuolisen kohteen kuuntelu

Mielikuvat

Liike mielikuvana

Mukava paikka

Puhalla pois huolten pilvet

Virta vie

Lopuksi

Viitteet

Kirjallisuutta

UNTA HÄIRITSEVIÄ SAIRAUKSIA

- tietyt neurologiset ja psykiatriset sairaudet kuten parkinsonismi, muistisairaudet, epilepsia, masennus ja ADHD
- kiputilat kuten fibromyalgia, reuma tai niveltulehdus
- kutiseva ihottuma
- krooninen väsymysoireyhtymä
- levottomien jalkojen oireyhtymä
- keuhkoihin liittyvät sairaudet kuten astma ja uniapnea
- lihavuus
- alkoholismi
- sisäelinten ja aineenvaihdunnan sairaudet kuten sydämen vajaatoiminta, diabetes ja kilpirauhasen liikatoiminta
- ruuansulatuselimistön oireet kuten reflukti

ALUKSI

”Luonnon suunnitelman mukaan ihmisen tarkoitus on viettää puolet ajastaan työssä ja puolet levossa. Päivällä hän istuu, liikkuu tai seisoo ja yöllä lepää. Jos ihminen työskentelee päivällä eikä lepää yöllä ja jatkaa tätä päivää toisensa jälkeen, voimme valmistautua hänen hautajaisiinsa.”²⁹

LI YU, 1600-LUKU

Uni ei ole samanlaista läpi elämämme. Jokainen on joskus kokenut tilapäistä unettomuutta, jolloin uni on rikkonaista eikä virkistä, eikä nukah-taminenkaan suju yhtä helposti kuin heittäisi kiven kaivoon. Syynä voi olla vieraassa paikassa nukkuminen, töissä sattunut kiista tai seuraavana päivänä odottava leikkaus. Syy voi olla myös mukavalla tavalla jännittävä, vaikkapa juuri käyty vilkas keskustelu tai edessä oleva lomamatka.

Muutama huonosti nukuttu yö silloin tällöin tekee sen jälkeisestä päivästä tahmean, mutta vaaraa siitä ei ole. Muisti voi pätkiä, mutta ongelma korjautuu itsestään, kun pääsee nukkumaan hyvin. Yhä useampia kuitenkin piinaavat toistuvasti nukahtamisvaikeudet, katkeileva uni ja kenties vielä levottomat jalat. Valvovan mieli vaeltelee asettumatta rauhaan. Usein taustalla on stressiä ja levottomuutta, ja unettomuudesta itsestään voi tulla lisästressin aihe.

Olen jo vuosien ajan hoitanut unettomia aikuisia akupunktio- ja taanotollani ja pitänyt kursseja, joilla opastan unettomuudesta kärsiviä hoitamaan itseään perinteisen kiinalaisen terveydenhoidon keinoin. Tämä kirja kokoaa yhteen kurssieni ja luentojeni sisällön ja tarjoaa myös uutta aineistoa. Taustaksi kerron lääketieteen uusimpia näkemyksiä unettomuudesta ja peilaan niitä kiinalaisiin käsityksiin ja kurssilaisten kokemuksiin.

Termillä perinteinen kiinalainen terveydenhoito tarkoitan vuosisatojen aikana muovautunutta laajaa hoitoperinnettä, johon kuuluvat muun muassa akupunktuuri sekä terveyttä ylläpitävät liikuntamuodot kuten qigong-terveysharjoitukset. Pääosa kirjasta koostuu keinoista, joita Kiinassa on perinteisesti käytetty unettomuuden hoitoon. Niitä ovat qigongiin kuuluvat liikkeet, itsehieronta, hengitys-, rentoutumis- ja mielikuvaharjoitukset sekä ruokavaliota koskevat ohjeet. Keinot ovat lääkkeettömiä eikä mitään apuvälineitä tarvita. Säännöllisesti noudatettuina nämä keinot voivat vähitellen helpottaa unettomuutta ja niitä voi muutenkin käyttää rauhoittamaan levotonta mieltä. On kuitenkin otettava huomioon harjoituksissa annetut ohjeet ja rajoitukset. Osa harjoituksista tehdään ennen nukkumaanmenoa ja osan voi tehdä, jos herää yöllä eikä nukahda uudelleen.

