

Aivoliitto 

UNI ON AIVOJEN AIKAA



Kansallinen aivoterveysohjelma



Uni – aarteistasi kallein

Yksikin huonosti nukuttu yö – ja ajatukset alkavat takkuilla. Muisti ei pelaa kunnolla ja äräytyskynnys on matalalla.

Jokainen meistä tietää, miltä tuntuu, kun on nukkunut huonosti – mutta ei hätää, satunnainen unettomuus ei ketään vielä pysyvästi horjuta. Kun asiat ovat arjessa jotakuinkin mallillaan, on hyvä summata, mistä omat unitaidot koostuvat ja missä kohtaa olisi petraamisen varaa. Kysy itseltäsi, menetkö riittävän ajoissa nukkumaan vai uhraatko uniaikaasi arjen muille aktiviteeteille.

Unta kannattaa arvostaa, sillä terveydellesi hyvin nukutuilla yöunilla on arvaamattoman iso merkitys. Nukkuessamme aivomme latautuvat, elimistömme palautuu rasituksesta ja vastustuskykymme vahvistuu.

Uni on oikeastaan laatuaikaa. Siksi sitä kannattaa vaalia kuin kalleinta aarretaan.

Nukuit hyvin, jos heräsit virkeänä

Ihminen nukkuu peräti kolmasosan elämästään. Kummallista siis olisi, elleivät huonosti nukutut yöunet vaikuttaisi mitenkään hyvinvointiimme. Lukuisat tutkimukset viittaavat siihen, että terveydellemme olisi parasta, jos nukkuisimme aikuisiässä noin 7–9 tuntia vuorokaudessa.

Kaikilla ihmisillä yöunen määrä ei kuitenkaan osu tähän tuntihaarukkaan, sillä unentarpeemme on yksilöllistä. Siinä missä yksi porskuttaa päivänsä sujuvasti neljän, viiden tunnin yöunilla, toisen pitää vedellä sikeitä jopa kymmenen tuntia yössä.

Miksi näin? Vastaus on pitkälti geneeissä, ja vaikka omia unitottumuksiaan voi jonkin verran kouluttaa, ei perimää vastaan kannata väkipakolla tapella.

Mistä sitten tiedät, riittävätkö yöunesi? Sen selvittämiseksi on olemassa yksinkertainen konsti: olet nukkunut tarpeeksi, kun heräät seuraavana aamuna virkeänä.



Sisäinen kello tahdistaa unen

Uni on oleellinen osa vuorokausirytmiiä. Aivoissamme unen ja valveen määrää tahdistaa niin sanottu sisäinen kello, joka kertoo, milloin on aika nukahtaa ja milloin taas on aika herätä.

Teet palveluksen sisäiselle kellollesi, jos kuuntelet tarkoin sen viestejä. Kello kertoo, milloin sinua alkaa väsyttää, ja jos menet silloin vuoteeseen, aivosi avaavat unelle niin sanotun aikaikkunan. Tuo yksilöllinen ikkuna avautuu yleensä samaan aikaan illasta. Jos tingit nukkumaanmenosta, aikaikkunasi sulkeutuu ja saat unta kenties vasta pitkän yrittämisen jälkeen, monen tunnin päästä.

Elämässä tulee toki eteen tilanteita, joissa totutusta nukkumaanmenoajasta täytyy joustaa. Untaan vaaliva menee kuitenkin vuoteeseen suurin piirtein samaan aikaan myös viikonloppuisin ja lomalla.

// Teet palveluksen sisäiselle kellollesi, jos kuuntelet tarkoin sen viestejä.

Syklit rytmittävät untamme

Uni ei ole tasapaksu tapahtuma, vaan yksien yöunien aikana edetään yhdenlaisesta vaiheesta toiseen. Heti nukahtamisen jälkeen alkaa ensimmäinen niin sanottu kevyen unen vaihe. Silloin olet ikään kuin unen ja valveen rajamailla, mutta elimistösi ja lihaksesi alkavat jo rentoutua.

