

Etusivu → Ajankohtaista → Uutiset → "Minulle uni on arvokkainta maail..."

"Minulle uni on arvokkainta maailmassa" – Suomalaiset kertoivat SKS:lle unettomuudesta

Uutiset – 24.10.2024 ♡ 1



Uni on ihmisen tärkeimpiä perustarpeita. Lehtien ja lääkäreiden vinkit nukahtamiseen ja reseptit hyvään uneen ovat monille tuttuja, mutta aina näiden noudattaminenkaan ei takaa kunnolla

nukuttua yötä. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura keräsi suomalaisten kokemuksia unettomuudesta. *Kun uni ei tule* -keruuseen saatiin 43 vastausta.

Suomessa julkisuudessa esiintyvillä uniasiantuntijoilla ei luultavasti ole uniongelmia. [– –] Jostain kumman syystä he eivät ymmärrä, että suuri osa unettomista vaihtaisi minkä tahansa asian siihen, että saisivat nukuttua. Minulle uni on arvokkainta maailmassa, koska sitä on niin vähän. Unta ei voi pakottaa. Sitä voi houkutella, mutta se ei välttämättä vastaa houkutuksiin.
Vastaaja 17, nainen, synt. 1954

Osa ihmisistä on luonnostaan supernukkujia ja osa kärsii kroonisesta unettomuudesta. *Kun uni ei tule* -keruun vastauksista käy kuitenkin hyvin ilmi, miten nukkuminen muuttaa muotoaan elämänkaaren eri vaiheissa. Lapsena valvominen saattaa tuntua parhaimmillaan jopa jännittävältä. Teini-iän myllerrys venyttää nukkumaanmenoa ja aamuherätykset tuntuvat tuskallisilta. Vanhempien nukkuminen kärsii pikkulapsivaiheessa, työstressikin valvottaa. Elämänkriisit, surut ja huolet vievät yöunet. Sairaudet vaikuttavat nukkumiseen, toisilla vanhenemiseen liittyvät vaivat ja vaihdevuodet. Eläkeiässä uniongelmienvaiikutukset voivat pienentyä velvoitteiden vähetessä.

Olin uneton noin vuoden ja se oli elämäni kamalimpia kokemuksia.
Ensimmäinen uneton yö oli 10.10. – muistan sen päivän vieläkin.
Vastaaja 25, nainen, synt. 1993

Vastaukset raottavat näkymää unettomien öiden yksityiseen elämään. Vaikka aamuyön yksinäiset tunnit ovatkin monelle tuttuja, niitä harvemmin jaetaan muiden kanssa. Valvoessaan toinen pyörii sängyssä, toinen tekee mielikuvaharjoituksia, avaa kirjan tai radion – tapoja kuluttaa öiden pitkiä tunteja on monia.

Silti elämässäni tulee luultavasti aina olemaan öitä jolloin valvon, katselen naapuritalon ikkunoissa mahdollisesti kajastavaa valoa ja kuuntelen talvisin lumiauran kolahtelua. Yksi kaupungin keskustassa asumisen parhaita puolia onkin, ettei koskaan ole täysin pimeää tai hiljaista.

Keruun vastauksissa tulee hyvin esiin ongelman ruumiillisuus. Vessahätä, nälkä, kivut ja toisen ihmisen kuorsaaminen katkaisevat unen. Unettomuutta hoidetaan painopeitoilla, korvatulpilla, rentoutumisharjoituksilla, lääkkeillä, villasukilla, pimennysverhoilla... Kirjoituksissa nukahtamista joudutetaan myös hyväksi todetuilla ilta- ja yöpaloilla.

Iltaisin laitan hunaja-kamomilla-teetä, ja samalla syön yhden tai kaksi pientä palaa näkkäriä, jonka päälle juustoviipaleita. Olen kokenut, että tuo "satsi" edesauttaa unen saantia ja rauhoittaa yöuniäni.

Vastaaja 14, nainen, synt. 1945

Unettomuus vaikuttaa monin tavoin hyvinvointia heikentävästi. Tästä huolimatta vastauksista ilmenee myös valoisampia näkökulmia lyhyiksi jääneisiin yöuniin:

Vuosien varrella olen työmatkoilla tutustunut kaupunkeihin ennen niiden heräämistä. Olen kävellyt autiossa Dublinissa huhtikuisena aamuna puoli kuudelta, ajellut raitiovaunulla sateisessa Varsovassa unisten työmatkalaisten kanssa, kävellyt Seinen rantoja syyskuussa – ja ne ovat olleet hienoja aamuja, menneen-tullen parempia kuin pyöriminen hotellin lakanoissa, aamiaisen alkua odotellessa.

Vastaja 13, nainen, synt. 1952

Suomalaisen Kirjallisuuden Seura järjesti *Kun uni ei tule* -muistitietokeruun 27.10.2023–5.4.2024. Keruun vastauksiin voit tutustua SKS:n arkistossa, kysy lisätietoja arkisto@finlit.fi.

Vastajien kesken on arvottu ja postitettu kirjapalkintoja. Kiitämme lämpimästi kaikkia keruuseen osallistuneita!

Lisätietoja



Arkisto

Asiakas- ja tietopalvelu

Arkisto