

Lapse unepaanika paneb kõik proovile



Laps ärkab unest paaniliselt karjudes. Katsed teda rahustada ei toimi – ta justkui ei kuuleks ega näeks, kuigi silmad on lahti. Hommikul är gates vastab aga võsuke küsimusele: “Kuidas sa magasid?” rõõmsalt: “Hästi!”

TEKST: KERTTU JÄNESE FOTO: ANNI ÕNNELEID

Tõsi ta on, unepaanika mõjub emaleisale ja ülejäänud perele sageli kurnavamalt kui lapsele endale. **Astrid Külaots** (38) meenutab aega, kui tema tütre **Emili** (8) unepaanika jõudis haripunkti. Laps oli siis aasta ja seitse kuud vana.

“Olin sel ööl lapsega kahekesi kodus, kui ta äkki ärkas ja paaniliselt nutma hakkas. Vaatas mulle otsa ja aina karjus: “Emme, emme!” Ta näis olevat ärkvel, aga ometi ei näinud mind. Algul mõtlesin, et ilmselt nägi laps halba und. Võtsin ta sülle, lohutasin, rahustasin. Miski ei

▲ **Astrid on tütar Emili unepaanikat kogunud ja teab, kui kurb ja hirmus on see tervele perele. Eriti kui pole infot, et mis see lapse unes nii käituma paneb.**

aidanud. Siis läksin juba ise meeleheitele. Viisin ta akna juurde, näitasin kuud ja tähti. Tütar ei rahunenud. Proovisin kasta lapse näo vannitoas märjaks, et ta ärkaks. Seegi ei aidanud eriti. Ta nuttis ja värises ligi pool tundi.”

Mis see küll on?

Vahel ronis laps voodinurka, nagu tahaks põgeneda või mööda seina üles ronida. Ema püüdis aina rääkida, rahustada, äratada, juua anda. Laps vaatas aga emast läbi, ei olnud justkui kohal. “Ma ei teadnud, mis see on ja miks ta nii teeb. Otsisin abi netist ja leidsin, et see võib olla lausa diagnoos – unepaanika. Abi, kuidas last rahustada, ma aga ei leidnud,” nendib Astrid.

Kõik see algas, kui laps oli umbes pooleteiseaastane. Ema mõõnab, et rahutu unega oli tütreke beebinagi – magas ära esimese unetsükli ja ärkas. Hiljem hakkas sama muster unepaanika puhul korduma, ainult siis ärkas laps röökidest.

Ühel hetkel avastas Astrid ise katse-eksituse meetodil, et tütar rahuneb kõige paremini siis, kui teda ei püüta äratada, sülle võtta ega temaga rääkida. Ta paitas vaid lapse selga ja tütar uinus 5–10 minutiga. “Hommikuti pole ta öösel juhtunud kunagi mäletanud,” imestab Astrid.

Tervel perel raske

Algul oli lapsel hooge paar korda nädalas. Kaheseks saades pidevad hood vähenesid, kuid ärevatel päevadel kõik jätkus. “Siis, kui lõunauni jäi magamata, kui ööbisime võõras kohas, kui oli jõuluvana-päev,” loetleb Astrid. “Seda juhtus ikka kord nädala-paari jooksul. Harvem esines hoogusid veel kolmeseltki. Isegi seitsmeaastaselt, aga nüüd oli juba võimalik last äratada. Kui siis keset ööd uurisin, mis lahti, vastas ta, et ise ka ei tea,” jutustab Astrid.

Vanem laps oli öe paanilistest karjumistest ärevil ja hirmul. “Mina elasin need aastad öhtuse ärevushäirega. Igal öhtul tundsin sisimas kontrollimatut hirmu, et see hakkab jälle pihta. Iga kröbin ja häälitus tekitas südames jõnksu, pani mu ärkama ja südame pekslema,” tunnistab Astrid. “Olen püüdnud otsida seost, mis selle olukorra põhjustas – oli see ehk lapse sünnihetk, kui oli komplikatsioone? Ei tea...”

Teadmata põhjused

Tallinna lastehaigla neuroloogiaosakonna juhataja **Valentin Sander** ütleb, et unepaanikast saab rääkida peamiselt 2–6aastaste laste puhul, kuid see iga võib pisut nihkuda. Alates koolieast paljudel unemured kaovad, teistel aga teisevad – unepaanika asendub näiteks uneskõndimise või muu unehäirega. Neuroloog

viitab, et unepaanika pole rahvakeelne väljend, vaid ametlik diagnostiline nimetus rahvusvahelises haiguste klassifikatsioonis.

