

Miranda Levy

UNETTOMUUS-  
PÄIVÄ-  
KIRJOITUS

Kuinka opin  
nukkumisen taidon

BAZAR

Miranda Levy

UNETTOMUUS-  
PÄIVÄKIRJA

Kuinka opin  
nukkumisen taidon

Esipuhe: Sophie Bostock

Suomentanut Jouni Avelin

BAZAR



Bazar Kustannus

© Miranda Levy 2021

Suomenkielinen laitos © Jouni Avelin ja Bazar Kustannus 2023

Lainaukset William Shakespearen näytelmistä

*Hamlet, Kuningas Lear ja Macbeth* suomentanut

Matti Rossi (WSOY 2013, 2005, 2004).

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

ISBN 978-952-403-009-0

Taitto Jukka Iivarinen / Taittopalvelu Vitale

Painettu EU:ssa

*A:lle ja J:lle.*

*Ja äitini Wendy Levyn muistolle. Kaipaam sinua kovasti.*

# SISÄLLYS

Esipuhe. Tohtori Sophie Bostock .....	9
Ensimmäinen osa: Pimeys laskeutuu.....	17
Toinen osa: Pyörin ja heittelehdin.....	65
Kolmas osa: Verhot auki.....	197
Jälkisanat .....	263
Kiitokset.....	279
Viitteet.....	281
Kirjallisuutta.....	293
Asiantuntijagalleria .....	295
Hakemisto .....	299

# ESIPUHE

TOHTORI SOPHIE BOSTOCK

”Voitko kertoa minulle kolme parasta univinkkiäsi? Tilaa olisi noin 200 sanaa...”

Vaivun epätoivoon. Juuri tätä pyyntöä jokainen unitutkimuksen alalla työskentelevä kammoaa. Haluamme kyllä auttaa. Aivan ehdottomasti. Teen intohimoisesti työtä sen eteen, että unitutkimukseen perustuvia neuvoja olisi paremmin kaikkien saatavilla. Yritän aina parhaani mukaan noudattaa vaatimusta kolmen, viiden tai seitsemän vinkin listasta, mutten koskaan onnistu pysymään annetussa sanamäärässä. Ongelma piilee siinä, että mitä pidempään uniongelma on jatkunut, sitä epätodennäköisemmin muutama yleisluontoinen vinkki tai niksi on avain parempaan uneen.

Unitutkimus ei ole mitään rakettitiedettä, mutta unemme on järjestelmä, jossa on melkoinen määrä liikkuvia osia. Mitä pidempään ongelma on jatkunut, sitä vaikeampaa on pakottaa palasia taas kokonaisuudeksi.

Juuri tästä syystä olen aluksi hieman haluton tarttumaan puhelimeen, kun olen ensimmäistä kertaa tekemisissä Miranda Levyn kanssa, joka oli tuolloin *Telegraphin* kolumnisti. ”Ei tähän mene kovin kauan”, sanoin itselleni ja poistuin kirjastosta. Neljäkymmentä minuuttia myöhemmin olin yhä puhelimesta ja kiertänyt parkkipaikan viisitoista kertaa ympäri, kun tajusin,

että tietokoneeni oli jäänyt kirjastoon ja (kofeiiniton) kahvini jäähtynyt. Oli parasta palata sisään.

Miranda oli toisenlainen. Hän ei halunnut vain tietää, millaisia suosituksia unettomuuden hoidossa annetaan, vaan todellakin halusi myös ymmärtää. Suurin piirtein puhelun puolivälissä muistan hänen sanoneen: ”Aivan, olen kokeillut sitä, eikä se toiminut.”

Yleensä toimittajat eivät sano mitään tällaista. Niin puhuu ihminen, joka on nukkunut huonosti vuosikaudet. Vedin syvään henkeä ja valistin häntä parhaani mukaan hoitomuodoista, jotka on tutkimuksissa todettu kaikkein tehokkaimmiksi.

Vuosikaudet uniongelmiensa kanssa painineen tapauksessa on täysin ymmärrettävää, että kaikkiin uusiin ”ratkaisuihin” suhtaudutaan terveen kyynisesti. Voi olla vaikea erottaa ihmelääkettä aidosta tavarasta, ja ikävä kyllä uniongelmiensa saralla humpuukia on tarjolla yllin kyllin.