Tämä alun lyhyt univaihe kestää vain parista minuutista viiteen minuuttiin, jonka jälkeen uni syvenee toisenlaiseen kevyen unen vaiheeseen. Siinä lihaksesi rentoutuvat entisestään, sydämesi syke hidastuu ja ruumiinlämpösi laskee. Tässä vaiheessa moni saattaa alkaa kuorsata tai tuhista, kun kurkun lihakset veltostuvat.

Unen kevyt kakkosvaihe kestää parikymmentä minuuttia ja sitä seuraa syvän unen ensimmäinen vaihe. Tuona aikana aivojesi sähköinen toiminta hidastuu, mutta elimistösi palautumista avittavat prosessit paahtavat jo täysillä. Jos sinut herätettäisiin tässä vaiheessa unta, herääminen olisi vaikeaa ja epämiellyttävää. Tämä syvän unen ensimmäinen puolituntinen onkin äärimmäisen tärkeä univaihe sekä mielen että fyysisen terveyden kannalta.

Unen vuoristoradalla päädytään seuraavaksi uuteen univaiheeseen eli niin sanottuun vilke- eli REM-uneen. REM-unessa (Rapid Eye Movement) nukkujan silmät alkavat silmäluomien alla liikkua. Silmän liikkeet kertovat

siitä, että aivot toimivat aktiivisesti myös unen aikana. Tässä muutaman minuutin kestävässä univaiheessa nähdään unta.

Erotukseksi REM-unen vaiheista puhutaan NREM-vaiheista (Non-Rapid Eye Movement). NREM-unta voidaan kutsua eräänlaiseksi perusuneksi, ja tällaisia perusunen vaiheita on yössä kolme erilaista. NREM-vaiheissa ei nähdä mieleenpainuvia unikuvi. Siirtymät NREM-unesta REM-unen kautta takaisin NREM-uneen muodostavat univaihesyklin. Syvässä unessa aivotoiminta on hitaimmillaan ja hengitys sekä verenkierto rauhallisimmillaan.

Herääminen on helpointa yhden univaihesyklin lopussa, ja moni havahtuukin hereille monta kertaa yössä. Havahtumispiikkejä on selitetty ihmislajin evoluutiolla: aikoinaan oli tarpeen tarkistaa, oliko ympäristössä jotakin, joka uhkasi nukkujaa. Jos siis havahdut huolestuneena hereille keskellä yötä ja mietit, saatko enää unta, ajattele, että tämä on nyt se leijonatarkistus. Kun yhtään leijonaa ei näy, voit turvallisin mielin vaipua takaisin unten maille.

// Edistä itse glymfaattista järjestelmäsi nukkumalla hyvin.

Aivot puhdistuvat unen aikana

Aivojen tehopesurina toimii aivoselkäydinneste, jota kehossamme on noin kahvikupillisen verran. Tämä neste kuljettaa aivojen kuona-aineita verenkiertoon eli poistaa aivoista esimerkiksi ylimääräisiä proteiineja ja muita pienempiä, turhaksi käyneitä molekyylejä.

Ellei glymfaattinen järjestelmä toimi kunnolla, aivoihin kertyy liikaa kuona-aineita ja aivorappeumasairauksien, kuten Alzheimerin taudin, riski kohoaa.

Valveilla glymfaattinen järjestelmä toimii hissukseen, mutta unessa aivojen siivoojat lähtevät toden teolla liikkeelle. Hyvin nukkutut yöunet ovat siis isossa roolissa aivoterveytesi ylläpitäjänä.

Unen tarve eri ikäkausina

Vauvan uni

Vastasyntyneen vauvan uni–valverytmiä säätelee nälkä ja mittava unen tarve. Ensimmäisinä elinkuukausinaan vauvat nukkuvat niin paljon, että he heräävät tavallisesti vain syömään. Pieni vauva voi nukkua niinkin runsaasti kuin 14–20 tuntia vuorokaudessa.

