

Unettomuuden taustatekijät

Mistä voi olla kyse?



Altistavia tekijöitä

- Biologiset tekijät, esimerkiksi somaattinen ylivireys
- Perheessä opittu malli
- Sosiaaliset tekijät, esimerkiksi epäsäännölliset työajat
- Taipumus jännittyneisyyteen ja huolestuneisuuteen
- Liiallinen tunnollisuus
- Haitalliset ajatus- ja toimintamallit, esimerkiksi:
”En taaskaan saa unta tänä iltana”,
”En selviydy seuraavasta päivästä”

Laukaisevia tekijöitä

- Elämänmuutokset, myös positiiviset! → Stressi
- Terveysongelmat
- Kipu, särky
- Mieliala: masennus, ahdistus ja pelkotilat
- Kahvi, alkoholi, tupakka, elintavat