**Hyvän unen avaimet eivät aina löydy sängystä**

Uniongelmat ovat lisääntyneet valtavasti. Osasyynä on alati käynnissä oleva yhteiskunta joka pakottaa ihmisen toimimaan joskus jopa äärirajoilla. Ylityöt , harrastukset ja suorittaminen - ja sitä kautta fyysinen ja psyykkinen kuormitus - lisääntyvät. Ääni- ja valosaaste lisäävät aivojen aktiivisuutta ja tietotekniikka pitää aistit viritettyinä pitkälle yöhön saakka.

Suuri osa uniongelmista vaikuttaisi olevan opittuja. Tila jää päälle esimerkiksi lapsen sairastumisen takia, tai sitten nukkumaanmeno on vain alkanut pelottaa. Monet asiantuntijat lisäävät painetta valistamalla siitä että jokaisen pitäisi nukkua kahdeksan tuntia kerrallaan heräämättä ja ennen yhtätoista nukuttu uni on palauttavampaa kuin aamuyön tunteina kuorsattu lepo. Unirytmejä tunnetaan kuitenkin useita erilaisia.

Unesta liikkuu monia uskomuksia joista läheskään kaikki eivät pidä paikkaansa. On paljon tärkeämpää nukkua laadukasta unta, kuin nukkua riittävän pitkään. Huonolaatuinen uni ei virkistä vaikka sitä saisi kymmenen tuntia. Unihäiriö voi olla näennäinen ja ympäristön luoma. Ihmisen luontainen rytmi saattaa olla jotain ihan muuta kuin ympärillä pyörivän yhteiskunnan rytmi ja kierre alkaa olla valmis. Taustalla saattaa olla myös erilaisia traumoja tai käsittelemättömiä asioita.

Miksi unihäiriöiden hoito on tärkeää? Jo yhden yön unettomuus aiheuttaa muutoksia geenien toiminnassa. Makeannälkä lisääntyy ja solujen kyky käyttää insuliinia heikkenee. Rasva-aineenvaihduntaan tulee häiriöitä ja hormonitoiminta ylipäätään muuttuu epäedulliseksi. Kohonnut kortisoli alkaa kerryttää rasvaa keskivartaloon ja ihminen lihoo. Univaje voi estää hyvin alkaneen laihdutuskuurin ja lisäämällä unta voi olla mahdollista pudottaa painoa muuttamatta ruokavaliota. Pitkä, krooninen univaje voi aiheuttaa elimistössä peruuttamattomia muutoksia ja hyvin pitkälle mennyt unettomuus voi vaurioittaa jopa aivoja.

Ihminen pärjää ilman ruokaa jopa kuukauden, mutta jo viikon univaje voi tappaa.

Yksi tärkeä asia mikä unohdetaan unihäiriöitä analysoitaessa, on ihmisen luonne ja tapa reagoida ympäristöön. Sen, kuinka ihminen toimii, määrittelevät muun muassa aivojen välittäjäaineet. Samaiset välittäjäaineet voivat olla myös uniongelmien takana. Esimerkiksi dopamiiniaineenvaihdunnan häiriöt voivat aiheuttaa oppimisvaikeuksia ja mielialan vaihteluita. Ne voivat aiheuttaa kognitiivisia häiriöitä ja muita ongelmia. Välittäjäaineisiin voi pyrkiä vaikuttamaan ruokavaliolla ja ravintolisillä, mutta jokaisen kohdalla ruoka-aineet ovat yksilöllisiä.

Jos et ole koskaan ollut hyvä nukahtamaan iltaisin tai olet heräillyt aina öisin, et ole laiska eikä sinussa ole mitään vikana. Elimistösi käy vain luultavasti hieman erilaisessa rytmissä kuin muiden.

Terveysmyrskyn ruokavalioon ja ravintolisiin painottuva online-univalmennus starttaa uudistettuna 7.9.2015. Lisätietoja osoitteesta [www.univalmennus.fi](http://www.univalmennus.fi)