

OHJE 8. Ohjeita takaiskujen varalle

Unettomuus pitkän oireettoman jakson jälkeen saattaa herättää pelkoa, että kaikki on taas alkamassa alusta, ja tilanne on yhtä paha tai pahempi kuin aikaisemmin. Kyseessä ei kuitenkaan ole alkutilanteeseen palaaminen. Hoidon aikana olet todennäköisesti saanut runsaasti uutta tietoa ja oppinut unettomuudesta ja itsestäsi asioita, joita et ennen tiennyt. Nämä tiedot eivät häviä mihinkään, vaan ne ovat edelleen käytössäsi.

Sinulla on paljon erilaisia vaihtoehtoja tilanteen parantamiseksi.

1. Muista, että unettomuutta on useimmilla ihmisillä joissain vaiheissa elämää – myös onnistuneen hoidon jälkeen. Erityisesti ahdistuneena tai stressaantuneena ihmisillä on taipumus reagoida unettomuudella.

2. Unettomuus on usein monen tekijän summa. Mieti, mistä unettomuus johtuu juuri nyt: Mikä huolestuttaa, jännittää, pelottaa? Ovatko elämäntapasi muuttuneet (esimerkiksi alkoholi, kofeiini, liikunta)? Onko sinulla riittävästi aikaa rentoutumiseen? Millainen on terveytesi? Vastaa kysymyksiin tarvittaessa kirjallisesti ja pohdi, mitä voit tehdä asioille. Älä soimaa itseäsi unettomuudesta, vaan kuuntele itseäsi ja elämäntilannettasi ja mieti, mitä unettomuus kertoo sinulle niistä.

Jos edellä kerrotut keinot eivät auta, voit toimia seuraavasti:

3. Kertaa oppimiasi asioita ja palaa keinoihin, jotka ovat auttaneet sinua aikaisemmin. Sovella oppimiasi asioita heti kun koet tai pelkää unettomuuden palaavan.

4. Jos unettomuus jatkuu, ota yhteys lääkäriin tai muuhun hoitokontaktiisi tilanteesi arvioimista varten.