See kuulub küll psühhiaatriliste haiguste alarühma, kuid ei tähenda mingil juhul psühhiaatrilist haigust. Klassifikatsioon tuleneb pigem sellest, et unehäire on aju tekitatud kõrvalekalle. “See pole

“Tundsin kõik need aastad öhtuti ärevust ja hirmu: jälle hakkab see pihta!” Astrid

seotud teiste psühhiaatriliste haigustega ega eelda nende teket tulevikus,” rahustab Sander.

Unepaanika tekkepõhjused on siiani ebaselged. Mõned teadlased oletavad, et tegu võib olla lapse alles kujuneva närvisüsteemi arengu ilminguga. Unepaanikahood lõpevad enamasti ise lapse kooliealiseks saades.

Mis siis unepaanika ajal toimub? “Aju aktiveerub meile teadmata põhjusel. Tundub, nagu laps oleks ärkvel, kuid tegelikult on ta sügavas unes,” selgitab dr Sander. “Seega ei ole last vaja aktiivselt äratada. Kui see ka lõpuks õnnestuma peaks, süvendab see paanikat veelgi.”

Unepaanikahood esinevad sügava une (NREM) faasis ja normaalne üleminek REM-unele ebaõnnestub. See on tingitud mitmetäielikust ärkamisest sügava une ajal. Unepaanikat esineb rohkem öö esimesel poolel. →

Võimalikud mõjutajad unepaanika esilekutsumisel

Päevakavaga seotud põhjused: vähe unetunde ööpäevas, ebasobivad öhtused tegevused (liiga palju telekavaatamist, müramist), unerutiini puudumine, ebasobiv toit (nt liiga palju suhkrut).

Pereliikmete omavaheline toimimine: pinged, stress, tülid ja arusaamatused, vähene suhtlus lapsega päevasel ajal.

Lapse tervise ja arenguga seotud põhjused: ealine arenguhüpe, uneregressiooni etapp, hammaste tulek, võimalik allergia.

Magamiskeskond: liiga lämbe magamistuba või pehme voodi, kuiv õhk, segav valgusallikas.

Arvamusi Pere ja Kodu Facebookist

Mari-Liis: Minu tütrele on olnud palju uneprobleeme, mis aastate jooksul on varieerunud. Unepaanika kõige eredamad ajad olid siis, kui ta oli 2,5aastane. Oli öid, mil ta ärkas röökides iga tunni tagant. Olen öösiti röökiva lapsega lõputult kõndinud ja teda rahustada püüdnud. 2,5aastane on juba nii suur, et kui ta karjub ja viskleb ja peksab, on teda füüsiliselt väga raske rahustada. Esimese nelja eluaasta jooksul tuli umbes kümme ööd, mil ta magas öö läbi. Viieaastaselt möödusid juba pooled ööd ärkamata. Olen aastate jooksul käinud läbi mitmeid arste, psühholooge, lugenud raamatuid, katsetanud alternatiivmeditsiini lähenemisi ja lõpuks on tulnud ikka oodata, et aeg oma töö teeks.

Pille-Riin: On öid, kus mu 2,5aastane pistab järsku röökima, nutab lohutamatu, teda ei tohi puutada, muidu hakkab mind peksma. Sellisel juhul ma lihtsalt lasengi tal karjuda, kuni ta heidab pikali ja magab edasi, nagu poleks midagi olnudki. Seda paanilist nuttu on rohkem siis, kui laps on päeval midagi uut teinud või on väga sisukas päev olnud. Mõnikord ka siis, kui jonniga magama jääb. Kahjuks tekib endalgi paanika, et mis lapsel nüüd järsku juhtus.



→ Unel on kaks põhifaasi. Esiteks NREM (*non rapid eye movement*) ehk sügava une faas ehk deltauni, mis on rahulik, ilma silmaliigutusteta uni. Sel ajal on inimest kõige raskem äratada ja võivad avalduda ka uneskõndimised jt unehäired. Teiseks REM (*rapid eye movement*) ehk kiirete silmaliigutustega uni, mille ajal nähakse unenägusid. NREM ja REM uni vahelduvad suurteil inimestel umbes pooleteisetunniste vahedega, lastel tihedamini.

Vanematele piin

Unepaanikahood algavad sageli läbilõikava karjatusega, millega kaasneb tugev hingeldamine, südamepekslemine, higistamine ja muud hirmule viitavad tunnused. “Unepaanikas lapsel võivad olla silmad lahti, kuid ta vaatab tühjusse. Hoo

ajal võib laps tõusta istuli või isegi voodist välja tulla ning seosetult ringi kõndida,” kinnitab Unekooli nõustaja **Merit Lilleleht**.

