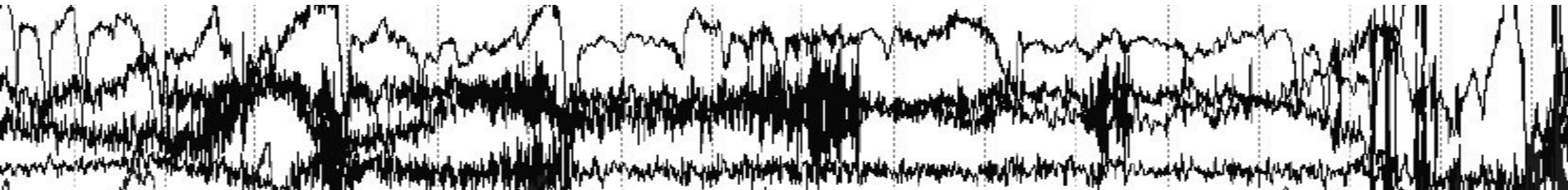


NUORTEN TILANNEKOHTAINEN UNETTOMUUS PSYKIATRIASSA

Johannes Kajava, mth, FM
HYKS Nuorisopsykiatrian linja, os. N4

Nuorten unettomuus ja sen hoidon keinoista 3: ajan-
kohtaisia haasteita, HYKS Psykiatriakeskus 22.3.2019



Kontekstuaalisuus nukkumisessa

AIKA

- nykyaika, 2019-
- arki / viikonloppu
- kun vanhemmat lähteneet töihin
- ...

PAIKKA

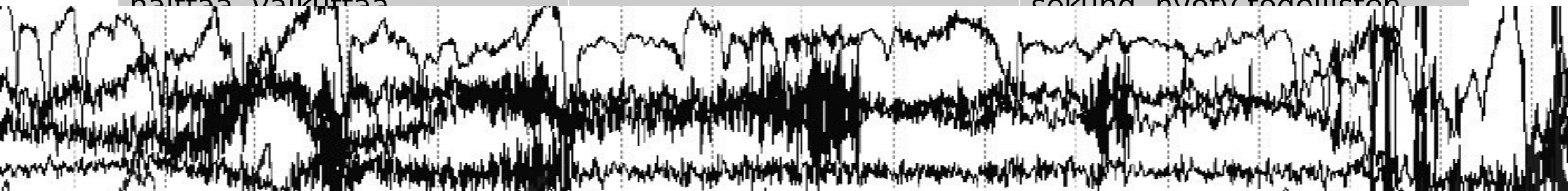
- kotona
- mummolassa
- kaverien luona
- osastolla
- omassa vuoteessa / vanhempien vieressä
- ...

TILANNE

- suhde vanhempiin ja sisaruksiin, kodin ilmapiiri
- koulunkäynti tai käymättömyys
- kaveripiiri vs. yksinäisyys
- ruutuaika tai pakeneminen älylaitteiden pariin
- (laajasti) kulttuuri, jota elämme
- ...

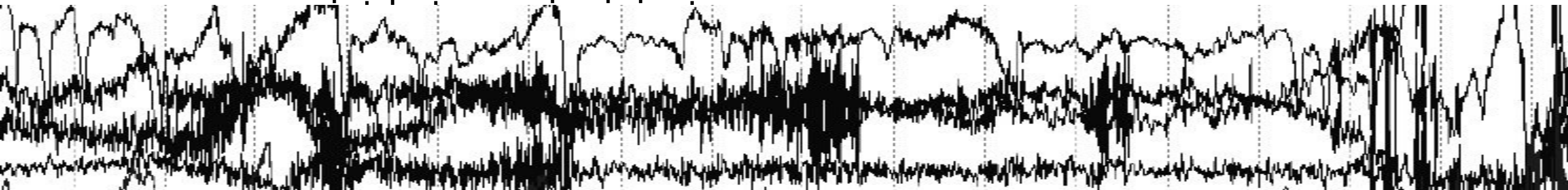
Unettomuushäiriö vai ”unettomuus”?

OIRE	YLEISYYS (kliininen havainto)	MITÄ VOI TARKOITTAA?
Vaikeus nukahtaa	+++	Hormon. muutokset, psy-oireet, toiminn. unett, vs. ei ajoissa nukk.
Vaikeus pysyä unessa	++	Esim. painajaiset vs. Snapchat tms.
Uni ei virkistä	+++	Riippuu kuka katsoo
Vähintään kolmesti viikossa vähintään kuukauden ajan	+++	Ongelma selvästi kroonistunut
Aiheuttaa merkittävää häiriötä, vaikuttaa	+++	Alkuperäistavoite vs. sekund. hyöty todellisten



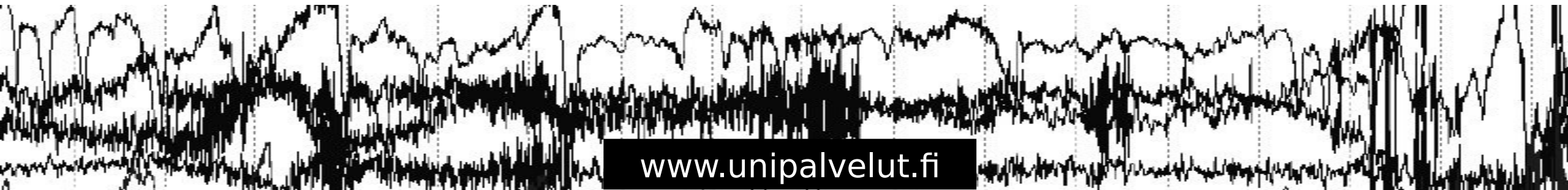
Yhteenveto

- Psykiatrisessa hoidossa olevan nuoren univaikeuksien syy on hyvin hankalasti selvitettävissä.
- Nuoren nukkumisessa ja univaikeuksissa piirteitä, joita ei aikuisilla, rinnastaminen ei onnistu. Pohdittava kehitysvaihetta ja nuorten omaa kulttuuriympäristöä.
- Käytämme yhtä termiä, unettomuus, kuin kyse olisi aina samasta ilmiöstä.
- Unettomuus voi vaikuttaa kroonistuneelle (= unettomuushäiriö), vaikka ”poikkeava nukkuminen” voi ilmetä ja jatkua omasta tahdosta.
- Toki myös ei-tahdonalaisia univaikeuksia: esim. melatoniin erityshuippu, psyk. ongelmat, traumaattiset kokemukset tai



Lukemista ja kuunneltavaa unesta ja
nukkumisesta osoitteessa

www.uniresepti.fi



www.unipalvelut.fi

kopioi tätä kalvoa pohjaksi!

