

Toimittaja Mira Kokko: Me ihmiset nukumme kolmasosan elämästämme. Monet ihmisistä muistavat unia. Useimmiten unet eivät kuitenkaan ole uneksijan hallittavissa, mutta osa ihmisistä näkee ajoittain selkounia, joissa uneksija tiedostaa olevansa unessa ja useimmiten pystyy myös hallitsemaan unta. Millaisia selkounet ovat, ja miten ne voivat vaikuttaa hyvinvointiimme. Tänään keskustelemme Radio Moreenissa selkounista. Minä olen Mira Kokko, ja tänään Zoom-etäyhteyden kautta kanssani on keskustelemassa unitutkija Katja Valli. Tervetuloa Katja!

Unitutkija Katja Valli: Kiitoksia!

Toimittaja Mira Kokko: Ihan ensimmäiseksi mä haluaisin kysyä sinulta, että oletko sinä nähnyt selkounia?

Unitutkija Katja Valli: Olen nähnyt joitakin kertoja ja jossain vaiheessa elämäni yritin myös harjoittaa niiden näkemistä, mutta sitten mitä enemmän harjoittelin niin niitä myös näki enemmän, mutta kun lopetti sen harjoittelun niin silloin ne selkounet jäi myöskin vähemmälle.

Toimittaja Mira Kokko: Miten sä kertoisit selkounista kuulijalle, joka ei vielä tiedä että mitä ne on?

Unitutkija Katja Valli: No ihan sellainen yksinkertainen määritelmä selkounelle on, että unennäkijä ymmärtää sitä unta nähdessään, että tämä on unta, ja oikeasti nukun siellä omassa sängyssäni, mutta olen täällä unimaailmassa tietoinen, että tämä on unta.

Toimittaja Mira Kokko: Joo, toi vaikuttaa kyllä aika selkeältä selostukselta.

Unitutkija Katja Valli: Mutta selkounissa on paljon vaihtelua sen suhteen, että pystyykö unen näkijä kontrolloimaan sitä unta ollenkaan vai onko vaan tietoinen, että tämä on unta. Ja jos pystyy sitä unen sisältöä kontrolloimaan niin se saattaa vaihdella hyvinkin paljon, että mitä kaikkea siellä pystyy kontrolloimaan ja kuinka paljon.

Toimittaja Mira Kokko: Mutta että jotkut voi aika laajastikin kontrolloida sitä?

Unitutkija Katja Valli: Kyllä, jotkut voi aika laajasti kontrolloida ja oikeastaan mitä kokeneempi selkounien näkijä on, mitä enemmän niitä näkee tai mitä enemmän niitä on harjoitellut niin sitä pidemmiksi ne selkounet yleensä tulee ja sitä enemmän sitä kontrollia tulee myös mukaan.

Toimittaja Mira Kokko: Osa ihmisistä tosiaan näkee näitä selkounia lapsuudesta saakka tietämättä, että ne on selkounia ja ihminen voi ajatella, että oma tapa nähdä unia olisi täysin sama kuin kaikilla muillakin, mutta suurin osa ihmisistä joutuu harjoitella näiden selkounien saamista, jotta voisi saada semmoisen. Miten näitä siis voi harjoitella?

Unitutkija Katja Valli: On ajateltu, että noin ehkä puolet ihmisistä kertoo, että he on ainakin kerran elämässään nähneet selkounta, mutta ne ihmiset, jotka näkee niitä usein niin niitä on aika vähän. Tämä selkounien näkeminen on kuitenkin semmoinen ominaisuus, mitä voi

harjoitella tai parantaa, että ihan sellainen niinkun yksinkertainen konsti on valveilla ollessaan yrittää miettiä, että olenko mä unessa vai olenko mä valveilla. Eli tehdä tämmöisiä realiteettitestejä, ja kun kysyy itseltään useita kertoja päivän mittaan, että olenko mä nyt unessa vai olenko mä hereillä, niin voi myös kokeilla tehdä sellaisia asioita, jotka valvemaailmassa on vähän niinkuin mahdottomia. Esimerkiksi vaikkapa painaa sormen läpi jostakin kiinteästä objektista, ja jos tämä ei onnistu niin mitä todennäköisimmin sä olet silloin hereillä. Tästä harjoittelusta on ideana se realiteettitestausta yleistäisi myös siellä unen näössä. Elikkä kun ihminen on unessa niin se sielläkin muistaisi kysyä itseltään: "Onko tämä totta vai onko tämä unta?" Varsinkin jos siellä unessa esiintyy sellaisia asioita, jotka on hyvin epätodennäköisiä valveilla – vaikka omituinen tapahtuma tai omituinen esine – niin se voisi ikäänkuin havahduttaa unennäkijän huomaamaan, että tämä onkin todennäköisesti unta. Ja esimerkiksi valveilla, kun sä luet kirjan tekstiä, niin se kirjan tekstin pysyy samana, vaikka sä kääntäisit hetkeksi pään pois ja palaisit siihen tekstiin uudelleen. Mutta unennäössä saattaa usein käydä sitten niin, että kun yrittää lukea jotain tekstiä niin se hyppelehtii, se ei pysy samana, jos hetkeksikään kääntää katseen pois niin sillä sivulla on jotain ihan muuta kuin mitä siinä äsken oli. Ja tällaiset vinkit voi auttaa sitten tajuamaan, että nyt mä itseasiassa näenkin unta.