“Öiste hirmude käes vaevleva lapse nägemine on vanemale tõeline piin. Seda enam, et aidata ei saa sel hetkel eriti palju,” möönab Unekooli teinegi nõustaja **Õnne Liv Valberg**. “Hirmuhoo käes vaevlevat last on pea võimatu äratada, keskmiselt võib hoo möödumiseks ja lapse virgumiseks kuluda kuni pool tundi. Kindlasti ei tohiks püüda last vägisi äratada teda raputades, eredat valgust põlema pannes või kõva häält tehes – see ei aita nagunii.”

Parim, mida me vanemadena teha saame, on jääda ise rahulikuks, olla lapsele ligi ja jälgida, et ta endale viga ei teeks, ütlevad Unekooli nõustajad. Kui laps laseb, võib teda silitada. Võib proovida vaadata lapsele silma,

Abiks võib olla plaanipärane äratamine

Kui unepaanika hood ilmnevad sageli ja tavaliselt samal kellaajal, võib aidata leebe unekool ehk plaanipärane äratamine. Enne meetodi rakendamist peaksite vähemalt ühe nädala jooksul kaardistama lapse öised ärkamisajad. Kui öörütm on kindlaks tehtud, äratage laps õrnalt 15–30 minutit enne seda, kui ta ise ärkaks. Kui laps ärkab öösel ühe korra, äratage ta ühel korral. Kui aga 2–3 korda või rohkem öö jooksul, äratage ta kahel korral. Äratuse järgselt peaks uuesti pakkuma lapsele võimalust uinuda samal viisil, nagu öhtul ööunne jäämise ajal. Igal järgmisel ööl lükatakse äratamisega veidi edasi, kuni laps magab iseseisvalt hommikuni. Meetod võib hakata toimima umbes kuu jooksul.

Allikas: unekool.ee

sest kui laps suudab tekitada silmsideme, on tal võimalik ka teadlikult ärkvele virguda.

Ei tekita lapsele kannatusi

Hea uudis on see, et öised paanikahood – nagu teisedki parasomniad: uneskõndimine, öudusunenäod, hirmuhood – ei tekita lapsele ei vaimse ega füüsilise tervise häireid. Unepaanika ei ole seotud haigustega, vaid peamiselt lapse organismi arenguga. Kui aga sellised paanikahood püsivad kauem ning ka laps ise on neist teadlik, võib välja kujuneda ärevus ja hirm uinuda. Seetõttu ei tohiks lapsega seda teemat päeval pidevalt jutuks võtta.

Vanematel ja teistel pereliikmetel on ses olukorras muidugi raske. Õnne Liv Valberg: “Tihti vajavadki nõu ja tuge just unepaanikaga öösel kokku puutuvad pereliikmed. Tekkida võivad häirivad mõtted: miks ta ometi röögib?! Ma olen ebaõnnestunud ema! Isa on süüdi, ajas ta üles! Ma ei taha enam ühtegi last!”

“Samas on unepaanika lihtsalt üks unehäire vorm, mida lastel võib esineda,” rahustab Merit Lilleleht. “Kui oleme teadlikud unepaanika tekke võimalusest ja sellega toimetuleku viisidest, ei pea ülearu muretseda, kuigi see kurnab.”

Vältida ei saa

Öiseid hirmuhooget on raske ära hoida. Siiski võivad unepaanika tõenäosust suurendada stress, võõras

magamisümbrus, häiriv valgus või melu. Aitab hea unehügieeni järgimine: piisavalt unetunde ööpäevas, kindel päevakava ja sarnased rutiinid magama minekul, ergutavate toitude ja jookide vältimine pärastlõunal, sobiva temperatuuriga magamistuba, hea voodi, kaisunukk.

Unepaanikat ei maksa segamini ajada hirmuunenägudega, mis on lapseas üsna tavalised. “Kui laps hirmuunenäo ajal üles äratada, suudab ta kiiresti virguda ning saab aru, et see oli vaid unenägu. Eri-inevalt unepaanikast esineb hirmuunenägusid rohkem hommikupoole ööd,” selgitab Merit Lilleleht.

Mõnikord aitab tablett

On lapsi, kellel esineb unepaanikat teatud sagedusega paari aasta vältel. Sageli on need hood seotud emotsionaalsete sündmustega, kujuures mõjutavad nii negatiivsed kui positiivsed sündmused. Osal lastel aga esineb unepaanika hooge lühema perioodi vältel pea igal ööl. “Viimasel juhul on tark nõu pidada arstiga, sest ravi medikamentidega aitab lapse sellest tsüklis välja. See on väga oluline, kuna unepaanika kurnab tervet peret,” soovitab dr Valentin Sander.

Mõnikord kaaluvad arstid ka uuringuid, sest väga erandlikel juhtudel võib unepaanika viidata epilepsiale. Seda aga hindab arst vanema kirjelduse ja lapse nägemise põhjal. ☺