LÄÄKETIETEEN NÄKÖKULMA

Unentarve

Nukumme kolmasosan elämästämme, joten jokainen voi laskea, paljonko on nukkunut tähän mennessä. Hyvän ja riittävän unensaannin paras mittari niin lääketieteen kuin kiinalaisen hoitoperinteenkin mukaan on se, onko herättyä virkeä olo. Virkeys kertoo, että unentarve on tyydyttynyt ja takana on hyvin nukuttu yö, jolloin uneen vaipuminenkin on sujunut helposti. Unentarve on yksilöllistä ja vaihtelee iän ja tilanteen mukaan. Terve aikuinen tarvitsee kuudesta yhdeksään tuntia unta yössä, mutta yli kymmenen tunnin yöuni puolestaan on haitallista.

Koko elimistön, mutta etenkin aivojen kannalta, on huolestuttavaa, että Suomessa aikuisten unen määrä on vähentynyt 20 minuuttia 1990-luvusta. Tuoreessa tutkimuksessa tutkimusjakson 2007–17 aikana unen määrä vähentyi kaikissa ikäryhmissä (25–74 -vuotiaissa). Molempien sukupuolten keskuudessa iltapainotteinen elämäntapa on lisääntynyt, ja etenkin naisilla myös unen laatu on huonontunut. Keskimäärin suomalaiset nukkuvat vähän yli seitsemän tuntia yössä, ja arviolta joka neljäs aikuinen saa liian vähän unta. Joillakin voi olla jatkuva kahden tunnin univaje vuorokaudessa. Nuoretkin nukkuvat aiempaa vähemmän, mikä on kehittyville aivoille vaarallista. Jos kärsii jatkuvasta univajeesta tai toisaalta jos jatkuvasti nukkuu liikaa, terveysriskit kasvavat.³

Unettomuus ja sen syyt

Unihäiriöihin kuuluu useita sairauksia kuten uniapnea ja narkolepsia, mutta yleisin unihäiriö on juuri unettomuus. Unettomuutta pidetään nykyisin siis sairautena. Käypä hoito -suosituksen mukaan unettomuus määritellään ”toistuvaksi vaikeudeksi nukahtaa, vaikeudeksi pysyä unessa, liian varhaiseksi heräämiseksi aamulla tai huonolaatuiseksi yöuneksi tilanteessa, jossa henkilöllä on mahdollisuus nukkua.” Unettomuutta pidetään *toistuvana*, jos se kestää yli kuukauden vähintään kolmena yönä viikossa, ja *pitkäkestoisena*, jos tilanne kestää yli kolme kuukautta. Tällaisista varsinaisista unettomuushäiriöistä kärsii arviolta 5–12 prosenttia suomalaisista. Hyvänkin nukkujan yöuni voi häiriintyä useista syistä, ja *tilapäistä* unettomuutta poteekin 30–35 prosenttia suomalaisista aikuisista. Heistä enemmistö on naisia.⁴

Unettomuudesta kärsivällä syvää unta on vähän ja uni on kevyttä: aamulla saattaa olla tunne, ettei ole nukkunut yhtään, vaikka olisikin. Aivoja ei saa ikään kuin pois päältä nukkumaan mentäessä, vaan ne toimivat aktiivisesti illalla ja yöllä, kun niiden ei pitäisi. Päivät kuluvat sen takia väsymyksessä, mutta edes päivänunia ei saa nukutuksi.⁵ Vähi-tellen koko olo alkaa tuntua sumuiselta ja nuutuneelta.

Kaikkeen emme voi itse vaikuttaa, sillä perimällä on unettomuudessaakin suuri merkitys: toiset ihmiset ovat synnynnäisesti hyviä nukkujia ja toiset taas ovat herkkäunisia – naiset useammin kuin miehet. Herkkäunisilla öiset äänet ja jopa hajut vaikuttavat unen laatuun. Muita unettomuuden perinnöllisiä tekijöitä ovat ilta- tai aamuvirkkuus (s. 24) sekä kyky sietää ja käsitellä stressiä, ja osansa on perheessä opituilla käyttäytymismalleillakin.

