

OHJE 4. Huolihetki

Nukkumista voi häiritä erilaiset huolet ja ongelmat. Esimerkiksi keskeneräiset työt tai ristiriitatilanteet työssä voivat pyöriä illalla ja yöllä mielessä vaikeuttaen nukahtamista ja unessa pysymistä. Huolien ja ongelmien käsittely on usein hyödyllistä, mutta unen kannalta on tärkeää antaa huolille aikaa päivällä eikä vasta myöhään illalla tai nukkumaan mennessä ja sängyssä. Jos ajatukset ottaa esiin päivällä ja silloin, kun itse haluaa, niitä voi usein myös käsitellä rakentavammin ja ne tulevat paremmin loppuun asti ajatelluiksi.

Väsyneenä ikävät asiat saavat usein todellisuutta suuremman merkityksen ja niiden ratkaiseminen voi olla vaikeaa. Mielen rauhoittamisessa ja unettomuuden hoidossa huolihetki on osoittautunut käyttökelpoiseksi keinoksi. Toteuta huolihetki seuraavasti:

1. Varaa ongelmien käsittelylle päivällä tai varhain illalla rauhallinen aika ja paikka. Aikaa tarvitaan 15–60 minuuttia päivässä, alussa enemmän, myöhemmin vähemmän.

2. Kirjaa kaikki mieleen tulevat ongelmat ja huolet paperin tai vihkon vasempaan reunaan.

3. Kun kaikki huolet on kirjattu, mieti ja kirjoita paperin tai vihkon oikeaan reunaan jokaisen huolen osalta vastaukset mm. seuraaviin kysymyksiin:

- Miksi tämä huoli on sinulle tärkeä?
- Mitä merkitsee, jos huoli toteutuu?
- Voiko tälle asialle tehdä jotain?
- Mitä ongelman ratkaiseminen vaatii?
- Keneltä voin pyytää apua?
- Voiko ongelman ratkaisemisen jakaa osiin?
- Mikä on asioiden tärkeysjärjestys?
- Miten kestäen sen, jos asialle ei voi tehdä mitään?
- Milloin asialle voi tehdä jotain?
- Ovatko vaatimukset tai toiveet ehdottomia?
- Voiko asiaa tarkastella jostakin toisesta näkökulmasta?

4. Jos huolet palaavat mieleesi, kun olet menossa nukkumaan tai heräät yöllä, muistuta itseäsi, että olet jo käsitellyt ne huolihetken aikana.

5. Jos uusia huolia tai käsittelyä vaativia ajatuksia tulee illalla tai yöllä mieleesi, kirjoita ne paperille ja käsittele ne seuraavana päivänä huolihetken aikana.