



OPAS

10. askelta hyvään uneen

1. Liikkuminen

- Liikkumalla päivällä voit parantaa unesi laatua, lisätä syvän unen määrää ja helpottaa nukahtamista.
- Voit valita itsellesi mieluisan tavan liikkua. Arkiaktiivisuus on yhtä hyödyllistä kuin harrastettu liikunta.
- Raskas liikunta illalla voi vaikeuttaa nukahtamista, mutta lisätä syvän unen määrää. Miten raskas liikunta vaikuttaa sinun uneesi?





2. Ravitsemus

- Syömällä riittävän iltapalan voit parantaa unesi laatua.
- Vältä liian raskasta ruokailua illalla, koska se voi heikentää untasi.
- Nopeat hiilihydraatit (sokeri) päivällä saavat olosi väsyneeksi.

3. Älylaitteet

- Aivosi tulkitsevat älypuhelimien ja tabletin sinisen valon päivänvaloksi.
- Sulje älylaitteet viimeistään tunti ennen toivottua nukahtamista.
- Värinä ja välkähdykset häiritsevät untasi. Voitko jättää kännykän eri huoneeseen?



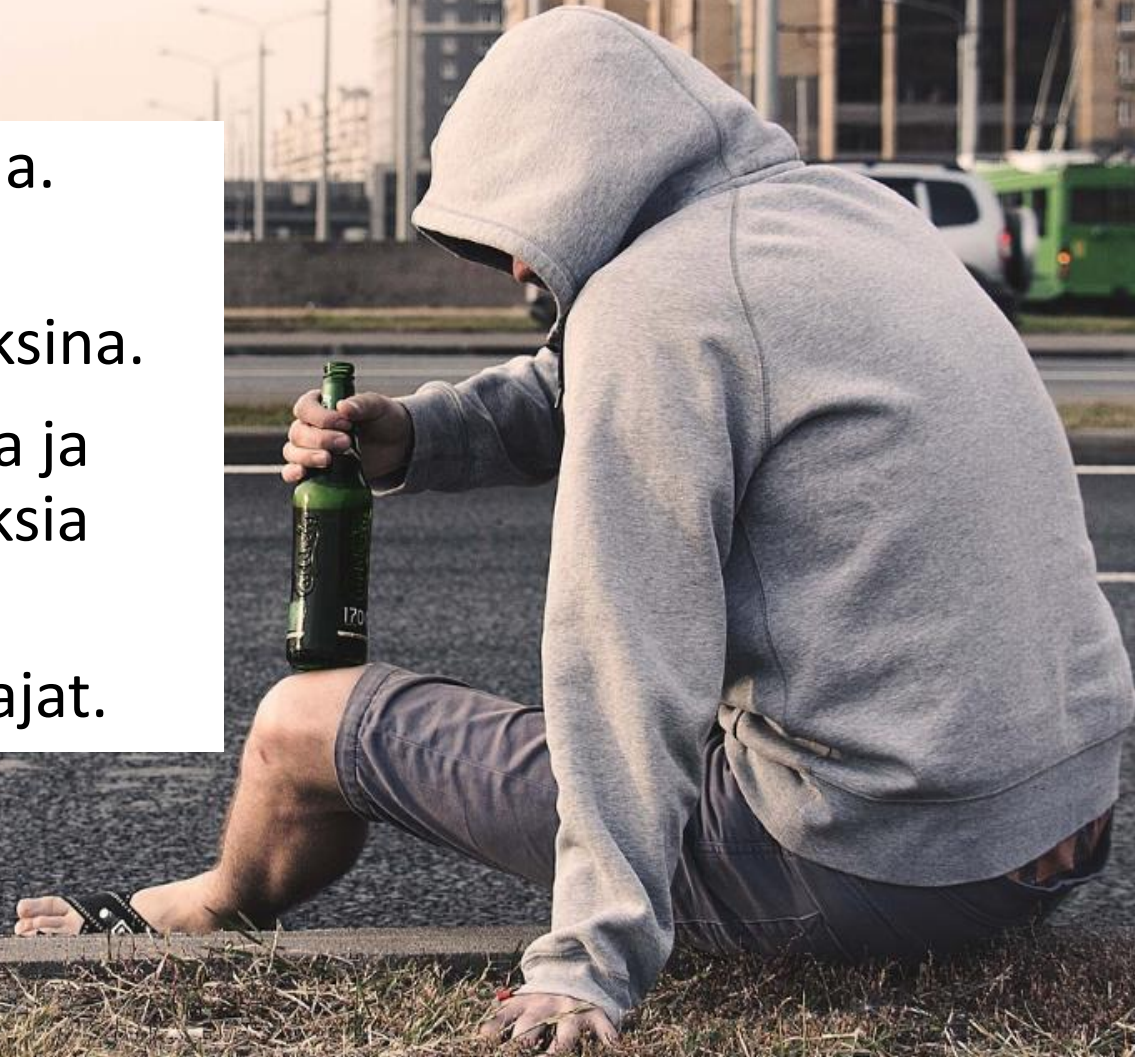


4. Kofeiini

- Kofeiinia on muun muassa kahvissa, colajuomissa ja energiajuomissa.
- Kofeiini viivästyttää nukahtamistasi ja heikentää unesi laatua.
- Kofeiinin vaikutuksen kesto on yksilöllistä. Jos unettomuus vaivaa, niin kofeiinipitoisia juomia kannattaa nauttia vain aamupäivällä.

5. Alkoholi

- Alkoholi heikentää unesi laatua.
- Alkoholi häiritsee elimistösi palautumista jo pieninä annoksina.
- Vältä humalahakuista juomista ja myös yksittäisiä alkoholiannoksia arkena tai säännöllisesti.
- Huomioi alkoholinkäytön ikäraajat.



6. Makuuhuone

- Makuuhuoneesi lämpötila voi olla hieman muuta asuntoa viileämpi, noin 18-20 astetta.
- Pimennysverhot auttavat sinua nukkumaan hyvin myös valoisana vuodenaikana.



