

# Kun uni ei tule

## Muistitietokeruu unettomuudesta 27.10.2023–5.4.2024

Huolet, kivut, puolison kuorsaaminen, vastasyntyneen itku, täysikuu, vaihdevuodet, aikaero. Nämä kaikki valvottavat, joskus taas uniongelmaan ei ole mitään syytä. Noin kolmannes väestöstä kärsii joskus uniongelmistä ja pitkäaikaisesta unettomuudestakin lähes joka kymmenes. Viime vuosikymmenten aikana unettomuus on lisääntynyt etenkin työtätekevällä väestöllä.

Uniongelmat voivat ilmetä nukahtamisvaikeutena tai toistuvina yöllisinä heräämisinä. Nukahtamista ei helpota pohdinta univajeen vaikutuksesta terveyteen tai seuraavan päivän suoriin. Niin terveydenhuolto kuin iltapäivälehdet tarjoavat tukea uniongelmaiselle. Apukeinojen laaja kirjo vaihtelee laventeliöljystä lääkkeisiin ja huoneen tuulettamisesta hypnoosiin.

Kerro meille omista unettomuuskokemuksistasi. Voit kirjoittaa vastauksesi myös päiväkirjan muotoon.

- Miten unettomuutesi ilmenee? Kuinka kauan olet kärsinyt uniongelmistä?
- Miten unettomuus vaikuttaa elämääsi?
- Miten suhtaudut talvi- ja kesäaikaan siirtymiseen? Vaikuttaako kellojen siirtely nukkumiseesi?
- Millaisia keinoja olet käyttänyt univaikeuksiesi hoitoon? Onko niistä ollut apua?

Mitä teet, kun et saa unta? Luetko kirjaa, teetkö mielikuva- tai rentoutusharjoituksia? Vai lähdetkö kenties kävelylle tai tartut kaukosäätimeen? Miten läheisesi tai esihenkilöt ja kollegat ovat suhtautuneet uniongelmiisi? Entä saatko tukea tai onko ongelmaasi ehkä vähätelty? Millaisena näet tulevaisuutesi? Oletko huolissasi unettomuuden mahdollisista vaikutuksista?

Keruun järjestää Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Vastaukset arkistoidaan SKS:n arkistoon ja Tietoarkistoon. Tiedotamme keruun tuloksista syksyllä 2024 ja arvomme kaikkien vastaajien kesken kirjapalkintoja

### Vastausohjeet

Kirjoita omalla kielelläsi ja tyyllilläsi. Tekstien pituutta ei ole rajoitettu. Otamme vastaan myös valokuvia, äänitteitä, aikaisempia muistelutekstejä ja haastatteluita. Lähetä vain sellaista aineistoa, jonka lähettämiseen sinulla on oikeus tai lupa.

Jos lähetät vastauksen postitse tai liitetiedostona, kirjoita vastaukseesi nimesi tai nimimerkkisi, yhteystiedot, syntymäaika ja ammatti. Yhteystiedot pyydämme kirjoittamaan eri sivulle kuin varsinaisen vastauksen.

Kirjoita vastaukseesi suostumukseksi siihen, että lähettämäsi aineisto arkistoidaan nimellä tai nimimerkillä SKS:n arkistoon ja että aineiston saa luovuttaa Tietoarkistoon käsiteltäväksi ja luovutettavaksi tutkimukseen, opetukseen ja opiskeluun. Tutustu SKS:n arkiston keruuohjeisiin

[www.finlit.fi/luovutus\\_ja\\_keruuohjeet](http://www.finlit.fi/luovutus_ja_keruuohjeet).

### Lähetä kirjoituksesi 5.4.2024 mennessä

- verkkolomakkeella osoitteessa [www.finlit.fi/unettomuus](http://www.finlit.fi/unettomuus) tai
- postitse osoitteeseen Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, arkisto, PL 259, 00171 Helsinki, merkitse kuoreen tunnus ” Unettomuus”.