Vauvojen unessa on kolme vaihetta, aktiiviuni, hiljainen uni ja välimuotoinen uni. Yhden univaihesyklin kesto on noin 45–50 minuuttia ja jokaisen syklin välissä vauva havahtuu. Osa vauvoista kykenee nukahtamaan itsenäisesti

uudelleen, mutta osa vaatii tynnyttelyä. Vauvan uniasennoksi suositellaan selällään nukkumista.

Hyvin pienen vauvan ”unitaidoista” ei kannata ottaa isoa stressiä. Vaikka vauvat nukkuvat määrällisesti paljon, yhden vauvan unirytmii voi olla hyvinkin erilainen kuin toisen. Jos vauva kasvaa ja kehittyy normaalisti, nukkuvaa vauvaa ei yleensä tarvitse herätellä tietyn välein esimerkiksi öisin syömään.

Lapsen ja nuoren uni

Riittävä määrä unta on tärkeää myös kasvavan lapsen aivojen kehittymiselle. Unen aikana lapsen kognitiiviset ja motoriset taidot jatkavat kehittymistään ja elimistössä erittyvä kasvuun tarvittavaa hormonia.

Lapsen ja nuoren tunne-elämän kannalta uni on isossa roolissa, sillä unessa he käsittelevät päivän aikana sattuneita tapahtumia ja prosessoivat muun muassa pettymyksiään. Hyvä uni edistää lapsen ja nuoren luovuutta ja keskittymiskykyä, normalisoi mielialaa ja kehittää itsetuntoa. Hyvin nukkunut lapsi tai nuori on pirteä ja jaksaa osallistua niin koulutyöhön kuin muihin arjen askareisiin.

Lapsen unentarve muuttuu lapsen kasvaessa. Siinä missä kahden vuoden ikäinen lapsi tarvitsee unta reilut 12 tuntia vuorokaudessa, kymmenvuotias lapsi nukkuu keskimäärin pari tuntia vähemmän. Teini-ikäisen vuorokautinen unentarve on noin 8–10 tuntia.

Vanhempien kannattaa muistaa, että he toimivat mallina jälkikasvulleen myös uniasioissa. Jos lapsella tai nuorella on univaikeuksia, on hyvä tarkastella koko perheen nukkumistapoja. Puhelimella tai tietokoneella iltamyöhään roikkuva vanhempi opettaa alaikäiselle jo varhain, että unesta on mahdollista tinkiä. Lapsen tai nuoren unirytmiiä ja unenlaatua voi myöhemmin olla työlästä korjata, jos se on päässyt vaurioitumaan jo varhain.

Aikuisen, ikääntyvän ja vanhuksen uni

Riittävä uni on aivojen ja koko elimistön terveyden eilinehto läpi koko elämän, mutta aikuisena unentarve on yleensä asettunut omalle, yksilölliselle tasolleen.

Useimmat aikuisista tarvitsevat noin 7–9 tuntia unta yössä kokeakseen unen virkistävän. Jos unta ei saa riittävästi, kasvaa erilaisten terveysongelmien riski. Liian vähän mutta myös liikaa nukkuvien aikuisten on tutkimuksissa huomattu pärjäävän heikommin esimerkiksi muistia ja ongelmanratkaisukykyä mittaavissa tehtävissä.

Aikuisiässä yhden univaihesyklin kesto on noin 80–110 minuuttia. Mitä vanhemmaksi tulemme, sitä enemmän unen rakenne muuttuu. Iän karttuessa syvän unen määrä vähenee varhaisen keski-ikäen 15–20 prosentista muutamaaan prosenttiin seitsemänkymmipisenä ja korvautuu kevyellä unella. Kevyen unen aikana ikääntyvä nukkuja reagoi helpommin ympäristön erilaisiin ärsykkeisiin ja heräilee useastikin yöllä.

Vanhuusvuosina uni voi repeillä pitkin yötä, mutta heikkolaatuista yöunta voi ja kannattaa paikkailla päivänokosilla. Nukkumaan voi mennä esimerkiksi tavallista aikaisemmin, eikä yöheräilyistä kannata ottaa liiaksi paineita.