Unitutkija Katja Valli: Ja näitä harjoittelukonsteja on sitten myös muita. Yksi on sellainen, että herää hieman normaalia aikaisemmin, koska selkounet nähdään REM-unen vaiheessa, ja meillä on REM-unta kaikkein eniten aamua kohden eli mitä pidempään nukutaan niin sitä enemmän on REM-unta. Nyt ideana siinä heräämisessä on, että aktivoidaan ne aivot heräämällä, mutta mennään sitten takaisin nukkumaan, jolloin toivotaan, että se aivojen korkea aktiivisuus siinä nukahtamishetkellä johtaisi siihen, että pääsisi nopeasti takaisin siihen REM-univaiheeseen. Siinä nukahtaessa on hyvä miettiä aikaisempaa unta, mitä on nähnyt ja oliko siellä unessa jotakin tämmöistä omistuisia, tämmöistä unimerkkiä, joka voisi kertoa siitä, että tämä on itseasiassa unta. Ja siinä nukahtamisen prosessissa miettiä sitä edellistä unta ja niitä omituisia unimerkkejä ja ikään kuin sukeroita itselleen ajatus, että jos mä nään tän unimerkin niin se kertoo mulle, että nyt mä näenkin unta. Elikkä tässä on sekä tämmöinen heräämiskomponentti, että aktivoidaan ne aivot, että sitten myös tämmöinen ikään kuin unimerkkien kautta se ymmärtäminen, että saattaakin nähdä unta.

Toimittaja Mira Kokko: Toi on kyllä tosi mielenkiintoista tai ei heti tulisi tommonen mieleen, jos ei tavallaan kuule sitä jostakin.

Unitutkija Katja Valli: Ja joillakin näitten tekniikoiden harjoittelu voi vaatii tosi paljon harjoittelua ennen kuin se selkounien näkeminen onnistuu. Joillekin se käy helpommin, ja itseasiassa sellaiset ihmiset, jotka jo luonnostaan näkee enemmän selkounia, niin he hyötyy siitä harjoittelusta kaikkein eniten eli sitten he alkaa näkemään vielä useammin niitä selkounia.

Toimittaja Mira Kokko: Sä itse siis kanssa harjoittelit näitä selkounia silloin, niin tämmöisillä samoilla tekniikoilla..?

Unitutkija Katja Valli: Joo mä kokeilin tätä realiteettitestausta eli tätä olenko unessa vai valveilla -kysymystä ja sitten myös sitä, että jos siellä unennäössä on jotain omituisia niin

että mä muistaisin, että tämä on merkki mulle siitä, että tätä ei voi tapahtua valveilla eli mun on pakko nähdä unta.

Toimittaja Mira Kokko: Mä uskon, että osa kuulijoista tässä vaiheessa tajuaa, että ne on kanssa nähnyt jossain vaiheessa elämänsä selkounen, mutta että ennen tätä ei varmaan vielä tiennyt, että ne oli sitä. Osalle toisaalta tää koko asia saattaa kuulostaa edelleen ihan käsittämättömältä, että miten tällaista voi muka tapahtua, ja saattaa herätä kysymys siitä, että voiko tämä juttu edes olla totta. Miten on, Katja Valli, ovatko selkounet huuhaata?