Mikäli unettomuus on yllä olevan määritelmän mukaan toistuvaa tai pitkäkestoista, kannattaa selvittää, onko taustalla mahdollisesti jokin muu sairaus. Myös joidenkin lääkkeiden sivuvaikutuksena voi olla unettomuutta tai unen laadun huononemista, jopa joidenkin unilääkkeiden. Esimerkiksi bentsodiatsepiinit ja vastaavat lääkkeet vähentävät syvän N3-unen ja REM-unen (s. 18) määrää. Alkoholilla heikentää unen laatua pieninäkin määrinä, samoin nikotiini, sillä se virkistää aivoja. Kofeiini puolestaan vaikuttaa etenkin nukahtamiseen (s. 47). Luonnollisesti aikaerorasisitus (jet

lag) ja vuorotyö vaikuttavat uneen olematta sairauksia.⁶ Vaihdevuodet ja niihin usein liittyvät hikoilu, kuumat aallot ja yleinen ahdistus haittaavat monien naisten nukkumista olematta varsinainen sairaus.

Mikäli sairaus tai edellä mainitut tekijät eivät ole unettomuuden syinä, taustalla on useimmiten stressiä ja huolten vatvomista. Kun vastaanotollani ja unettomuuskursseillani kysyn, mitkä tekijät eniten haittaavat unta, vastauksena on pitkä luettelo. Usein ihminen itse tietää unettomuutensa syyn, joka voi olla esimerkiksi kriisi, elämänmuutos, suru, perhehuoli, tyytymättömyys työssä tai vaikkapa melu. Useimmiten mainitaan työkuormitus, tekemättömät työt ja käsittelemättömät asiat, jotka voivat liittyä lähes mihin tahansa. Ne aiheuttavat jännittyneisyyttä, kiihtymystä ja ahdistusta, jolloin ajatusten laukka pitää hereillä. Toiseksi yleisimmät syyt koskevat ihmissuhteita ja suhdetta itsen. Omat ja läheisten huolet, ihmissuhdehaasteet, ristiriidat ja oman itsen syyttely ja ankarakin itsekritiikki täyttävät pään ja karkottavat unen.

- **Vaikeus nukahtaa** kertoo yleensä stressistä ja ahdistuksesta, ja kyse on reaktiosta elämän tapahtumiin ja muutoksiin, olivat ne sitten mukavia tai epä mukavia. Tällöin on kyse *toiminnallisesta unettomuudesta*.⁷ Siinä unettomuus ei johdu varsinaisesta taustalla olevasta sairaudesta. Toiminnallisissa oireissa aivot tiedostamattamme tulkitsevat aistimukset vahvemiksi kuin ne ovat, jolloin kehon reaktiot voimistuvat. Näin syntyneet oireet ovat todellisia ja voivat ilmetä missä tahansa kehon osassa. Esimerkiksi unettomuuteen usein liittyvä ahdistus on tunne, joka sisältää huolestuneisuutta, tuskaisuutta, pelkoa itsen ja läheisten puolesta ja jopa paniikkia. Siihen voi liittyä fyysisiä oireita kuten hengenahdistusta, rintakipua, sydämentykytystä, vatsavaivoja, hikoilua, vapinaa, huimausta tai tihentynyttä virtsaamisen tarvetta.

Ahdistusta on ajoittain jokaisella, mutta on epänormaalia, jos se jatkuu pitkään tai sen laukaisee jokin pienikin tilanne.⁸

- **Aamuyön heräily** kertoo usein masennuksesta ja jännittyneisyydestä. Sympaattinen hermosto on tällöin aktiivinen eikä uni tule. Heräilijät ovat usein tyyppiltään tunnollisia suorittajia, joiden aivot käyvät yli- kierroksilla yölläkin. Joskus heidän on vaikea päästää irti kontrollista, mitä luottavaisesti uneen heittäytyminen edellyttää. Yölliset heräilyt ovat suurempi terveysriski kuin nukahtamisvaikeudet ja ne ovat yhteydessä esimerkiksi kohonneeseen verenpaineeseen.⁹

