

Syvä ja hyvä uni antaa rentoutuneen mielen ja aktiivisen kehon

**Arvosta ja vaali hyvää uniasi
Yhtä terveytemme
perusedellytystä!**

Hyvää yötä, kauniita unia

- 🌱 Moni meistä toivoo, että voisi nukkua niin kuin lapsena
- 🌱 Unen katkonaisuus ja useatkin yö heräilyt ovat lisääntyneet
- 🌱 Mitä tälle asialle voin itse tehdä?

Miksi uni katkeilee?

- 🌱 Kevyestä perusunesta herää helposti
Makuuhuoneessa on liian kylmä tai kuuma, liian valoisaa, meluisaa tai on kipuja
- 🌱 Myös REM-unesta – vilkeunesta voi havahtua, on stressiä, masennusta tai ahdistusta
- 🌱 REM-unessa voi nähdä vahvoja juonellisia unia, jotka sisältävät vahvoja tunnelatauksia ja ne saattavat myös herättää
- 🌱 Masentuneen unet muuttuvat painajaisiksi, joista havahtuu hereille

Miksi unta kannattaa vaalia?

- 🌱 Syvä, rauhallinen ja virkistävä yöuni on yksi elämän ihanimmista nautinnoista
- 🌱 Unella on tärkeä tehtävä muistin ja oppimisen kannalta
- 🌱 Riittävä uni tukee psyykkistä palautumista ja tunnepohjaista hyvinvointia
- 🌱 Unella on myös merkittävä vaikutus fyysiseen terveyteemme

Unen tarve on yksilöllistä

- 🌱 Unitila on ihmisen toinen olomuoto, joka käsittää kolmanneksen koko elämästä
- 🌱 Unen tarve aikuisella on keskimäärin 7 – 8 tuntia yössä
- 🌱 Unen tarve vaihtelee eri elämäntilanteissa
- 🌱 Myös ikääntyminen vaikuttaa uneen

Unen rakenne ja vaikutukset

- 🌱 Yöunen erilaisia vaiheita; kevyt uni, syvä uni ja Rem-uni
- 🌱 Ikääntyessä unen rakenne kevenee
- 🌱 Unen rakenteen muuttuessa jo iltayönuni on alttiimpaa häiriöille

Sisäinen kello

- 🌱 Meillä jokaisella on ns. sisäinen kello, joka määrää unen rakenteen
- 🌱 Kellon joustavuus alkaa kadota kolmekymppisenä, mutta univaikeudet alkavat ilmaantua 40 vuoden tienoilla
- 🌱 Melatoniinin tuotanto alkaa vähetä jo murrosiän ohittamisen jälkeen
- 🌱 Vanhemmalla iällä se saattaa olla jopa puolet, murrosikäisen tuottaman aivojen käpyrauhasten tuotosta
- 🌱 Kannattaako ottaa päiväunia? Lyhyet päiväunet virkistävät parhaiten

Voiko sisäistä kelloa siirtää?

- ✔ Uni- ja valverytmiä pystyy siirtämään
- ✔ Säännöllinen nukkumaanmenorytmi ja herätys aamulla samaan aikaan
- ✔ Pimeään vuoden aikaan kannattaa olla hereillä aamulla ja aamupäivällä, saa valoa enemmän
- ✔ Liikunta tahdittaa myös sisäistä kelloa
- ✔ Vanhemmalla iällä sisäinen kello tahtoo jätättää

Mitä on unettomuus?

- 🌱 Koetaan, että uni on laadultaan ja pituudeltaan huonoa. Katkonaista ja nukahtamisvaikeutta ja varhaista heräämistä aamulla
- 🌱 Unettomuutta poteva voi korostaa unen laadullista merkitystä liikaa. Jo sänkyyn meno aiheuttaa ahdistusta ja pelkoa
- 🌱 Vuorokauden yhtäjaksoinen valvominen vastaa yhden promillen humalatilaa
- 🌱 Unihäiriöstä on kyse silloin, jos unettomuus on pitkäaikaista viikkoja jatkuvaa

Vaikuttaako lääkkeet uneen

- 🌱 **lääkkäämmillä henkilöillä verenpaine-, sepelvaltimotautilääkkeet, samoin beetasalpaajat ja kalsiumvalmisteet voivat vähentää melatoniinin määrää ja syvän unen osuutta**
- 🌱 **Myös erilaisilla lääkkeillä on vaikutusta unen laatuun (verenpaine – ja sydänlääkkeillä)**
- 🌱 **Samantyyppinen vaikutus on myös perinteisillä unilääkkeillä**

Mistä apua uniongelmiin?

- 👉 Aloitetaan selvitys unihuollolla eli mietitään , mitkä asiat voivat aiheuttaa uniongelmiä
- 👉 Uni- ja valvepäiväkirjaa, jota voidaan pitää noin 2 - 4 viikkoa
- 👉 Yleensä tässä ajassa selviää, mikä uniongelmiä aiheuttaa
- 👉 Jos syy ei selviä on hyvä kääntyä lääkärin puoleen ja selvittää asiaa unihäiriöiden selvittelyyn ja hoitoon erikoistuneella uniklinikalla

Kuinka itse parannan untani?

- 🌱 Ole päivällä aktiivinen ja liiku ulkona
- 🌱 Ei liian aktiivista liikuntaa ennen nukkumaan menoa
- 🌱 Tee asioita, joista saat hyvän mielen
- 🌱 Syö monipuolisesti, vältä liiallista alkoholia ja tupakointia
- 🌱 Luo makuuhuoneeseen rauhallinen ympäristö

jatkuu

- 🌱 Rauhoitu ja kerta päivän tapahtumat läpi
- 🌱 Vältä TV:n katsomista ja tietokoneen käyttöä juuri ennen nukkumaan menoa
- 🌱 Puhtaat vuodevaatteet, hyvä patja ja tyyny
- 🌱 Tuuleta makuuhuone ennen nukkumaan menoa, lämpötila 18 – 20 astetta
- 🌱 Suosi samoja rutiineja ja rentouta kehoasi

Hyvää ja rauhallista yötä!

Kauniita ja
levollisia unia