Unitutkija Katja Valli: No ei ne ole huuhaata, kyllä ne on ihan tieteellisesti todistettu ilmiö, ja itse asiassa se, miten tämä tieteellinen todistusaineisto on saatu, on tosiaan niin että aikaisemmin ajateltiin, että selkounet on joko huuhaata tai että ihminen itseasiassa onkin hereillä, silloin kun se kuvittelee, että se näkee unta. Mutta meillä on REM-unessa kyky tahdonalaisesti liikuttaa silmiä selkounen aikana. Eli normaali REM-unen aikana, kun ei ole tietoinen, että näkee unta, niin ne silmät liikkuu nopeasti ja ei-tahdonalaisesti. Mutta kun ihminen tulee tietoiseksi, että se näkee unta niin se voi siellä muistaa, että hänen pitää tehdä tietty silmänliikesarja, esimerkiksi katsoa oikealta vasemmalle monta kertaa peräkkäin ja nyt tutkija, jonka laboratoriossa tää selkounen näkijä nukkuu, voi silmänliike-elektrodien avulla mitata niitä silmänliikkeitä ja nähdä ruudulta, että nyt se ihminen tekeekin sellaisia silmänliikkeitä, jotka on tahdonalaisia, systemaattisia sarjoja. Elikkä se selkounen näkijä pystyy viestimään ulkopuoliselle maailmalle, että nyt hän itse asiassa näkee selkounta, jolloin tuli todistetuksi, että selkounet ovat ihan todellinen ilmiö.

Toimittaja Mira Kokko: Miten muuten nää selkounet sitten näkyy meidän aivoissa?

Unitutkija Katja Valli: No, ensinnäkin pitää muistaa, kun on tutkittu selkounien yhteyttä aivojen toimintaan, on se että on vaikea saada sellainenkin ihminen, joka näkee paljon selkounia, niin näkemään niitä selkounia laboratorio-olosuhteissa. Eli kaikki nää tutkimukset perustuu hyvin niinku pieniin otoskokoihin, yksittäisiin ihmisiin, muutamiin selkounikokemuksiin. Mutta me voidaan mitata sekä aivojen sähköistä toimintaa, aivosähkökäyrää ja näissä tutkimuksissa on huomattu, että kun on verrattu selkounta REM-unen aikana versus ei selkounen näköä REM-unen aikana. Että esimerkiksi meidän aivojen etuosien ne etummaisemat osat on hiukan aktiivisempia kuin mitä ne normaalisti on ei-selkounen aikana. Ja samaten pääläen lohkolla sijaitsevia alueita niin nekin ovat hiukan aktiivisempia selkounissa. Ja nyt mitä nää alueet tekevät valveilla niin ne linkittyy esimerkiksi meidän oman tilan ymmärtämiseen – ollaanko me unessa vai valveilla, itsetietoisuuteen ja tämmöiseen omaan itseen kohdistuvaan ajatteluun ja loogiseen ajatteluun. Eli nyt kun on ajateltu, että nää aivojen osat onkin vähän aktiivisempia siellä selkounissa, niin ne itseasiassa auttaa meitä ymmärtämään, että nyt se tapahtuma onkin unta. Ja hyvin vastaavanlaisia tuloksia on saatu, kun on tutkittu aivokuvantamismenetelmillä elikkä koehenkilö on nukkunut tämmöisessä aivokamerassa, ja nähdään että mitkä osat siellä aivoissa on aktiivisempia, kun toiset niin ihan samalla tavalla siellä on huomattu, että just nämä aivojen alueet, jotka liittyy tämmöiseen niinku reflektiivisyyteen, loogiseen ajatteluun, oman kehon ymmärtämiseen, oman itseen liittyvään ajatteluun on aktiivisempia selkounen aikana.

Toimittaja Mira Kokko: Mielenkiintoista. Kertauksena niille, jotka on saapunut kuuntelemaan tätä meidän juttua vasta nyt. Tänään keskustelemme siis selkounista ja vieraanani on unitutkija Katja Valli. Katja, sinä teit tutkimusta, jossa vertailitte terveiden aikuisten ja unihäiriöisten aikuisten unia ja painajaisia. Tutkimuksessa tuli esille, että narkolepsipotilaat saavat merkittävästi enemmän selkounia. Mistä tämä sitten johtuu?

Unitutkija Katja Valli: Narkolepsia on tällainen melko harvinainen neurologinen häiriö, jossa itse asiassa unen ja valveen säätelymekanismit ei toimi normaalisti ja tää ilmenee paitsi päiväaikaisena väsymyksenä ja nukahtelutaipumuksena, niin myös näillä narkolepsipotilailla on enemmän painajaisia ja enemmän selkounia kuin terveillä henkilöillä, koska heillä myös se REM-uni on muuttunut. Ja esimerkiksi normaalisti, kun me nukahdetaan niin meidän ensimmäiset univaiheet on non-Rem-unta ja vasta sitten myöhemmin mennään REM-univaiheeseen, mutta nää narkolepsipotilaat saattaa tipahtaa suoraan sinne hyvin aktiiviseen REM-univaiheeseen, jossa suurin osa unista nähdään. Heillä tosiaan myös painajaiset ja selkounet on on... Niitä esiintyy enemmän kuin terveillä.

