

Referaat teemal:

Insomnia

**Koostanud:
Rait Rand 960737
LAE 61**

Sissejuhatus ehk mis on insomni...

Insomnia on vaevus mis on tingitud une vähesusest või siis ebakvaliteetsest unest, mis omakorda võivad olla tingitud mõnest alljärgnevast põhjusest:

- Raskustest magamajäämisel
- Sagedastest ärkamistest öö jooksul, mille järel on raske uinuda
- Liiga varajasest ärkamisest
- Mittekosutavast unest

Insomnia ei ole määratletav selle järgi, et kui mitu tundi inimene magab või kui kiiresti ta uinub, vaid individuaalselt, kui palju inimene vajab und ja kui rahul inimene oma unega on. Insomnia võib tekitada probleeme nagu näiteks ärrituvust, väsimust, energia puudust, kontsentratsiooni võime puudulikkust.

Insomniat klassifitseeritakse vastavalt kas ajutiseks, vahelduvaks või krooniliseks. Unevaegus mis kestab mõnest üksikust ööst kuni mõne nädalani on ajutine insomnia. Kui ajutine insomnia kordub mitmeid kordi, siis nimetatakse seda vahelduvaks insomniaks. Kui aga unevaegus kestab juba üle kuu aja ja suuremal osadel öödel, siis nimetatakse seda krooniliseks insomniaks.

Mis põhjustab insomniat...

Teatavad kindlad tingimused näivad tekitavat indiviidides tõenäolisemalt insomniat, kui ilma vastavate tingimusteta indiviidides. Nendeks vastavateks tingimusteks on:

- Väärikas iga (insomnia ilmneb tihedamalt üle 60 aasta vanustel inimestel)
- Naissugu
- Sügav ja kestev depressioon

Teiste tingimustega koos (nagu näiteks stress, mure, meditsiinilised hädad, või mõnede medikamentide tarvitamine), on insomnia vägagi tõenäoline.

Insomnia tekkimisel on mitmeid põhjuseid ajutise ja vahelduva insomnia tavaliselt ilmneb inimestel, kes ajutiselt on kogunud ühte või mitut järgnevat tingimust:

- Stressi
- Keskkonna müra
- Ekstreemseid temperatuure
- Muutust ümbritsevas keskkonnas
- Magamise ja ärkveloleku graafiku muutumist, nagu näiteks pikad lennureisid
- Arstimitest tingitud kõrvalnähud

Krooniline insomnia on keerulisem ja tingitud rohkematest teguritest, kaasaarvatud mitte silmatorkavad füüsilised või psüühilised ebakorrapärasused. Üks tavalisematest kroonilise insomnia põhjuseks on depressioon. Teised mitte silmatorkavad hädad mis võivad tekitada kroonilist insomniat on liigesepõletik, neeruhaigused, südame ebakorrapärasused, astma, apnoe (ajutine hingamise soikumine), narkolepsia, puhkamatute jalgade sündroom, Parkinsoni tõbi ja

kilpnäärme hüperaktiivsus. Veel võib kroonilist insomniat põhjustada ka inimese enda tegevusest tingitud organismi seisundid, nagu näiteks kofeiini, alkoholi, või mõne muu aine väär tarvitamine; segi paisatud une ja ärkveloleku graafikud, mis võib juhtuda öövahetuses töötades või mõne muu öise tegevusega; ja kroonilisest stressist.

Niisiis võib olla krooniline insomnia tekkinud järgnevatest tegevustest:

- Kartusest ja murest oma uneaja vähesuse pärast
- Ülemäärasest kofeiini manustamisest
- Alkoholi joomisest enne magama minekut
- Suitsetamisest enne magama minekut
- Liigsest pealelõunasest või õhtusest uinakust
- Ebaregulaarsest või jätkuvalt segi paisatud une-ärkveloleku tsüklist

Sellised tegevused võivad pikendada olemasolevat insomniat ja võivad ka olla peamiseks uneprobleemide tekkimise põhjuseks. Nende tegevuste lõpetamine tõenäoliselt lõpetab ka insomnia.

