



LikiDigi

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

Diak ODL 

## Unen merkitys terveydelle.

Sanotaan että uni puhdistaa aivot. Unitilan aikana aivo-selkäydinneste pääsee huuhtelemaan soluvälitiloja syvemmältä, kuin valvetilan aikana ja kuljettaa solujen aineenvaihdunnan kuona-aineet pois. Syvimmissä univaiheissa soluvauriot korjautuvat ja hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat etenkin muistin kannalta tärkeillä aivoalueilla. Uni on herkkä terveystittari. Psykkiset ja fyysiset tekijät häiritsevät herkästi normaalia unta, liian lyhyeksi tai pitkäksi. Univalve-rytmi häiriö ilmenee unettomuutena tai liikaunisuutena. Sekä lyhentynyt, että pidentynyt yöuni on epäterveellistä ja lisää sydän- ja verisuonitautien sekä aikuistyyppin eli tyyppin 2 diabeteksen riskiä. Huonosti nukutun yön jälkeen:

- Väsymys voimistuu
- keskittymiskyky huononee
- tarkkaavaisuus heikkenee
- huomiokyky kaventuu
- muistaminen vaikeutuu
- reaktionopeudet hidastuvat (thl.fi)

## Tee Hyvän unen testi

### Saat jokaisesta toteutuneesta asiasta yhden pisteen

- Käyn liikkumassa iltaisin
- Syön iltapalan
- Vältän älylaitteiden käyttöä ennen nukahtamista
- Vältän kofeiinipitoisia juomia illalla
- En käytä alkoholia arki-iltaisin
- Makuuhuoneeni saa pimennettyä ja lämpötila on sopiva
- Unirytmieni on säännöllinen
- Rentoudun iltaisin ennen nukahtamista
- En murehdi sängyssä
- Jos uni ei tule nousen ylös ja teen jotain rauhoittavaa, jonka jälkeen yritän nukahtaa uudestaan.

## Tulokset

8–10 pistettä. Hienoa! uniasiat kunnossa

6–7 pistettä. Olet oikeilla jäljillä! Mitä muutoksia voisit tehdä?

5 pistettä tai vähemmän. Nyt on korjaus liikun aika.

## Hyvän unen vinkit!

### Aamulla

- Herää joka päivä suunnilleen samaan aikaan, myös vapaapäivinä.
- Herättyäsi nouse ylös sängystä. Älä jää aamulla pitkäksi aikaa viettämään aikaa tai loikoilemaan sänkyyn.
- Aamulla heräämisessä auttavat valo, riittävä aamupala ja fyysinen aktiviteetti.

### Päivällä

- Noudata säännöllistä rytmiä työssä, ruokailuissa ja harrastuksissa.
- Harrasta liikuntaa, mutta lopeta raskas liikunta 3–4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Vältä tai rajoita kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöä.
- Pidä päivän aikana riittävästi taukoja, joiden aikana voit rentoutua ja pohtia tai ratkoa asioitasi ja huoliasi.
- Lyhyet, 10–20 minuutin päiväunet parantavat vireyttä.
- Vireyttä voi edistää myös syömällä kevyitä välipaloja, pitämällä taukoja, hakeutumalla muiden seuraan, käymällä kävelyllä ja nauttimalla raittiista ilmasta.
- Vireyden ylläpitämisessä auttaa myös hyvä valaistus.

### Illalla

- Rentoudu ja rauhoitu itsellesi mieleisellä tavalla noin 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Syö illalla kevyesti, mutta riittävästi. Juo vain vähän.
- Tee makuuhuoneestasi unen kannalta riittävän mukava. On tärkeää, että makuuhuone ei ole liian lämmin tai kylmä ja että nukkumisympäristö on pimennetty ja rauhallinen.
- Tee makuuhuoneestasi ajaton vyöhyke nukkumaanmenon ja ylösnousun väliseksi ajaksi. Pistä herätyskello paikkaan, josta et näe sitä.
- Luovu kaikista toiminnoista, jotka eivät kuulu sänkyyn ja varaa sänky nukkumista varten.
- Mene vuoteeseen vasta, kun olet unelias.
- Rajoita vuoteessa oloaikaa, jos olet pitkiä aikoja valveilla. Vietä vuoteessa aikaa oman unen tarpeesi mukaisesti.
- Nukkumaan mennessäsi älä yritä nukahtaa. Tee jotain, mikä siirtää huomiosi pois unen yrittämisestä. (Lähde: Työterveyslaitos)



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus



## Huolipäiväkirja unettomuuden hoitoon (Linkki mielenterveystalo.fi)

### Harjoitus Huolihetki

Tässä harjoituksessa opetellaan rajaamaan huolehtimista, keskittämällä se päivittäiseen huolihetkeen

Varaa itsellesi seuraavan viikon ajan jokaiselle päivälle 15–30 minuuttia aikaa huolten käsittelyyn. Tee tämä jo esimerkiksi iltapäivällä. Mieti, mihin kellonaikaan pidät huolihetken. Laita muistutus kännykkään tai kalenteriin, ettei se unohdu.

Kun huomaat päivän tai yön aikana mieleesi nousevan jonkin huolen, kirjoita se ylös paperille. Älä jää pohtimaan huolta tämän enempää, vaan siirrä se käsittely seuraavaan huolihetkeen. Pidä mielessäsi, että pääset kyllä käsittelemään myöhemmin huoltasi.

- Käy huolihetken aikana läpi kirjaamiasi asioita, jotka ovat häirinneet sinua edellisen vuorokauden aikana. Voit pohtia näitä vapaasti mielessäsi tai käyttää apunasi kysymyksiä:
- *Mitä hyvä ja huonoja puolia huolihetken pitämisessä on ollut?*
- *Oliko huolien siirtäminen huolihetkeen helpompaa vai vaikeampaa kuin olit kuvitellut?*
- *Missä määrin huolien siirtäminen onnistui?*

### Valmistaudu huolihetkeen listaamalla huolesi.

- Arvioi tämän jälkeen
- Mikä ajattelu ja toiminta tosiasiallisesti edistää ongelmanratkaisua?
- Mitkä uhkakuvista eivät ole päteviä tosiasioiden valossa?
- Mikä on sitä osaa huolessasi, johon et pysty vaikuttamaan ja joka sinun tulee hyväksyä ja sietää?
- Entä mikä on ajattelussa sen kaltaista vatvomista, josta saat hyvillä mielin päästää irti?

Huoli	Mitä tapahtuu, jos ei ratkea tai ratkeaa huonosti	Mitä sitten tapahtuu?	Mitä se merkitsee minulle ja mitä se kertoo tilanteesta?

**Voit lukea lisää lähteistä:**

Unipäiväkirja

<https://terveyspalvelut.kerava.fi/Jaetut%20asiakirjat/Unip%C3%A4iv%C3%A4kirja.pdf>

Nuorten hyvinvointi ja terveys

<https://www.nuortelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys/uni-3170>

Vinkkejä hyvään uneen

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/uni/vinkkeja-hyvaan-uneen/><https://www.uniliitto.fi/meista/>[www.Mieli.fi](http://www.Mieli.fi)[www.thl.fi](http://www.thl.fi)

Tekijä Taina Linna

Hyvinvoinnin asiantuntija

LikiDigi-hanke 2022