7. Säännöllinen unirytm

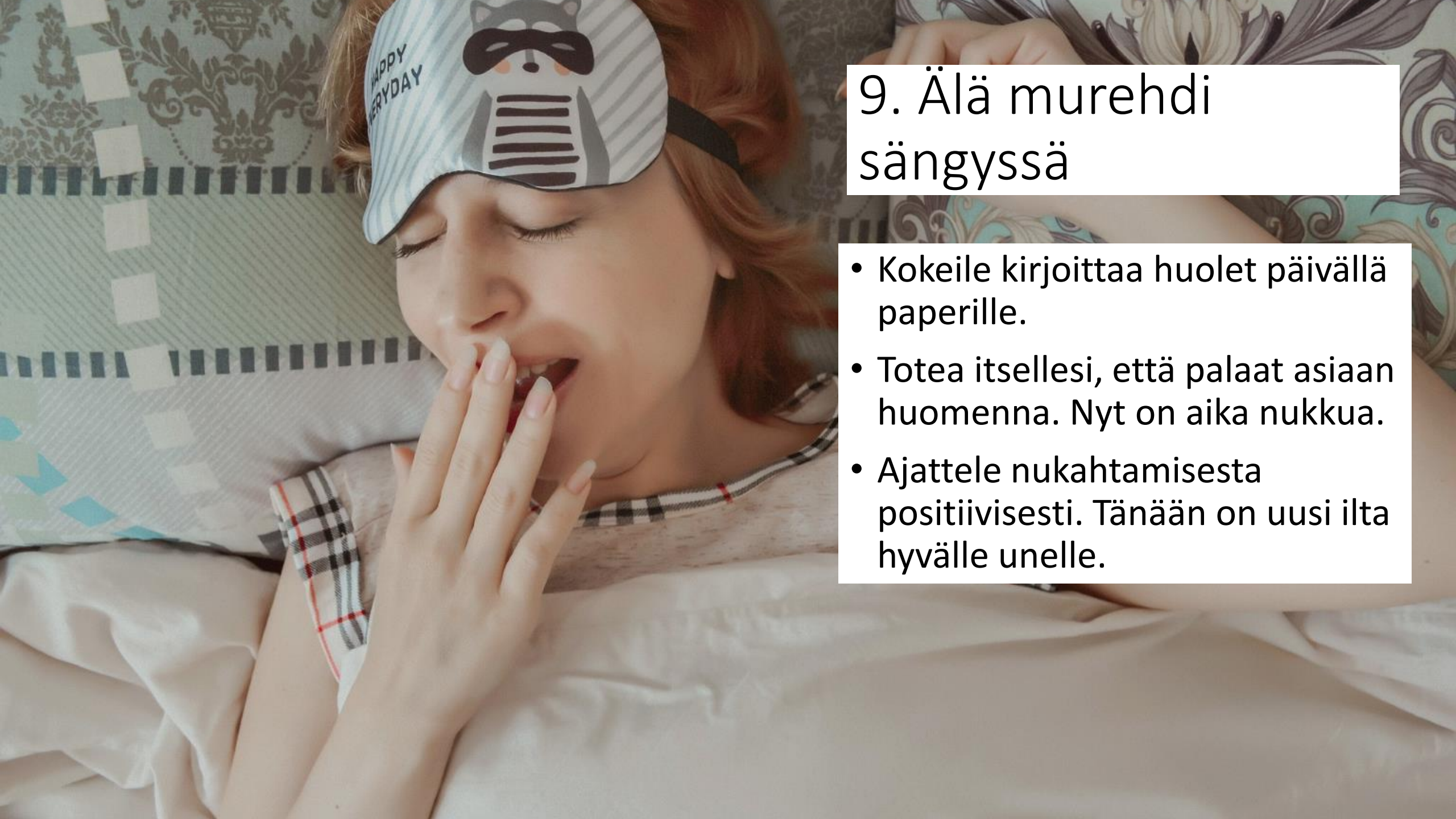
- 1-2 tunnin univelan pois nukkuminen viikonloppuaamuisin on hyväksi, jos uni tulee myös illalla.
- Pidä nukkumaanmeno aika mahdollisimman säännöllisenä myös viikonloppuisin.



8. Rentoudu ennen nukahtamista

- Toistuvat iltarutiinit ovat kehollesi merkki, että pian on aika nukahtaa.
- Hyviä keinoja rentoutumiseen ovat esimerkiksi lämmin suihku, rauhoittava kirja tai luonnon katselu.





9. Älä murehdi sängyssä

- Kokeile kirjoittaa huolet päivällä paperille.
- Totea itsellesi, että palaat asiaan huomenna. Nyt on aika nukkua.
- Ajattele nukahtamisesta positiivisesti. Tänään on uusi ilta hyvälle unelle.

A photograph of a field of red poppies at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. Several poppies are in focus, with some fully bloomed and others as buds. The background is a soft, out-of-focus field of more poppies.

10. Jos uni ei tule?

- Jos uni ei tule, niin voit nousta hetkeksi ylös ja tehdä jotain rentouttavaa. Kun tunnet olosi väsyneeksi voit palata takasin sänkyyn.

Lähteet

- Unettomuus: Käypä hoito –suositus, 2020 (viitattu 18.5.2021). www.käypähoito.fi
- Tarnanen K, Partinen M, Mäkinen E, Tuunainen A. Unettomuus vaivaa välillä meitä kaikkia. Käypähoito suosituksen Unettomuus vaivaa välillä meitä kaikkia potilasversio. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 18.5.2021). Saatavilla Internetissä: www.käypähoito.fi
- Järnefelt H. Kuinka kauan kahvi valvottaa? Työterveyslaitos. Työpiste verkkolehti. 2016. <https://www.ttl.fi/tyopiste/kuinka-kauan-kahvi-valvottaa/> (luettu 20.5.2021)

Seuraa meitä:

www.opas.odl.fi

Instagram: @OPAS_hyvinvoiva lukio

