

# Uni

Unihäiriöt ovat tavallisia ihmisillä, jotka ovat käyttäneet amfetamiinia. Käytön aikana olet ehkä ollut hereillä ja liikkeessä päiväkausia. Kun lopetat, väsymys iskee ylivoimaisena ja nuket aluksi paljon. Myöhemmin voi seurata nukahtamisvaikeuksia, painajaisia, yöllisiä heräämisiä ja aamuyön unettomuutta. Unirytmän normalisoituminen kestää usein viikkoja. On hyvä muistaa, että epänormaali uni kuuluu vieroitusvaiheeseen. Se ei ole yleensä pysyvä tila.

Elimistön ja normaalin unirytmän palautuminen vaativat oman aikansa. Seuraavista ohjeista voi olla apua:

- Mene vuoteeseen vasta, kun sinua selvästi nukuttaa.
- Nouse ylös aina samaan aikaan aamuisin – myös viikonloppuina. Näin autat elimistöäsi kehittämään säännöllisen unirytmän.
- Vältä päiväunia. Jos kuitenkin tunnet niitä tarvitsevasi, nuku ne aina samaan kellonaikaan. Älä ota pitkiä nokosia. Lyhyetkin torkahdukset illalla TV:n ääressä voivat vaikeuttaa unen tuloa nukkumaan mennessä.
- Varaa vuoteesi ja makuuhuoneesi vain nukkumiselle ja seksille. Älä vie työasioita vuoteeseen.
- Vältä tupakointia tai alkoholin, kahvin ja vahvan teen nauttimista ennen nukkumaan menoa. Piristeiden käyttöä kannattaa yleisestikin vähentää.
- Päivittäinen liikunta fyysistä väsymystä. Vältä kuitenkin raskasta fyysistä rasitusta muutamia tunteja ennen nukkumaan menoa.
- Rentouta mielesi ja kehosi sänkyyn mentyäsi. Rentoutumista voi harjoitella esimerkiksi [rentoutusnauhoitteiden](#) tai [edellisellä sivulla](#) esitettyjen ohjeiden avulla.
- Jos et saa unta puolessa tunnissa tai jos heräät kesken unen, älä jää valvomaan sänkyyn pitkäksi aikaa. Nouse ylös ja lue tai tee jotain muuta kevyttä, kunnes tunnet itsesi jälleen uneliaaksi.
- Syö illalla myöhemmin. Iltasyöminen ei lihota, jos et lisää vuorokauden aikana nauttimasi ruoan kokonaismäärää.
- Varaa päivällä aikaa asioista huolehtimiseen. Valmistaudu illalla seuraavan päivän tehtäviin niin, ettei sinun tarvitse yöllä hermoilla niiden takia. Jos jokin tällainen ajatus kuitenkin nousee mieleesi, sano itsellesi: *”Olen ajatellut tätä asiaa tänään ja ajattelen sitä taas huomenna, mutta nyt on aika nukkua.”*
- Jos häiriöt jatkuvat, pidä unipäiväkirjaa nukkumistasi tunneista ja unen laadusta. Mieti, mihin päivittäisiin tai elämäsi liittyviin muihin seikkoihin unettomuus voisi liittyä. Voit kirjata huomioitasi esimerkiksi [OmaPäihdelinkin päiväkirjaan](#).
- Jos unihäiriöt jatkuvat useita viikkoja, käänny lääkärin puoleen.

## Mitä keinoja aiot kokeilla?

## Jos olet kokeillut joitain keinoja, kuinka ne ovat toimineet?

---

Unilääkkeillä tuotettu uni ei auta elimistöäsi palaamaan normaalirytmiiin. Ne pidentävät palautumiseen vaadittua aikaa. Unilääkkeitä ei siis pitäisi käyttää muutamaa viikkoa pidempään. Lääkkeiden käytöstä tulisi aina keskustella lääkärin kanssa.

---

**Lähde verkko-osoite:** <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/huumeet-ja-laakkeet/amfetamiini-tietoa-ja-ohjeita-vieroittautujille/uni>