Lue lisää eri ikäryhmien unesta:
kansallinennaivopesu.fi

Uni kannattelee terveyttämme

Unen aikana keho palautuu ja mieli lepää. Samalla aivoissamme ja muualla elimistössämme tapahtuu solutasolla tuikeita tärkeitä, fyysiseen ja psyykkiseen terveyteemme suuresti vaikuttavia asioita.

Niin oleellinen on unen rooli terveydellemme, että jos uni pitkäksi aikaa vaurioituu, terveysriskit alkavat kasaantua. Pitkäkestoisten unihäiriöiden riskejä ovat kohonnut verenpaine, kohonneet kolesterolit, tyypin 2 diabetes ja muut sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet, kroonistuvat kivut sekä alttius erilaisiin tulehdustauteihin.

Ylipainolla ja riittämättömällä unella on tutkittu, biologinen linkkinsä. Univajeen ja lihavuuden yhteys selittyy todennäköisesti sillä, että väsyneenä nälän tunne saa usein ahmimiseen yltävät mittasuhteet, ja väsyneen alkaa tehdä mieli etenkin makeaa ja rasvaista syötävää. Ja kun väsyneenä ei jaksakaan liikkua riittävästi, ei ihme, että unettoman paino tuppaa kohoamaan.

Riittämätön ja virkistämätön uni on omiaan aiheuttamaan myös psyykkisiä oireita. Mielialaongelmista yleisimpiä ovat huonosti nukkuvalla ärtyneisyys ja mielialan äkilliset heittelyt. Jos univaikeudet jatkuvat, voivat mielialaongelmat johtaa ahdistuneisuuteen ja jopa masennukseen. Usein syntyy ikävä kierre: masentuneena voi olla vaikea nukahtaa, ja uni katkeaa herkästi etenkin aamuyön sudenhetkinä.

Muisti teroittuu unen aikana

Tiedätkö tunteen: olet kenties herännyt keskellä yötä saamatta enää unta tai mennyt vuoteeseen liian myöhään ja herännyt aamulla tahmean oloisena.

Päivän mittaan huomaat huonosti nukutun yön tympeät seuraukset. Muistisi pätkii, etkä saa välttämättä palautetuksi mieleen juuri tapaamasi puolitutun nimeä. Keskittymisesi on hakusessa ja joudut aloittamaan käsillä olevan tehtävän monta kertaa alusta. Uuden oppiminen tuntuu tavallista hankalammalta huonojen yönien jälkeen. Luovuus ja työteho kärsivät, etkä koe saavasi aikaan oikeastaan mitään.

Univajeisena et myöskään ole sosiaalisimmillasi. Sohva vetää puoleensa, ja mielesi tekee perua kaverin kanssa illaksi sovitut treffit. Moni asia kiukuttaa, ja kotona saatat ärtyillä kumppanillesi.

Uni on aivoillemme siksi perustavanlaatuinen juttu, että sen aikana edellisen päivän muistijäljet vahvistuvat, opitut asiat jaotellaan merkityksellisiin ja vähemmän tärkeisiin ja tarpeeton säälä poistetaan kokonaan. Juuri sinulle tärkeät muistot vahvistuvat. Näin mielesi pysyy järjestyksessä eikä ympäristön kaoottinen viriketulva pääse kuormittamaan aivojasi liiaksi.

Levoton uni tietää toisin sanoen levotonta hereilläoloaika. Ei kuitenkaan kannata huolestua liikaa, sillä satunnainen univaje ei horjuta tiedollisia ja taidollisia kykyjäsi kuin hetkellisesti. Seuraavat hyvin nukkutut yönunet teroittavat muistisi sekä palauttavat keskittymis-, oppimis- ja sosiaaliset taitosi.

// Nukkumattomuuden sosiaaliset sekä kognitiivisten ja tunnettoimintojen haitat ovat tutkimuksen osoittettu tosiseikka.

Jos uni ei tule

Yksi tavallisimpia uniongelmia on viivästynyt unijakso. Silloin nukkumaan mennään myöhään, yleensä vasta aamuyön tunteina. Herääminen seuraavana aamuna töihin tai kouluun on vaikeaa, sillä yhteiskunnan vakiintunut rytmi ei istu yksilön viivästyneeseen unirytmiiin.