Luultavasti nappasit tämän kirjan käsiisi ajatellen: ”Aivan, mutta auttaako se *minua*?”

Vaikka en voikaan antaa takuita, lupaan kuitenkin, että Mirandan tarina kiehtoo sinua ja opit siitä jotain uutta. Jos tämä kirja estää yhdenkin ihmisen luisumasta samalle tielle, se on tehnyt tehtävänsä. Toivon, että se auttaisi vielä paljon enemmän.

Unettomuus vie yksinäisyyteen. Se ei johdu vain siitä, että herää, kun muut nukkuvat, vaan myös siitä, mitä univajeesta kärsivän aivoissa tapahtuu.

Aivomme ovat kehittyneet tulkitsemaan unettomuuden varoitusmerkiksi. Kaukaiset esivanhempamme valvoivat pikeminkin petojen kuin Netflixin vuoksi, joten meillä on taipumus reagoida vähäiseen uneen menemällä hälytystilaan. Unettomina olemme paljon herkempiä kaikille mahdollisille uhkille. Tulkitsemme esimerkiksi todennäköisemmin neutraalit kasvot

uhkaaviksi, ja haluamme vaistomaisesti vetäytyä sosiaalisista tilanteista. Kun aivot kanavoivat energian itsepuolustukseen, voimavaroja ohjautuu pois päätöksentekokoneiston rationaalisemmista osista. Meistä tulee impulsiivisempia ja hallitsemme tunteita huonommin.

Lyhyellä tähtämellä se tarkoittaa, että pystymme reagoimaan nopeasti, mutta pidemmän päälle keskittyminen, oppiminen, muistaminen, myötäeläminen ja johdonmukaisten, järkevien päätösten tekeminen on vaikeaa.

Nykyään tiedämme, että uni ja mielenterveys ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa. Huonosti nukkuvilla on kaksinkertainen riski ahdistua ja sairastua masennukseen kuin hyvin nukkuvilla. Vaikka tämä ei tulekaan yllätyksenä niille, jotka valvovat ja murehtivat kaikki yöt. Hyviäkin uutisia on. Parantunut uni parantaa myös mielenterveyttä.

\*

Moni meistä, joille unitutkimus on intohimo, päätyy tälle alalle vahingossa. Niin kävi minullekin. Minua on aina kiinnostanut, mikä tekee ihmisistä onnellisia. Itse ajattelin, että lääkärinä voisin auttaa ihmisiä, ja läpäistyäni pääsykokeet aloin opiskella lääketiedettä ja suoritin kandidaatintutkinnon. Kun sitten neljännen vuoden opiskelijana aloimme olla tekemisissä oikeiden, onnettomien ihmisten kanssa, minulla ei ollutkaan eväitä käsitellä niitä tunnemyrskyjä, joita tuli vastaan päivittäin.

Menin itsekin kerran lääkärille, koska minusta tuntui, etten pärjännyt. Miljoonien muiden lailla minullekin määrättiin mielialalääkkeitä. Olin 22-vuotias. Psykoterapeutille piti jonottaa puoli vuotta. Lääkkeiden mahdollisten sivuvaikutusten lista oli niin pitkä, että pelästyin, heitin lääkkeet roskikseen, jätin opintoni kesken ja aloin etsiä muita hoitokeinoja.



Lääketieteellisessä tiedekunnassa ei opetettu juuri mitään unesta. (Vaikka univaje, erityisesti sen alkoholilla terästetty muoto, oli meille hyvinkin tuttu juttu.) Sikäli kuin oikein muistan, luennoilla elimistö ja aivot jaettiin omiksi järjestelmikseen: sydän ja verenkierto, munuaiset, keuhkot ja hengitystiet, ruoansulatus, immuunijärjestelmä ja niin edelleen. Unettomuus oli tiivistetty viidenkymmenen minuutin luento, jossa käsiteltiin uniapneaa, narkolepsiaa ja levottomien jalkojen oireyhtymää. Ainoastaan narkolepsia, jossa ilmenee äkillisiä ja toisinaan draamaattisiakin kohtauksia unen alkuvaiheessa, herätti aloittelevissa lääkäreissä hiukkasen uteliaisuutta. Ison-Britannian väestöstä noin kymmenen prosenttia kärsii unettomuudesta, narkolepsiasta alle 0,1 prosenttia.

