

# Vahva arki

Arjen sankarit ravitsemusterveyden  
ja terveellisten elintapojen edistäjänä

## 5. Unen ja levon merkitys



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

**ProAgria**

Pohjois-Suomi



**Elinvoimakeskus**

# Kuulumiset ja kotitehtävien läpikäyminen

- Mitä kuuluu?
- Kotitehtävät
  - Kokeile uutta maksutonta liikuntamuotoa.
  - Vahva arki itsehoito-ohjelma: Lue kappale 4.2 Lisää liikettä päivään ja pohdi liikuntatottumuksiasi kysymysten avulla.



# Päivän tavoitteet

- Ryhmäläinen ymmärtää unen ja levon merkityksen
- Ryhmäläinen saa tietoa millä tavoin voi vaikuttaa unen laatuun
- Ryhmäläiset tunnistavat oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa.



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

**ProAgria**  
Pohjois-Suomi

**muutos**  
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



**Elinvoimakeskus**



# Unen ja levon merkitys

- Uni ja syvä lepo lataavat kehon ja mielen voimavarat.
- Unen aikana elimistö palautuu rasituksesta, hermoston toiminta tasapainottuu ja vastustuskyky vahvistuu.
  - Unen aikana syvimmissä univaiheissa soluvauriot korjautuvat ja hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat etenkin muistin kannalta tärkeillä aivoalueilla.
- Ihminen tarvitsee noin 7-9 tuntia unta joka yö, ja myös unen laadulla on merkitystä.
- Uni on oppimisen ja muistamisen keskeinen edellytys.
  - Unessa aivot lajittelevat tietoa edeltävien päivien tapahtumista ja opitut asiat tallentua unen aikana pitkäkestoiseen muistiin.
  - Unen aikana mieli käsittelee myös sellaisia tunteita, jotka usein päivän askareissa jäävät vaille huomiota.
- Uniongelmat ovat yleisiä ja ajoittaisena normaaleja, mutta jos tilanne pitkittyy, uniongelmiin kannattaa hakea apua.



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

**ProAgria**

Pohjois-Suomi



**Elinvoimakeskus**

# Unettomuus

- Unettomuus on yleisin unihäiriöistä
- Lähes jokainen ihminen on kokenut ohimenevää unettomuutta
- Tilapäistä unettomuutta voivat aiheuttaa
  - stressi
  - television, tietokoneen tai puhelimen pitkittynyt katsominen ennen nukkumaanmenoa
  - alkoholin tai kofeiinipitoisten juomien nauttiminen
  - epäsäännöllinen elämänrytmi
  - epäsäännölliset työajat
  - raskas ruokailu juuri ennen nukkumaanmenoa
  - positiivinen vireyttä nostava jännitys esimerkiksi seuraavan päivän tapahtumista
  - altistuminen erityisesti kirkkaalle ja voimakkaalle valolle, kuten loisteputkille tai keskikesällä auringonvalolle



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

**ProAgria**

Pohjois-Suomi



**Elinvoimakeskus**



# Unettomuuden omahoito

- <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalon maksuton omahoito-ohjelma, johon ei tarvitse rekisteröityä tai kirjautua
- Onko sinulla vaikeuksia nukahtaa?
- Heräätkö öisin, etkä saa enää unta?
- Tunnetko olosi levottomaksi mennessäsi nukkumaan?
- Huolettaako unettomuutesi sinua?
- Haluatko ymmärtää unettomuutta paremmin ja oppia parantamaan untasi?



# Miten voin itse vaikuttaa uneen?

- Säännöllisyys

- Pidä unirytmisi tasaisena. Aamuisin kannattaa nousta samaan aikaan riippumatta yönien pituudesta.
- Oleskele kirkkaassa luonnonvalossa tai kirkasvalolampun ääressä aamuisin.
- Vältä päiväunia. Jos nuket päiväunia, on sopiva pituus noin 15–20 minuuttia. Päiväunet kannattaa ajoittaa alkuiltapäivään.
- Pyri käsittelemään päivän asiat tai huolet hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.
- Jos nukahtaminen ei onnistu 15–20 minuutissa, kannattaa vuoteesta poistua tekemään jotain muuta. Vuoteeseen kannattaa palata vasta, kun koet olevasi väsynyt.

- Aktiivisuus

- Huolehdi, että päivisin valveilla vietetty aika on riittävän pitkä ja siihen kuuluu aktiivista tekemistä.



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

**ProAgria**

Pohjois-Suomi



**Elinvoimakeskus**

# Miten voin itse vaikuttaa uneen?

- Ympäristö

- Vähennä valaistusta illalla ja vältä vireystilaa nostavia toimintoja noin kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Varaa sänky vain nukkumiseen ja seksielämään. Älä esimerkiksi tee sängyssä töitä.
- Panosta makuuhuoneen mukavuuteen. Viileä, pimeä ja hiljainen huone edesauttaa unensaantia.
- Vaihda lakanat säännöllisesti. Puhtaassa sängyssä on miellyttävä nukkua.