Viivästynyttä unta ruokkivat erilaiset digimaailman houkutukset, kuten sosiaalinen media sekä koukuttavat tietokonepelit. Ratkaisuna olisi koettava löytää erilainen arjen rytmi: nukkumaan olisi mentävä aikaisemmin ja rauhoittumiselle olisi annettava illalla enemmän tilaa.

Varsinainen unettomuus on monimuotoinen kiusa. Uneton voi kärsiä esimerkiksi toistuvista nukahtamisvaikeuksista tai jatkuvasta yöheräilystä. Keskellä yötä heräävän voi olla vaikea saada uudestaan unta.

Unettoman elimistö käy kuin ylikierroksilla, ja uneton ihminen on jatkuvassa valppaustilassa. Veressä kiertää liikaa stressitasoa kohottavia hormoneja, kuten kortisolia, adrenaliinia sekä noradrenaliinia.

Samaan aikaan muistin ja oppimisen aivokeskus otsalohkolla toimii vajaalla, ja unettoman tiedonkäsittelyä vaativat taidot notkahtavat.

Unettomuus on tavallista, jos ihminen on masentunut tai ahdistunut. Yksi unihäiriöistä on sekin, että masentunut nukkuu liikaa eikä uni tunnu sittenkään virkistävän.

// Jos olet sairastanut jonkin aivotapahtuman, sen myötä unen tarpeesikin voi muuttua. Tällöin on opeteltava tuntemaan oma muuttunut rytmi uudelleen.

Unettomuutta ei kannata katsella ainakaan yli kuukautta pidempään. Jos unettomuus jatkuu tätä kauemmin ja uni pirstaloituu vähintään kolmesti viikossa, kannattaa lähteä lääkäriin. Lääkärissä voidaan selvittää esimerkiksi uniapnean mahdollisuus.

Uniapneassa nukkujan hengitys katkeilee useita kymmeniä tai jopa satoja kertoja yössä. Uni ei virkistä, ihminen herää väsyneenä ja voi olla päivällä jopa niin tokkurainen, että saattaa torkahdella tahattomasti.

Uniapnea on siitä vaarallinen sairaus, että se altistaa muun muassa aivoverenkiertohäiriöille sekä muille sydän- ja verisuonisairauksille. Uniapneaa hoidetaan ylipainehengityslaitteella.

Ajoittaiset univaikeudet eivät ole unettomuutta, eikä esimerkiksi öisten vessareissujen vuoksi tarvitse lähteä lääkäriin, jos niiden jälkeen kykenee nukahtamaan heti uudelleen. Myös surun ja murheen keskellä on luonnollista potea unettomuutta.

Näe vaivaa unen eteen

Unta kannattaa huoltaa. Hyvään unihygieniaan kuuluu ainakin sopivan viileä makuuhuone, puhdas vuode, itselle käypäisiä tyyny sekä miellyttävän painoinen peitto. Hoivaat untasi myös pitämällä kiinni uneen johdattelevista iltarutiineista, kuten tiettyyn aikaan tehtävästä hampaiden pesusta tai suihkussa käymisestä.

Nukkumaan ei kannata mennä nälkäisenä, mutta kooltaan suuria ja muutenkin raskaita ilta-aterioita on hyvä välttää. Pirstävät aineet, kuten kahvi ja energijaumat, kannattaa nauttia päiväsaikaan. Alkoholi heikentää unenlaatua jo pieninä annoksina ja altistaa etenkin yöheräilylle. Tupakointi puolestaan kohottaa verenpainetta ja tihentää sydämensykettä ja voi vaikeuttaa nukahtamista.

Liikunta on mainio tapa huoltaa yöunta, mutta tehokkaammat, sykettä kohottavat liikuntarupeamat kannattaa ajoittaa iltapäivään. Elimistön palautumiselle on hyvä jättää useampi tunti aikaa ennen yöpuulle menoa. Sängyssä voi toki lukea kirjaa tai

kuunnella rauhoittavaa musiikkia, mutta jos uni ei tule puolessa tunnissa, kannattaa nousta toviksi jalkeille. Sänkyyn voi palata, kun alkaa taas väsyttää.