Palasin yliopistoon muutamaa vuotta myöhemmin viimeistelemään tohtorintutkintoani. Koska onnellisuus kiinnosti minua yhä, päätin tutkia, miksi onnelliset ihmiset elävät vanhemmiksi kuin vähemmän onnelliset. Tämä ”psykobiologian” ala, jolla tutkitaan yhteyksiä ajattelun, käyttäytymisen ja fysiologian välillä, oli minulle aivan uutta, enkä ollut kuullut koko alasta lääketieteellisessä. On selvinnyt, että myönteisillä tunteilla, kuten onnellisuudella ja tyytyväisyydellä, on suora ja mitattavissa oleva vaikutus esimerkiksi stressihormoneihin, verenpaineeseen ja tulehduksiin. Miten siis voisi voimistaa myönteisiä tunteita ja hallita tunteita ylipäänsä? Vastaus koostuu liikunnasta, terveellisestä ruokavaliosta ja ennen kaikkea unesta.

Juuri uni saa voimaan hyvin ja näyttämään hyvältä, edesauttaa oppimista, parantaa keskittymiskykyä ja auttaa painon hallinnassa, parantaa itsehillintää, vähentää terveysriskejä ja on täysin ilmaista. Vaikka minulla olikin lääketieteellinen peruskoulutus, olin yllätynyt sitä, että kymmenesosa aikuisväestöstä ei pysty hyödyntämään tätä patenttiratkaisua. Vielä enemmän

yllätyin huomattessani, että ensisijainen suositeltava hoito (tai ensimmäinen välietappi) unettomuuteen ei olekaan lääkehoito vaan näyttöön perustuva lääkkeetön hoitomenetelmä, unettomuuden kognitiivinen käyttäytymisterapia (CBTi), josta kerrotaan lisää tässä kirjassa.

Uneen liittyvissä asioissa minua opetti Oxfordin yliopiston professori ja unitutkimuksen legenda Colin Espie. Työskennellyään vuosikymmeniä kliinisenä psykologina Ison-Britannian julkisessa terveydenhuollossa NHS:ssä Colin ja hänen entinen potilaansa päättivät tehdä unettomuuden kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta helpommin saavutettavaa kehittämällä digitaalisen ohjelmiston nimeltä Sleepio. Tutkin ja puolustin kuusi vuotta unen tärkeyttä sekä digitaalista CBTi:tä ennen kuin minusta tuli itsenäinen unen sanansaattaja. Sittenmin olen tehnyt työtäni yksittäisten ihmisten, yritysten, terveydenhuollon työntekijöiden, huippu-urheilijoiden, armeijan ja poliisin parissa parantaakseni ihmisten unta ja nukkumista. Työni on varmaankin maailman mukavimpia.

Olen kuvaillut epätavallista urapolkuani siinä toivossa, että se loisi taustaa niille terveyteen liittyville seikoille, joista Miranda tuonnempana kertoo. Lääketieteellisessä koulutuksessa on kyllä edistytty, ja onneksi Ison-Britannian julkisessa terveydenhuollossa (NHS) psykoterapiaa saa nykyään huomattavasti helpommin kuin ennen. Moni ammattiaan nyt harjoittava lääkäri on kuitenkin saanut vain vähän koulutusta unitieteestä. Heidän koulutuksensa ei välttämättä heijasta sitä syvää keskinäistä vuorovaikutussuhdetta, joka vallitsee elämäntapahtumien, ajatusten, käyttäytymisen, fyysisten oireiden ja tukiverkoston välillä, vaikka ne kaikki vaikuttavat sekä emotionaaliseen hyvinvointiin että uneen.

Jos sinulla on univaikeuksia ja menet lääkärin pakeille, monet etevät, tunnolliset ja hyvääkin tarkoittavat yleislääkärit

yrittävät parhaansa mukaan arvioida unettomuutesi syitä ja keskustelevat kanssasi hoitovaihtoehtoista vastaanotollaan, mikä kestää yleensä noin kahdeksan minuuttia. Totta puhuen on paljon nopeampaa vain määrätä lääkkeitä. Jos vastaanotolle tulee asiakas, joka uskoo tarvitsevänsä unilääkkeitä, lääkärin on oltava erittäin päättäväinen saadakseen hänet uskomaan, että lääkkeille on muitakin vaihtoehtoja.

