

Võta aega magada, jõuad elada

Anu Realo

Uni ja unest rääkimine on moes. „Vara üles, hilja voodi, nõnda rikkus majja toodi,“ ütleb eesti vanasõna, kuid nüüd väidavad unekspertid, et vähese või ebakvaliteetse une mõju inimese tervisele on vähemalt sama kahjulik kui suitsetamine või isegi hullem.

Neuroteadlase ja populaarse raamatu „Miks ma magame“ autori Matthew Walkeri sõnul on lääne ühiskondi tabanud magamatuse epideemia, mis oluliselt kahjustab inimeste vaimset ja füüsilist tervist. Magamine pidevalt vähem kui seitse tundi ööpäevas on tõsine riskitegur erinevate meeleoluhäirete, südamehaiguste, ülekaalu ja paljude muude terviseprobleemide tekkeks. Küsima ei peaks seega „miks me magame“, vaid miks me küll nii vähe magame.

Magamatuse üheks otseseks tagajärjeks on väsimus, millest on saanud peaaegu et sotsiaalne norm. Ligi 40 protsenti Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu (2022) osalejatest kaebas unetuse või unehäirete üle viimase kuu jooksul, samal ajal kui pool vastanutest tundis üsna tihti või peaaegu alati üleväsimust. Väsinud inimesed võtavad suuremaid riske, reageerivad aeglasemalt, ei suuda keskenduda ega informatsiooni tõhusalt töödelda ja teevad rohkem vigu. Tõenäosus liiklusõnnetust põhjustada on üle kümne korra suurem alla nelja tunni maganud autojuhtide seas, võrreldes nendega, kes on maganud vähemalt seitse tundi. Mis aga kõige ohtlikum – inimesed suudavad küllaltki adekvaatselt hinnata oma väsimuse taset, kuid nad alahindavad olulisel määral väsimuse mõju oma sooritusele. Seda viimast märkas juba 1897. aastal Tartu Ülikooli professor Emil Kraepelin, kelle sõnul ei peegelda inimeste subjektiivne väsimustunne (Gefühl der Müdigkeit) ilmingimata seda, kuivõrd väsinud nad tegelikult on (Ermüdung).

Une tähtsuse tõusust annab muuhulgas tunnistust üleilmse uneturu jätkuvalt hoogne kasv. Inimesed veedavad oma elust keskmiselt ligi kolmandiku magades ja lisaks veel hulga aastaid püüdes magama jääda. Nii pole imestada, et suur osa uneturust on pühendatud magamistoa unesõbralikumaks kohandamisele, kuid kasvanud on ka meditsiiniliste ja terapeutiliste lahenduste ning unerutiini ja -kvaliteedi jälgimist võimaldavate tehniliste abivahendite kasutamine.

Eelmisel aastal Ameerika Unemeditsiini Assotsiatsiooni poolt läbi viidud uuring näitas, et enam kui kolmandik ameeriklasi on kasutanud mõnda elektroonilist une jälgimise seadet. Üle kolmveerandi vastajatest leidis, et unemonitorist on olnud kasu ja et nad on muutnud sellest tulenevalt oma tegevusi ja harjumusi, mis aitavad neil paremini magada. Huvitaval kombel näitas aga meie, Warwicki ülikooli teadlaste hiljutine uuring, et inimeste heaolu sõltub ennekõike sellest, kuidas nad ise oma une kvaliteeti tajuvad ja mitte sellest, kuivõrd hästi nad unemonitori hinnangul magasid. Kui meie uuringus osalejad ütlesid hommikul, et nad magasid eelmisel ööl paremini kui tavaliselt, siis neil oli sel päeval kõrgem eluga rahulolu ja nad kogesid rohkem positiivseid emotsioone. Samas unemonitori poolt mõõdetud objektiivne unekvaliteet ei

olnud sellega üldse seotud, kui hästi või halvasti nad ennast järgmisel päeval tundsid.

Kuidas seda seletada? Esiteks kinnitab see meie varasemate uurimuste tulemusi, mille järgi on inimeste eluga rahulolu palju tugevamalt seotud nende enesekohase tervisehinnanguga (kui heaks või halvaks nad ise oma tervist hindavad) kui mõõdetavate tervisenäitajatega, nagu arsti juures käimise sagedus, erinevate diagnooside või ravimite arv. Seega näib, et inimeste subjektiivne heaolu sõltub peamiselt sellest, kuidas inimesed ise oma tervist ja unekvaliteeti tajuvad ja vähem sellest, mida objektiivsed mõõtmised näitavad.

Lisaks näib, et inimeste hinnangud oma une kvaliteedile ei sõltu ainult sellest, kuidas nad magavad, vaid ka sellest, mis vahetult peale ärkamist toimub. Nii võib juhtuda, et inimene tunneb ennast ärgates hästi ja puhanult ning kirjutab selle eelneva öö unekvaliteedi arvele. Samas hindavad unemonitorid sellist une kohta käivat informatsiooni, mis inimestele sageli ei ole kättesaadav. Näiteks ärkame üles peale iga unetsükli, kuid sageli me seda sarnaselt oma unenägudele hommikul ei mäleta. (Miks me unes nähtu kergesti unustame, seletas juba 1874. aastal ära Tartus töötanud professor Ludwig Strümpell). Nii tekibki olukord, et kuigi unemonitori andmetel magasime eelmisel ööl halvasti, võib meie enda hinnang une kvaliteedile olla positiivne või vastupidi. Kui eesmärgiks on suurendada inimeste subjektiivset heaolu, võiksid unenõustamise programmid keskenduda mitte ainult unemustri ja unekvaliteedi parandamisele, vaid ka unega rahulolu tõstmisele. Uni loeb – head und kõigile!

[Ilmunud ajalehes Postimees 9. märtsil 2024](#)