Uneton – murra kielteisten ajatusten kehä

Unettoman yö on usein täynnä pelkoa ja huolta. Huonosti nukkuneena saatat kammota seuraavaa päivää ja miettiä, miten pärjät. Pohdit, huomaavtko muut, ettet ole nukkunut kunnolla. Tunnet univaikeuksistasi kenties häpeää.

Haitallisten ajatusmallien ja unettomuuden toinen toistaan ruokkivaa kierrettä on mahdollista murtaa. Unta vaurioittavien tunteiden perkaaminen auttaa rauhoittumaan.

Jos siis mietit, saatko ensi yönä taaskaan unta, kokeile tällaisia konsteja:

Pidä huolihetki ja täytä unipäiväkirjaa

Kirjaa huolet ja ratkaisemattomat asiat paperille hyvissä ajoin ennen vuoteeseen menoa. Mieti, mitkä asiat olisivat sellaisia, joille voisit tehdä jotakin ja kirjaa mahdollinen ratkaisutapa ongelman perään.

Herättyäsi kirjoita tärkeimmät muistikuvat unipäiväkirjaan. Tallenna

siihen esimerkiksi aika, jona menit vuoteeseen, ja merkitse päiväkirjaan ne minuutit tai tunnit, jotka käytit lakanoissa pyörimiseen.

Merkitse päiväkirjaan myös öiset heräämiskerrat, vessassa ravaamiset sekä arvioitu tuntimäärä, jonka kykenit nukkumaan. Huolihetken ja unipäiväkirjan ideana on auttaa sinua jäsentämään arkeasi ja tunnistamaan elämässäsi niitä epäkohtia, jotka haittaavat untasi.

Lausu itsellesi lohdun sanoja

Jos uni ei tule, kokeile ajatusmallia, jossa siirrät itsesi ikään kuin ulkopuolisen tarkkailijan rooliin. Tarkkailija muistuttaa sinua siitä, että unta haittaavat kielteiset ajatuksesi ovat pelkkiä oletuksia ja luuloja, eivät kiveen hakattuja faktoja.

Lausu unettomina öinä itsellesi lohdun sanoja: "Vaikka minusta tuntuu tällä hetkellä kurjalta, kaikki on loppujen lopuksi ihan hyvin. Minun ei tarvitse pelätä mitään, ja voin ottaa tulevan päivän vastaan myös väsyneenä ja huonosti nukkuneena. Enkä voi ennalta tietää, mitä päivällä tapahtuu – voinkin pärjätä yllätyksekseni aivan hyvin."

Kokeile rentoutumiskeinoja

Rentoutumiskonsteja on lukuisia, ja jos yksi ei toimi, kannattaa netistä etsiä toisenlaisia ja testata niitä. Kokeile alkuun vaikkapa harjoitusta, jossa jännität ensin jotakin lihasryhmää, kuten pohkeitasi, ja sen jälkeen

rentoutat ne. Käy lihakset tällä tapaa läpi kehonosa kerrallaan.

Rauhoittumisen avuksi voit hankkia viljanjyviä sisältävän lämpötyynyn, jota käytät minuutin verran mikrossa ja jonka sijoitat vuoteeseen mennessäsi hartioillesi tai vatsallesi. Lämpö ja viljantuoksu auttavat kehoasi rentoutumaan. Lämpötyynyjä saa esimerkiksi tavarataloista tai luontais-tuotekaupoista. Jalkaan voi vetää villasukat.

Kolmas tapa rauhoittua yöpuulle on kuunnella luonnonääniä, kuten veden liplatusta tai metsän huminaa. Ääniin yhdistyy kuin huomaamatta mielikuva mukavasta maisemasta, ja unensaanti voi näin helpottua. Luonnonääniä löytyy ladattavina soittolistoina sekä esimerkiksi CD-levyinä.