\*

Kun Miranda kertoi minulle kirjoittavansa tätä kirjaa, olin onneni kukkuloilla kolmesta syystä.

Ensinnäkin tiesin, että olisipa tämä tarina kuinka synkkä tahansa, Mirandalla olisi tarinankertojan taito tehdä siitä nautittavaa luettavaa. Tarina onkin yhtä vuoristorataa.

Toisekseen toivon, että saat tämän kirjan käsiisi ajoissa, siis ennen kuin sinä tai läheisesi olette siinä herkässä vaiheessa, jossa helposti joutuu samalle polulle kuin Miranda. Puutteellinen uni vaikuttaa keneen tahansa. Tämä kirja antaa sinulle välineitä välttää yleisimmät sudenkuopat ja keinoja keksiä ratkaisuja ajoissa.

Kolmanneksi, jos kärsit huonosta nukkumisesta juuri nyt, tämä kirja toivottavasti osoittaa, ettet ole haasteinesi yksin. Varmasti sinusta tuntuu, että vaikeutesi ovat henkilökohtaisia, ja siinä olet aivan oikeassa. Kukaan muu ei ole kokenut elämää juuri samalla tavalla kuin sinä. Toivon kuitenkin, että nämä sivut auttavat sinua ymmärtämään, että kokemuksillesi on perustellut syynsä ja että tehokkaita hoitomuotoja on olemassa. Vaikka tilanne tuntuisi miten huonolta, toivoa on.

Tohtori Sophie Bostock, 2020

### **Vastuuvapauslauseke**

Miljoonat aikuiset kärsivät unettomuudesta ja ovat huolissaan. Jos olet yksi heistä, puhu asiasta lääkärisi tai koulutetun lääketieteellisen ammatinharjoittajan kanssa.

Tämän kirjan kirjoittaja ei ole terveydenhoitoalan työntekijä tai ammattilainen tässä teoksessa esitellyissä asioissa. Kirjoittaja kertoo omista unettomuuden kokemuksistaan ja näkemyksistään sekä siteeraa ja tulkitsee muiden näkemyksiä. Kirjan avulla ei pidä tehdä diagnooseja tai hoitaa minkäänlaisia terveydellisiä ongelmia. Tässä esitettyjen näkemysten ja tiedon soveltaminen on yksinomaan lukijan omassa päätösvallassa.

ENSIMMÄINEN OSA

# PIMEYS LASKEUTUU

## KOLMAS VUOSI

### 29. KESÄKUUTA

0 TUNTIA, 0 MINUUTTIA

Kello 23.47. Ovi paukahtaa naapurin teini-ikäisen pojan palatessa baarista. Tunnin kuluttua viimeinen metro rymistelee ohi, ja käännän tyynyn toisinpäin löytääkseni siitä viileän kohdan. En halua avata ikkunaa, sillä pelkään kuulevani ensimmäisen aamuvirkun linnun toittovan, että seuraava päivä on aluillaan ja minä olen epäonnistunut, jälleen kerran. En pysty nukkumaan, vaikka sitä voisi pitää perustavanlaatuisena ihmis-oikeutena.

En ole sotavanki, jonka napanneet ovat rikkoneet Geneven sopimusta. Kukaan ole varastanut minulta untani. Kukaan ei kiduta minua sähköjohdoilla tai pakota tuijottamaan neonvaloja yöt päivät. Ikkunoissani on pimennyskaihtimet ja sänkyni on jättikokoa. Vihollisiani ovat omat aivoni ja elimistöni. Ne ovat unohtaneet, kuinka mennä lepotilaan.

Käännyn taas peittoa kiskoan, kunnes se on mutkalla kuin mutusteltu purukumilevy. Mihin ihmeeseen kohdistaisin ajatukseni? Lukemisesta ei tule mitään, koska olen aivan kuitti: sanat vain tanssivat silmiäni edessä, enkä tahdo jaksaa kannatella kirjaa. Toisinaan kirjoitan päässäni romaaneja öisin ja laadin henkilöhahmojen kehityskaaria. Mutta nyt olen niin väsynyt, etten jaksa raapustaa yhtään mitään.

Tänä yönä kuuntelen radion urheilukanavaa, jossa kaksi terävää juontajaa vetää ohjelmaa nimeltä ”The Two Mikes” kahden tunnin ajan aamuyöllä. En pysty perustelevaan valintaani, mutta jokin heidän läpäisemisensä on niin kaukana omasta elämästäni, että se on jo suorastaan rauhoittavaa ja tyynnyttää syyllisyydentuntoani siitä, että olen ”hylännyt” perheeni, ystäväni ja työni.

