

Painajaiset ja pahat unet

Muistitietokeruu painajaiskokemuksista 15.11.2019–15.4.2020

Ihminen nukkuu noin kolmasosan elämästään. Useimmat meistä näkevät joka yö unia, vaikka emme muista niistä kuin pienen osan. Nukkuminen on tärkeää terveydelle ja hyvinvoinnille. Myös unennäkö voi vaikuttaa hyvinvointiin.

Keräämme nyt tietoja ihmisten painajaiskokemuksista ja pahoista unista sekä niiden herättämistä tunteista ja ajatuksista. Kerro omista tai muilta kuulluista painajaisista ja pahoista unista esimerkiksi seuraavien kysymysten pohjalta:

- Millaisia pahat unet ovat olleet? Mitä niissä on tapahtunut ja mikä niistä tekee pelottavia tai epämiellyttäviä? Kuvaa mahdollisimman tarkasti itse unta, sen taustatekijöitä ja seurauksia.
- Millaisia tunteita ja ajatuksia painajaiset ja pahat unet herättävät? Miten olet herättyäsi reagoinut painajaiseen?
- Ovatko painajaiset tai pahat unet olleet yksittäisiä vai toistuvia? Millaisia toistuvia aiheita tai hahmoja niissä on ollut? Kuinka hyvin muistat unia ja kiinnostavatko ne sinua?
- Oletko nähnyt painajaisia sellaisista ikävistä asioista, joita sinulle on tapahtunut valveilla? Millaisia ne ovat olleet?
- Mistä painajaiset johtuvat tai millaisessa tilanteessa niitä erityisesti tulee? Voiko painajaisen tai pahojen unien näkemistä vältellä? Entä voiko painajasta tai pahaa unta keskeyttää?
- Kerrotaanko painajaisia muille ja keskustellaanko niistä perheen ja ystävien kanssa tai sosiaalisessa mediassa? Millaista keskustelu on?
- Ovatko pahat unet häirinneet nukkumistasi tai aiheuttaneet unettomuutta? Jos sinulla on ollut pahoja painajaisia, oletko puhunut niistä lääkärin tai psykologin kanssa?
- Oletko kokenut unihalvausta, heräämistä pystymättä liikkumaan ja puristavaa tunnetta? Onko halvaukseen liittynyt painajaisia tai kokemuksia olennoista? Millaisia ne ovat olleet?
- Ovatko painajaiset lapsena erilaisia kuin aikuisena? Miten painajaiset ovat muuttuneet?

Keruun järjestävät Helsingin yliopistossa toimiva Pohjoiset painajaiset -tutkimusprojekti, Suomalaisen Kirjallisuuden Seura ja Svenska litteratursällskapet i Finland. Tiedotamme keruun tuloksista keväällä 2020. Arvomme kaikkien vastaajien kesken kirjapalkintoja.

Vastausohjeet

Kirjoita vastaukseesi nimi tai nimimerkki, yhteystiedot, syntymäaika ja -paikka. Otamme vastaan myös valokuvia, äänitteitä, aikaisempia muistelutekstejä ja haastatteluita. Lähettämällä aineistot annat suostumuksesi niiden arkistointiin SKS:n arkistoon sekä niiden tutkimiseen arkiston sääntöjä noudattaen. Muista aineistoluovutuksista ota yhteyttä arkisto@finlit.fi.

Tutustu SKS:n arkiston keruuohjeisiin www.finlit.fi/luovutus_ja_keruuohjeet.

Lähetä kirjoituksesi 15.4.2020 mennessä

- verkkolomakkeella osoitteessa www.finlit.fi/painajaiset tai
- postitse osoitteeseen Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, arkisto, PL 259, 00171 Helsinki, merkitse kuoreen tunnus "Painajaiset" tai
- sähköpostin liitetiedostona osoitteeseen keruu@finlit.fi, merkitse aihekenttään tunnus "Painajaiset".