

SISÄLLYS

Lukijalle	8
1 Uni ja unettomuus	10
Unen rakenne	11
Unen säätelymekanismit	12
Unen tehtävät	13
Unettomuus	14
Taustatekijät: 4P-malli	15
Noidankehä	16
Seuraukset	17
Ymmärrys unesta ja unettomuudesta	17
2 Unettomuuden lääkkeettömän hoidon kehittyminen	19
Kolme aaltoa	19
Kolmannen aallon menetelmiä	21
Kolmannen aallon menetelmät täydentämässä unettomuuden hoitoa	23
3 Kognitiivinen käyttäytymisterapia unettomuuden hoidossa	27
Mitä on kognitiivinen käyttäytymisterapia?	28
Kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmät ja niiden käyttöönotto	28
Vuoteessaolon rajoittaminen ja uniärsykkeiden hallinta	29
Ajatusten voima ja niiden haastaminen	42
Kognitiivinen rekonstruktio ja paradoksaalinen intentio	46
Huolihetki	50
Pysähdyssana	55
Pelkojen normalisointi ja todentaminen	56
Rentoutuminen	58
Unenhuolto	65
Kognitiivisen käyttäytymisterapian haasteet	70
Unettomuuden hoidon näkymättömät haasteet	73

4 Hyväksymis- ja omistautumisterapia	76
Metaforat unettomuuden ymmärtämisen tukena	81
Hyväksymis- ja omistautumisterapian kuusi elementtiä	84
Hyväksyminen ja unettomuus	86
Kognitiivinen defuusio ja unettomuus	94
Mindfulness – tietoinen läsnäolo	98
Minä-konteksti	99
Arvot	102
Sitoutunut toiminta	106
HOT-menetelmä ja itsemyötätunto	109
HOT-menetelmän vasta-aiheet	109
5 Unettomuus ja mindfulness	111
Mindfulness ja unettomuus	114
Mindfulness käytännössä	123
6 Myötätuntosuuntainen terapia unettomuuden hoidossa	124
Itsemyötätunto ja uni	126
Myötätuntosuuntautuneen terapian säätelymalli ja uni	128
Hermoverkot ja tunnesäätely	129
Hormonaalinen säätely ja stressijärjestelmät	129
Autonominen hermosto ja polyvagaalinen näkökulma	130
Myötätuntosuuntautuneen terapian säätelymalli	130
Miten unettomuus ja myötätunto liittyvät toisiinsa	130
Itsemyötätunto arjessa	133
7 Logoterapia ja uni	137
Unettomuus ja eksistentiaalinen tyhjiö	137
Asennoitumisen vapaus	138
Paradoksaalinen intentio unettomuudessa	138
Dereflektio	139
Tarkoituksen kolme lähettäjä ja uni	139
8 Metakognitiiviset terapiat unettomuuden hoidossa	141
CAS-malli ja unettomuus	141
Metakognitiivinen terapia unettomuuden hoidossa	142
Keskeiset menetelmät ja harjoitukset	143

Tutkimusnäyttö	144
Miksi uni ei tottele?	144
Radikaali hyväksyminen ja RAIN-menetelmä	145
Metakognitiivinen terapia ja itsemyötätunto	149
Terapioiden vertailua unettomuuden hoidossa	151
9 Dialektinen käyttäytymisterapia	154
Voimakkaat tunnereaktiot	154
Dialektisen käyttäytymisterapian keskeiset taitoalueet	156
Tunnetaidot ja kehon perustarpeet	156
Tunteiden säätely unettomuuden hoidon tukena	158
Ahdingon sietäminen	161
Ihmissuhdetaidot	163
Unettomuuden kriisitaidot	165
10 Uni elämän muutoksissa	168
Raskaus ja vaihdevuodet	168
Ikääntyminen ja uni	175
Vuorotyöläiset	179
Uni kriisitilanteissa	195
Mielenterveyden häiriöt ja uni	204
Masennus ja unettomuus	205
Ahdistus ja unettomuus	219
Kun uniapnea ja unettomuus esiintyvät yhdessä	225
Tarkkaavuus- ja ylivilkkaushäiriö ja uni	231
11 Muita hoitomuotoja unettomuuteen	245
Kognitiivinen hypnoterapia	245
Itsehypnoosi	254
Liikunta ja uni	261
Taiji, jooga ja meditaatio unen parantamiseksi	263
Valohoito	272
Musiikki, valkoinen kohina ja ASMR	277
Aivostimulaatiohoidot	280
Intensiivinen unen uudelleenharjoittelu	283
Lähteet	285