

# Alkoholi ja uni

Julkaistu 6.4.2006. Päivitetty 27.9.2017

Alkoholin vaikutus uneen on riippuvainen annoksesta. Yhden tai korkeintaan kahden ravintola-annoksen ajoittainen nauttiminen illalla rentouttaa ja helpottaa nukahtamista. Suurempi alkoholiannos rikkoo kuitenkin unen rakenteen ja lamaa keskushermostoa. Alkoholi veltostuttaa ylähengitysteiden lihaksia aiheuttaen kuorsausta ja lisäten riskiä unen aikaisiin hengityskatkoksiin (uniapneaan).

Jos juominen muuttuu säännölliseksi, aivojen hermosolut tottuvat alkoholin vaikutukseen, jolloin tarvitaan suurempia annoksia saman rentouttavan vaikutuksen kokemiseksi. Keskushermoston säätelykeskuksia lamaava vaikutus kuitenkin säilyy. Tällöin alkoholin rentouttava ja unettava vaikutus vähenee, mutta haittavaikutukset kasvavat. Runsas alkoholin nauttiminen lisää myös sydämen rytmihäiriöriskiä.

Paljon alkoholia käyttävillä vaikutukset uneen ja nukkumiseen ovat monenlaisia. "Sammuminen" alkoholin vaikutuksesta ei ole oikeaa unta vaan myrkytystila, joka aiheuttaa pahimmillaan täyden tajuttomuuden (kooman). Se on hengenvaarallinen tila etenkin, jos henkilöllä on taipumusta uniapneaan.

Alkoholin juominen vähentää "unennäkö"- eli REM-unta. Veren alkoholipitoisuuden vähentyessä 3–5 tunnin nukkumisen jälkeen REM-unen määrä lisääntyy, jolloin siihen voi liittyä painajaisia, hikoilua ja levottomuutta. Ihminen voi herätä aamuyöstä saamatta enää unta.

Runsas alkoholin käyttö on myös yleinen unettomuuden syy. Edellisenä päivänä käytetty alkoholi aiheuttaa seuraavana iltana ahdistuneisuutta vieroitusoireena, josta seuraa unettomuutta. Kyseessä on samanlainen kierre kuin unilääkekoukkuun jääneillä ihmisillä. Alkoholin runsas ja pitkäkestoinen käyttö voi aiheuttaa myös vaurioita aivojen uni-valveen säätelykeskuksissa. Pahimmillaan näiden vaurioiden täydelliseen korjaantumiseen tarvittava aika voi olla useita kuukausia tai jopa vuosia.

Alkoholin aiheuttamassa "juoppohulluudessa" normaalia unta ei esiinny. Joko henkilö ei silloin nuku lainkaan tai sitten yöuni on harhojen takia hyvin levotonta ja katkonaista.

## Mitä tehdä, jos uni ei tule?

- Älä käytä alkoholia unilääkkeenä. Siitä saatu apu on näennäistä ja vain pahentaa unettomuuskierrettä.
- Harjoittele erilaisia rentoutumistekniikoita, jotta löytäisit itsellesi sopivimman. Progressiivinen lihasrelaksaatio, eli lihasten jännittämisen ja rentouttamisen vuorottelu, sopii usein tilanteisiin, jossa unettomuuteen liittyy ahdistuneisuutta. Toiset hyötyvät erilaisista rentoutumissovelluksista, joita löytää paljon netistä. Rentoutuminen on taito, joka paranee säännöllisellä harjoituksella, ja sen hyödyt ovat samansuuntaiset kuin unenkin.
- Syvähengitys eli palleahengitys on tehokas keino saada keho rauhoittumaan. Se aktivoi parasympaattista hermostoa ja edistää rentoutumista, joka mahdollistaa nukahtamisen. Nukkumisen yrittäminen sen sijaan lisää aktiivisuutta ja estää/siirtää nukahtamista.
- Vältä vuoteessa oleilua valveilla. Jos uni ei tule omassa vuoteessa, siirry suosiolla puolen tunnin yrittämisen jälkeen sohvalle tai muualle rentoutumaan ja lepäämään. Oman vuoteen ja valvomisen välille voi syntyä nopeasti vääränlainen ehdollistuminen, joka ylläpitää unettomuutta.
- Ota käyttöösi jokin unirituaali: lukeminen, musiikin kuuntelu, lämmin kylpy jne. Jokin, jonka keho alkaa vähitellen yhdistämään rauhoittumiseen ja nukahtamiseen.
- Jos heräät yöllä etkä heti saa unta, voi kestää muutaman tunnin ennen kuin nukahtaminen taas onnistuu. Sen vuoksi älä katso koskaan kelloa vaan siirry pois vuoteesta, jos olet arviosi mukaan odotellut uudelleen nukahtamista puolisen tuntia.
- Lyhyet päiväunet ovat suositeltavia, mutta älä nuku yli tuntia päivällä. Se vaikuttaa yöllä nukutun unen määrään.
- Älä turvaudu lääkkeisiin kuin väliaikaisesti. Yli kolmen viikon säännöllinen perinteisten, ahdistusta vähentävien unilääkkeiden (**bentsodiatsepiinien**) syönti unen saamiseksi voi aiheuttaa unettomuutta, nukahtamisvaikeuksia ja katkonaista yöunta. Se heikentää keskittymistä ja muistitoimintoja sekä lisää ahdistuneisuutta iltaisin valveilla ollessa.

Antti Holopainen

ylilääkäri, Järvenpään sosiaalisairaala

*Päivittänyt:*

**Markku Partinen**

*Professori, neurologi, Helsingin uniklinikka*

**Anne Huutoniemi**

*Unihoitaja, Tutkimuskeskus Vitalmed*

link

**Lähde verkko-osoite:** <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholi-ja-uni>