Kellel esineb insomnia...

Insomniat on diagnoositud nii meestel kui naistel igas vanusegrupis, kuid on rohkem esinevam naistel (eriti peale menopausi) ja vanuritel. Tahe magada on suurem kui vajadus une järele kasvab koos vanusega.

Kuidas insomniat diagnoositakse...

Patsiendi diagnoosimisel kasutatakse enamasti infot tema nii nimetatud magamise ja meditsiinilisest ajaloo kohta. Magamise ajalugu võidakse saada, kas vastava unepäeviku täitmisega või patsiendi või tema voodipartneri küsitlemisega patsiendi une kvaliteedi ja kvantiteedi kohta.

Spetsiaalsed une uuringud võivad olla vajalikud, kui on kahtlusi, et patsiendil on selliseid unehäireid, nagu apnoea või narkolepsia.

Kuidas insomniat ravitakse...

Ajutine ja vahelduv insomnia ei pruugi vajada ravi, kui insomnia hood kestavad ainult mõned päevad.

Kroonilise insomnia ravi alla aga kuuluvad

- Esmalt tuleb ravida meditsiinilisi või psühholoogilisi probleeme.
- Tuleb ära tunda käitumise viisid, mis võivad süvendada insomniat ja tuleb peatada vastav käitumine või tegutsemine.
- Võimalik on ka, et unerohu kasutamisel on tekkinud insomnia, ehk ei suudeta uinuda ilma rohtu võtmata, siis sel juhul tuleb tasapisi hakata vähendama unerohu doose, kuni inimene suudab juba iseeneslikult ilma unerohu võtmata uinuda.
- Kasutatakse ka erinevaid vaimseid ja füüsilisi treeninguid ja tehnikaid, et uinuda, nagu näiteks lõdvestus teraapia, une vähendamise või kitsendamise teraapia ning une loomulikuks tagasi viimist.

Lõdvestus teraapia.

On olemas kindlad ja efektiivsed meetodid, kuidas vähendada või kaotatakse täielikult inimese mured ja igasugused pinged tema kehas. Tulemusena inimese mõistus ja olemus on võimeline lõpetama nii nimetatud kihutamise või rabelemise, lihased lõdvestuvad ja kosutav uni võtabki võimust. Tavaliselt võtab inimesel küllalt kaua aega, et õppida ära neid meetodeid ja osata neid vajalikult kasutada.

Une kitsendamine või vähendamine

Mõned inimesed on vaevatud insomniast, kuna veedavad liialt palju aega voodis, püüdes uinuda. Nad võivad abi saada une kitsendamise programmidega, mis esmalt vähendavad magamist ainult mõne tunnini öö jooksul ja tasapisi uneaega öö jooksul pikendatakse, kuni saavutatakse jälle normaalne uni ja une pikkus.

Magamise korrastamine

Veel üks ravimeetod, mis võib insomnia põdejaid aidata on nende mõistuse ja meelte vastav mõjutamine, et inimene seostaks voodit ja uneaega magamisega. Enamusele inimestele tähendab antud meetod loobumist muudest tegevustest voodis peale magamise ja seksi. Ühe antud meetodi osana võib inimene minna voodisse vaid siis, kui ta on unine ja kui tal siis uni peale ei tule, siis ta peab voodist ära tulema ja nii kaua ärkvel olema ja tegutsema, kuni tunneb ennast jälle unisena. Antud meetodis on veel oluline osa, et inimene väldiks uinakuid ja tekitaks omale sellise päevagraafiku, kus ta läheks magama kogu aeg täpselt samal kellaajal. Lõpuks on inimese keha juba harjunud sellise graafikuga ja seostab voodit ja uneaega ainult magamisega.

Kasutatud materjal:

National Heart, Lung, and Blood Institute Information Center internetilehekülg.