Usein on vaikea sanoa, mikä on syy ja mikä seuraus. Stressi nostaa kortisolitasoa (s. 22) ja aiheuttaa univaikeuksia. Vaikka stressiä aiheuttava tilanne helpottaisikin, ihminen voi alkaa stressata ja pelätä seuraavaa nukahtamistaan, mikä lisää valveilla pitävän kortisolin määrää, ja seurauksena on pitkäaikainen unettomuus. Samanlaiseen kierteeseen voi joutua kipupotilas: kipu heikentää unta, jolloin kiputunteukset vahvistuvat, mikä taas lisää ahdistusta ja unettomuutta entisestään. Uni voi alkaa muuttua suoritukseksi, kun huolestuu siitä, saako nukuksi.¹⁰

UNETTOMUUDEN SEURAUKSET

Täydellinen nukkumattomuus romahduttaa aivojen toimintakyvyn kokonaan. Pitkäaikainen unettomuus vaikuttaa hermostoon ja adrenaliinin eritykseen ja aiheuttaa tai pahentaa:

- väsymystä ja uupumusta
- stressiä
- oppimis- ja keskittymisvaikeuksia
- muistihäiriöitä
- alakuloisuutta, masennusta ja muita mielenterveyden ongelmia sekä itsemurha-alttiutta
- ärtyisyyttä
- päänsärkyä ja muita kipuja
- rytmihäiriöitä, sepelvaltimosairautta ja sydämen eteisvärinää
- kohonnutta verenpainetta
- kohonnutta aivoinfarktin riskiä
- immuunipuolustuksen heikentymistä ja infektioalttiutta
- motoriikan heikentymistä ja hidastumista sekä tapaturma-alttiutta
- alttiutta diabetekselle, lihavuudelle ja vatsahaavalle

Unettomuuden takia tulee hakeutua lääkäriin, jos on jatkuvasti väsynyt ja päivisin torkahtelee, jos heräilee toistuvasti useita kertoja yössä, jos ei saa unta iltaisin ja herää aamulla liian aikaisin, tai jos olo on koko ajan sumuinen ja tokkurainen eivätkä omat keinot enää auta.¹¹

Unettomuuden taustalla voi olla paitsi päivällä käsittelemättä jääneitä ongelmia, myös haitallisia ajatusmalleja ja tunne-elämän lukkoja. Siksi tunteiden työstämistä pidetään unettomuuden hoidossa tärkeänä. Monen unta haittaavat työssä koettu epäoikeudenmukaisuus ja huono johtamiskulttuuri, mutta aina työpaikan ongelmiin ja ilmapiiriin ei voi itse vaikuttaa. Jatkuva kiire, hälinä ja keskeytykset vielä pahentavat tilannetta. Näistä työpaikan ongelmista saattavat kärsiä eniten ylittunnolliset ja itsekriittiset ihmiset. Siksi ongelmiin tulisi puuttua työpaikalla, ettei niitä tarvitse viedä mukanaan sänkyyn.¹²

KIINALAISTA VIISAUTTA HYVÄÄN UNEEN

Unella on kokonaisvaltainen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Niinpä unettomuutta ja muita uniongelmia on kautta aikain pyritty hoitamaan kaikin käytettävissä olevin tavoin.

Kiinalaiset ovat jo satojen vuosien ajan kehittäneet luonnonmukaisia tapoja unettomuuden hoitoon. Kiinalaisen terveydenhoidon terapeutti Helena Hallenberg on koonnut tähän kirjaan näitä hyväksi havaittuja keinoja, jotka koostuvat liikkeistä, itsehieronnasta, hengitys-, rentoutumis- ja mielikuvaharjoituksista sekä ruokavaliota koskevista ohjeista. Näitä helppoja ohjeita voi jokainen soveltaa kotioloissa. Hallenberg taustoittaa aihetta länsimaisen lääketieteen uusimmalla unettomuutta käsittelevällä tiedolla. Kirjassa esitetyt harjoitukset sopivat paitsi unettomuuden hoitoon, myös yleisesti tyyntyttämään rauhatonta mieltä.

Helena Hallenberg on filosofian tohtori, kiinalaisen terveydenhoidon terapeutti, tietokirjailija ja retriitinohjaaja. Hän on erikoistunut akupunktioon, qigongiin, kehittämäänsä aivo-qigongiin® ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.



ISBN 978-952-376-411-8 • kl 59,33

www.bazarkustannus.fi

Kannen suunnittelu Susanna Appel