**// Unihäiriöiden
ensisijaisena hoitona
on aina lääkkeetön
hoito.**

**Unilääkkeet on
tarkoitettu vain
lyhytaikaiseen
käyttöön.**

Lääkäri voi lähettää tarkempiin unitutkimuksiin

Kun unettomuus vie yöunet, arki vaikeutuu ja nukkumattomuudesta kasvaa toimintakykyä syövä mörkö, on syytä hakeutua lääkärin vastaanotolle. Lääkäriässä selvitetään syitä univaikeuksille.

Joissakin terveyskeskuksissa on mahdollisuus päästä lääkärin läheteellä unihoitajan vastaanotolle, jossa harjoitellaan erilaisia omahoitokeinoja unettomuuskierteen katkaisemiseksi.

Tarvittaessa lääkäri voi univaikeuksien diagnostisten selvitysten jälkeen lähettää potilaan vielä tarkempiin unitutkimuksiin tai määrätä lääkkeellistä apua.

Onko unettomille tukiryhmiä?

Kyllä on, esimerkiksi Uniliitto tarjoaa etätukea erilaisina ryhmätapaamisina. Lisätietoa:
uniliitto.fi/auta-unta/uniryhmat/

Uniliiton vertaistuesta löydät puolestaan infoa:
uniliitto.fi/auta-unta/vertaisryhmat/

Kannattaa myös kysyä omalta terveysasemalta, millaista tukea ja apua omalla kunnalla olisi tarjota unettomalle.



Lähde rakentamaan hyvää unta

Voit parantaa untasi pienin teoin. Valitse oheisesta listasta ainakin yksi uniteko, jota lähdet kokeilemaan arjessasi. Kokeilua kannattaa jatkaa vähintään neljän viikon ajan.

- Syön tasaisesti päivän mittaan (4–5 h välein).
- Syön aamupalan pian heräämisen jälkeen.
- Lisään päivänaikaista liikkumista.
- Teen lounaan jälkeisen kävelyn.
- Aloitan säännöllisen ja itselleni sopivan kuntoliikunnan.
- Menen nukkumaan, kun väsyttää.
- Herään aina samaan aikaan niin arkena kuin viikonloppuna.
- Pyrin nukkumaan itselleni riittävän pitkät yöunet.
- Jätän puhelimen ja muut digilaitteet makuuhuoneen ulkopuolelle.
- Annan päivän aikana tilaa omille ajatuksilleni, myös huolille ja murheille.

Aivoterveys on Suomen yhteinen pääoma. Aivot säätelevät ihmisen koko kehon toimintaa. Aivot vastaavat käyttäytymisestä, tunteista, tiedonkäsittelystä sekä tämän kaiken säätelystä. Ei sen enempää eikä vähempää. Oma aivoterveyttä on onneksi mahdollista edistää ihan tavallisessa arjessa.

Aivoliitto toimii valtakunnallisesti kaikkien Suomessa asuvien aivojen hyvinvoinnin edistäjänä ja koordinoi kansallista aivoterveysohjelmaa yhteistyössä Lastensuojelun Keskusliiton, Ikäinstituutin, Tampereen ammattikorkeakoulun, Työterveyslaitoksen ja Folkhälsanin kanssa.

Kansallisen aivoterveysohjelman pitkän aikavälin vaikuttavuustavoite on inhimillisesti kestävä, aivoterveyttä tukeva yhteiskunta. Yksi sen konkreettisempia tavoitteita on, että jokaisella on mahdollisuus virkistävään ja palauttavaan uneen.

Myös Aivoliiton kouluttamat vapaaehtoiset aivoterveysosaajat edistävät aivoterveystietämyksen lisääntymistä erilaisissa paikallisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa.

Esitteen asiantuntijana on toiminut Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimusprofessori Timo Partonen.

Lähteenä myös *uniliitto.fi*.

Lisää aivoterveyttä arkeesi:

aivoterveys.fi

kansallinenavoterveysohjelma.fi

tunnepulssisi.fi

verenpaineesta.fi

aivoliitto.fi/paosassapaa