- Ravinto

- Syö kevyt hitaita hiilihydraatteja ja proteiineja sisältävä iltapala:
  - Kalkkuna, kana, maito, kananmunat, pähkinät ja kokojyvätuotteet
  - Tummanvihreät kasvikset, kiiwi, kirsikkamehu
- Vältä illalla rasvaisia ja mausteisia ruokia, alkoholia, tupakka-, kofeiinipitoisia ja sokerisia tuotteita.



Euroopan unionin  
osarahoittama



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

**ProAgria**

Pohjois-Suomi



**Elinvoimakeskus**



# Uniliitto.fi



PAREMPAA UNTA -  
ANIMAATIO



SYÖMÄLLÄ PAREMPAA  
UNTA -ANIMAATIO



LIIKKUMALLA PAREMPAA  
UNTA -ANIMAATIO



Euroopan unionin  
osarahoittama



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

**ProAgria**

Pohjois-Suomi



**Elinvoimakeskus**

# Nopeat apukeinot, kun nukahtaminen on vaikeaa

## Pysäytyssana

- Unettoman on usein vaikea nukahtaa iltaisin tai kesken unien herättyään, sillä ajatukset pyörivät päässä ja mieli on levoton.
- Ympäriinsä sinkoilevien ajatusten pysäyttämiseksi voi käyttää pysäytyssanaa. Pysäytyssanan käyttö estää ajatusten tunkeutumista tajuntaan.
- Päätä jokin sana, joka on itsellesi merkityksetön ja jolla ei ole mitään vaikutusta tunteisiisi. Se voi olla esim. "ja", "että" tai "mutta".
- Kun heräät kesken unien tai havaitset ajatusten pyörivän päässäsi, aloita välittömästi pysäytyssanan käyttö.
- Toista päässäsi pysäytyssanaa noin kahden sekunnin välein silmät suljettuina.
- Jatka toistamista 5–10 minuuttia.

## Luovu yrittämisestä

- Joskus nukkuminen ei onnistu, koska uneton yrittää liian kovasti nukahtaa, joka voi johtaa ärtyneisyyteen ja turhautumiseen, jotka pitävät hereillä.
- Toimi päinvastoin.
- Tehokas keino on tietoisesti luopua nukahtamisen yrittämisestä ja tehdä täysin päinvastaista.
- Ota mukava asento, ja sammuta valot. Pidä silmät silti auki.
- Luovu kaikista yrityksistä nukahtaa.
- Unohda kaikki huolesi ja murheesi, ja ole silti hereillä. Jos mieleesi tulee huolia, keskeytä ne pysäytyssanalla.
- Kun silmäluomesi tuntuvat painavilta ja haluat sulkea silmäsi, ajattele lempeästi mielessäsi: "Pysyttelen hereillä vielä muutaman minuutin. Nukahdan luonnollisesti sitten, kun olen siihen valmis."

## 15 minuutin sääntö

- Valmistele sängyn ulkopuolelle lepopaikka valmiiksi ennen nukkumaanmenoa, esim. nojatuoli tai sohva.
- Varaa itsellesi jotain rauhallista tekemistä, kuten kirja tai käsityö.
- Mene nukkumaan tavalliseen tapaan.
- Jos uni ei tule suunnilleen 15 minuutissa, nouse sängystä. Älä katso kelloa. Kellon katsominen lisää stressiä nukahtamisesta.
- Oikea hetki nousta ylös on silloin, kun huomaat, että et saa unta ja alat turhautua tilanteeseen.
- Palaa vuoteeseen vasta sitten, kun tunnet olosi uneliaaksi.
- Jos uni ei siltikään tule, nouse uudelleen ylös.



# Tauko 10 min



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi


**ProAgria**

Pohjois-Suomi



**Elinvoimakeskus**





# Päivän Menu

- Linssikeitto
- Jauhelihakastike ja perunamuusi
- Rakuunaporkkanat
- Pannukakku ja kermavaahto



Euroopan unionin  
osarahoittama



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

**ProAgria**  
Pohjois-Suomi

**muutos**  
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



**Elinvoimakeskus**



# Kotitehtävät

- Vaihda lakanat sänkyyn. Puhtaissa lakanoissa nukut paremmin.
- Vahva arki itsehoito-ohjelma
  - Lue osio 5.3 Keinot laadukkaaseen unen saantiin





# Kokemukset ja palaute päivästä

- Mitä opin?
- Kokeilenko jotain kotona?



Euroopan unionin  
osarahoittama



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

**ProAgria**

Pohjois-Suomi



**Elinvoimakeskus**