

5.3 Keinot laadukkaan unen saantiin

Laadukas uni syntyy arjen valinnoista. Tilapäisen unettomuuden ensisijainen hoito on lääkkeetön hoito. Unettomuuden lääkkeetön hoito tarkoittaa keinoja, joilla unettomuutta hoidetaan ilman lääkkeitä, ja se keskittyy ensisijaisesti potilaan omiin elämäntapoihin ja käyttäytymiseen. Jos univaikeudet jatkuvat pitkään, ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen. Unihäiriöihin on saatavilla apua, ja ajoissa haettuna ongelmat eivät ehdi kasvaa liian suuriksi. Voit vaikuttaa unenlaatuun useilla keinoilla.



Säännöllinen unirytm

- Pyri menemään nukkumaan ja heräämään samaan aikaan joka päivä, myös viikonloppuisin. Säännöllisyys tukee kehon sisäistä kelloa ja helpottaa nukahtamista.
- Jos rytmi on hukassa, aloita pienillä askelilla: siirrä nukkumaanmeno aika 10 minuuttia aiemmaksi joka ilta, kunnes tavoitettu rytmi löytyy.

Ruoka ja juomat

- Syö säännöllisesti, monipuolisesti ja riittävästi läpi päivän. Ilta-ajan on hyvä olla kevyt, mutta ravitseva. Esimerkki iltapalasta, joka tukee hyvää unta, on pieni annos kaurapuuroa pähkinöiden ja marjojen kanssa, tai jogurtti, jossa on vähän siemeniä ja banaania.
- Vältä kofeiinia sisältäviä tuotteita, kuten kahvi, tee, kolajuomat ja energijuomat. Kofeiinia on suositeltavaa välttää noin 6–8 tuntia ennen nukkumaanmenoa. Kofeiinin puoliintumisaika on 5–6 tuntia, mikä tarkoittaa, että se voi olla kehossasi vielä pitkään sen jälkeen, kun olet juonut sen.
- Vältä alkoholia ennen nukkumaanmenoa. Vaikka alkoholi voi aluksi saada sinut tunteenomaan itsesi väsyneeksi, se häiritsee unen syvyyttä ja laatua, eikä uni ole palauttavaa.





Liikkuminen

- Säännöllinen liikunta parantaa nukahtamista ja unen laatua, mutta raskasta treeniä ei kannata tehdä myöhään illalla. Kohtuullinen liikunta, kuten kävely tai pyöräily, sopii iltaan ja auttaa rentoutumaan.
- Huolehdi omasta palautumisestasi myös päiväsaikaan. Pidä taukoja ja tee itselle mieluisia asioita.

Rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa

- Sammuta laitteet, himmennä valot ja vältä ruutuaikaa vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa.
- Hyödynnä luonnon rauhoittava vaikutus: lyhyt iltakävely metsässä tai puistossa rentouttaa mieltä.
- Jos ajatukset pyörivät päässä, kokeile hengitysharjoituksia tai läsnäoloharjoituksia.
- Varaa huolihetki iltaan, jolloin voit käydä läpi sinua painavat asiat ja kirjoittaa ne ylös. Lue lisää huolihetkestä Mielenterveystalon Unettomuuden omahoito -ohjelmasta.

Sopiva makuuhuoneen ympäristö

- Makuuhuoneen tulisi olla viileä, pimeä ja rauhallinen. Käytä pimennysverhoja erityisesti kesällä, kun aurinko ei laske lainkaan.
- Hyvä patja ja tyyny tukevat kehon ergonomiaa ja vähentävät heräilyä yöllä.
- Säättele valaistusta: lisää valaistusta aamuisin ja päivisin, vähennä iltaa kohti.

Kun uni ei tule

- Mene vuoteeseen, kun tunnet itsesi uneliaaksi.
- Nouse vuoteesta ylös, jos uni ei tule 15–30 minuutissa. Varaa itselle mieluisaa rauhallista tekemistä, kuten kirja tai käsityö. Palaa vuoteeseen vasta sitten, kun tunnet olosi uneliaaksi. Jos uni ei siltikään tule, nouse uudelleen ylös.