Nyt kello on 3.56. Olen yksin, seuranani vain herätyskellon punaiset numerot. Aavistus harmaata valoa pilkistää kaihdintien takaa. Reittikoneet alkavat kiertää taivaalla. Maitomies on kierroksellaan (*kuka ihme tilaa maidot kotiin nykyään?*). Ja pisteenä i:n päällä: linnut aloittavat aamukuoronsa, joka kertoo, että edessä on taas yksi loppumattoman pitkä päivä.

Ihmiset ihastelevat auringonpaistetta, mutta minä vihaan sitä ihan helvetisti.

# VIISI VUOTTA AIEMMIN

15. TAMMIKUUTA

8 TUNTIA YÖSSÄ, TOISINAAN 9 TAI JOPA 10

Minä olen Miranda. Tykkään pubivisailuista, Earl Grey -teestä (varsinkin muiden äitien seurassa, kun lapset on heitetty kouluun perjantaina), kunnan lasillisesta gin tonicia, siitä kun lehti on menossa painoon, Beatlesista, Maggie O'Farrellin romaaneista, hotelleista, Farrow & Ballin maaleista, Chloé Bayn käsilaukustani, puhumisesta (aina) ja nauramisesta. Nukkumisesta: erityisherkkua on mennä nukkumaan illalla puoli kymmeneltä. Kaksi alakouluikäistä lastani ovat minulle alituinen ihmettelyn ja ilon aihe.

Inhoan tietämättömyyttä ja heittomerkkien taitamatonta käyttöä.

Tulevana vuosikymmenenä minulla ei kuitenkaan ole enää mitään hajua siitä, mistä pidän ja mistä en. Toisinaan tuskin tunnistan peilikuvaani tai itseäni. Unettomuuskriisini ja siihen liittyvän psykiatrisen safarin aikana menetän työpaikkani, kotini, ulkonäköni ja hetkeksi jopa perheeni. Ja myös mielen-terveyteni tietysti.

Saamapuolella on vain yksi asia: kilot, ja reilusti.



## 12. TOUKOKUUTA

8 TUNTIA, 15 MINUUTTIA

On yö. Tänään täytän neljäkymmentä vuotta. Tajuan sen paremmin kuin hyvin. Järjestän juhlat kuudellekymmenelle ystävälleni viktoriaanisen talorivin valoin koristellulla takapihallani Pohjois-Lontoossa.

Kokeilen Joseph-merkkistä unikkokuvioista mekkoani ja violetteja kiiltonahkaisia Mary Janen kenkiäni ja kiittelen onneani. Työskenneltyäni kuusitoista vuotta toimittajana naistenlehdissä ja suurissa sanomalehdissä, olen juuri aloittanut päätoimittajana johtavassa perhe- ja vauvalehdessä. Lapseni ovat fiksuja ja kauniita, ja mieheni on komea ja hyvässä ammatissa.

Vaatekaappini on täynnä trendikkäitä kenkiä ja käsilaukkuja. En varsinaisesti ole omahyväinen mutta tyytyväinen, ilman muuta.



Traumaattisen elämäntapahtuman myötä menestyvä journalisti ja perheenäiti Miranda Levy alkoi kärsiä unettomuudesta. Hän etsi apua kaikkialta: lääkäreiltä, terapeutilta, akupunktiosta, hypnoosista, reiki-menetelmästä ja henkilökohtaiselta kuntovalmentajalta, mutta mikään ei tuntunut auttavan. Levyn elämä alkoi mennä jyrkkää alamäkeä.

Uni on keskeinen osa henkistä ja fyysistä hyvinvointia, ja unettomuus voi vakavimmillaan johtaa vaikeisiin ongelmiin, kuten Miranda Levyn tapaus osoittaa. **Unettomuuspäiväkirjassa** Levy kertoo avoimesti uniongelmostaan ja yrityksistään etsiä siihen parannuskeinoa. Kirja on kiinnostava yhdistelmä muistelmia ja tietokirjaa, ja se tarjoaa uusinta tutkimustietoa, näkökulmia ja vertaistukea uniongelmistä kärsiville.

BAZAR