Toimittaja Mira Kokko: Heitähän on varmaan helpompi tutkia sitten näihin selkounitutkimuksiin.

Unitutkija Katja Valli: Joo ja itse asiassa maailmalla on hyödynnetty narkolepsipotilaita selkounitutkimuksessa, nimenomaan sen takia, että he nopeasti nukahtamisen jälkeen pääsevät siihen REM-univaiheeseen, kun normaaleilla koehenkilöillä siihen menee semmoinen puolitoista tuntia. Ja tosiaan se, että narkolepsipotilailla luonnostaan useammin esiintyy selkounia niin se tekee heistä ikään kuin helpompia koehenkilöitä tutkittaviksi. Myös ihan terveillä ihmisillä, jotka näkee paljon painajaisia niin heilläkin esiintyy enemmän selkounia kuin ihmisillä, jotka ei näe niin paljon painajaisia.

Toimittaja Mira Kokko: Okei, eli niissä on huomattu tollainen yhteys.

Unitutkija Katja Valli: Joo eli näissä on tällainen yhteys, jota myöskin sitten jonkin verran siihen vaikuttaa ylipäänsä ihan se, että kuinka paljon unia normaalisti muistaa. Totta kai ihmiset, jotka muistaa paljon unia niin sitten helpommin myös muistaa painajaisia ja selkounia. Mutta että vaikka me kontrolloitaisiin tätä, että kuinka paljon ihminen muistaa kaikkia unia, niin silti siellä painajaisilla ja selkounilla on yhteys.

Toimittaja Mira Kokko: Joo! Mihin näitä selkounia sitten voi käyttää?

Unitutkija Katja Valli: No itse asiassa yksi ajatus siitä, että mihin selkounia voisi käyttää, liittyy just näihin painajaisiin. Eli, kun painajainen on uni, joka on emotionaalisesti niin voimakas, että yleensä herättää nukkujan, mutta ei aina. Niin se, että jos tuleekin tietoiseksi, kun näkee painajaista, että tää onkin pelkkää unta niin se voi auttaa sitä ihmistä joko herättämään itsensä taikka sitten saamaan siihen unisisältöön semmoisen kontrollin, että voi muuttaa sitä painajaista. Jolloin on siis ajateltu, että selkounia voisi käyttää yhtenä hoitokeinona sellaisille ihmisille, joilla on paljon painajaisia.

Toimittaja Mira Kokko: Toi kuulostaa kyllä tosi käteväälle keinolle.

Unitutkija Katja Valli: Mutta pitää myös muistaa, että kaikki jotka näkee paljon painajaisia, ei näe luonnostaan selkounia eli tätä taitoa voi joutua harjoittelemaan eikä se sitten kuitenkaan välttämättä toimi kaikilla.

Toimittaja Mira Kokko: Mutta aina on hyvä, jos on enemmän vaihtoehtoja näihin hoitokeinoihin. Painajaisten hoito ei varmaan oo ihan hirveän helppoa muutenkaan?

Unitutkija Katja Valli: Painajaisten hoitoon on kyllä muitakin konsteja kuin selkounet, mutta selkounet voisi olla yksi tällainen. Ja itseasiassa lapset, jotka on nähnyt paljon painajaisia, ne on sanonut että he automaattisesti jotenkin oppivat herättämään itsensä siitä, että he ymmärsi että tää on vaan unta ja nyt mä voin herätä. Eli itse asiassa lapsilla saattaa jotenkin hyvin luonnostaankin tämmöinen ikäänkuin tulla tietoiseksi unennäöstä auttaa siihen, että pääsee ainakin pois sieltä painajaisesta, vaikka ei sitten pystyisi kontrolloimaan niitä painajaisia ja niitten esiintyvyyttä.

Toimittaja Mira Kokko: Joo! Mä vähän kyselin mun ystäviltä, että onko niillä jotain kokemuksia tämmöisestä vastaavasta niin tosi moni niistä sanoi, että niillä oli just tollaista samanlaista ihan pienestä lähtien, että ne on luullu, että se on niinku normaalia, että pystyy herättämään itsensä painajaisesta. Mutta sitten taas toiselle osalle se kuulostaa ihan siltä, että eihän niinku tällasta pysty tehdä, että miten te tollein voitte tehdä?

Toimittaja Mira Kokko: Voisko näistä selkounista sitten olla myös jotain haittaa?

Unitutkija Katja Valli: No on ajateltu, että ehkä semmoiset ihmiset, joille normaalistikin on hieman vaikea erottaa todellisuuden ja unennäön välistä eroa, tai että mitkä asiat itse asiassa tapahtuu oikeasti tässä fyysisessä maailmassa ja mitkä ei. Niin selkounet saattaisi entisestään hämärtää tätä rajaa uni- ja valvetapahtumien välillä. Elikkä esimerkiksi ihmiset, joilla saattaisi olla tämmöistä psykoottistasoista oireilua, niin heillä ikäänkuin selkounien näkeminen saattaisi entisestään hämärtää tätä, että mikä on totta ja mikä ei.

Unitutkija Katja Valli: Sitten on myös joillekin ihmisille... Nää on ihan tämmöisiä niinku tavallaan henkilökohtaisia tapausraportteja, että on ikäänkuin... Niistä selkounien näkemisestä on tullut vähän pakkomielteen omaista. Elikkä haluaa nähdä niitä. Haluaa harjoitella niitä, koska se kun sä olet siellä selkounessa ja sä ymmärrät, että tää on unta ja sä pystyt kontrolloimaan niitä sun unen monia tapahtumia niin se on ikäänkuin sä oot semmoisessa täysin kolmiulotteisessa virtuaalitodellisuudessa, jossa sä olet se joka päättää, mitä tapahtuu. Niin se tunne on jotenkin niin voimaannuttava. Se selkounien näkeminen on niin palkitsevaa, että haluaa nähdä niitä vaan enemmän ja enemmän, koska ne on tavallaan ikäänkuin semmoinen todellisuuspakokeino niin sitten jotkut on sanonut, että siitä tuli turhankin pakkomielteenomaista, niitten selkounien näkemisestä ja harjoittamisesta.

Toimittaja Mira Kokko: Mut toisaalta sitten siitä varmasti saa myös paljon nautintoa.

Unitutkija Katja Valli: Kyllä, joo, et onhan useimmat selkounikokemukset on tosi positiivisia ja palkitsevia, ja varsinkin jos pystyy sitä unen sisältöä hallitsemaan, mutta on myös tällaisia kuin selkopainajaiset, jolloin se ihminen ymmärtää, että nyt hän näkee painajaista, mutta hän ei pysty herättämään itseään tai ei pysty kontrolloimaan sitä, että mitä siinä

painajaisessa tapahtuu eli on kuitenkin ikäänkuin niiden unitapahtumien vietävänä. Ja tää tilanne voi taas sitten olla hyvinkin pelottava, että sä ymmärrät, että sä näet unta. Se uni on aivan kamala, mutta mä en pysty heräämään enkä mä pysty tekemään mitään. Mun pitää vaan odottaa, että tää loppuu. Niin tällaiset kokemukset taas saattaa itse asiassa olla aika pelottavia.

Toimittaja Mira Kokko: Niin, että se voi toimia niinku tavallaan kumpaankin suuntaan?

Unitutkija Katja Valli: Se voi toimia kumpaankin suuntaan, mutta onneksi nämä selkopainajaiset on vielä huomattavasti harvinaisempia kuin niitten selkounten näkö ylipäänsä.

Toimittaja Mira Kokko: No hyvä! Ollaan tulossa tähän haastattelun loppuun. Mitä sä haluaisit vielä sanoa ihmiselle, joka on kiinnostunut näistä selkounien harjoittamisesta?

Unitutkija Katja Valli: Selkounien harjoittamisesta ja näistä erilaisista keinoista parantaa selkounien näkötaitoa niin on kyllä kirjoitettu tosi paljon, että ihan netistä löytyy erilaisia keskusteluryhmiä, joissa selkouniharrastajat jakaa vinkkejä. Näistä löytyy ihan myös tieteellistä tutkimusta, että mitkä harjoittelukeinot toimii kaikkein tehokkaimmin.

Toimittaja Mira Kokko: Ne kuulostaa hyviltä vinkeiltä! Olemme tänään siis keskustelleet unitutkija Katja Vallin kanssa selkounista ja pohtineet sitä, mihin selkounia voisi käyttää ja mitä haittoja niistä voisi olla. Kiitos vielä sulle tosi paljon, että pääsit tänne keskustelemaan mun kanssa!

Unitutkija Katja Valli: Kiitoksia!

Toimittaja Mira Kokko: Kiitos.