



UNI JA LEPO

Terhi Koskell



UNI JA LEPO

- Ihminen käyttää elämästään noin kolmasosan nukkumiseen
- Vuorokausirytmii, vuodenaikojen vaihtelu, yksilöllisyys
- **Aivot** tarvitsevat riittävästi unta
- Kehittyminen, muisti, oppiminen, keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus
- Kasvaminen, kasvuhormoni, ravintoaineiden imeytyminen
- Liikunnasta palautuminen
- Solujen uusiutuminen, hormonien tuotanto
- Stressinhallinta, tunnesäätely
- Ruumiinlämpö, verenpaine





UNI JA LEPO

- Yleisin syy väsymykseen on riittämätön uni, unihäiriöt
- Tilapäinen unettomuus johtuu usein stressistä, ahdistuksesta, huolista, elämänmuutoksista → toiminnallinen unettomuus
- Univaiheet koostuvat **kevyestä unesta, syvästä unesta ja REM -unesta**
- Syvän unen vaihe on fyysisen levon kannalta tärkeää, solujen energiavarastot täyttyvät ja valveen aikaisen rasituksen vauriot korjaantuvat, aivot ja elimistö nukkuvat
- Kevyt uni on valveen ja unen välitila, torkku





UNI JA LEPO

- **REM –uni**
- Vilkeunielimistö aktivoituu: aivojen toiminta on vilkasta, hengitys, sydämen rytmi ja hormonitasapaino vaihtelevat
- Päivän kokemukset ja tunnetilat järjestäytyvät
- Oppiminen, mieleenpainaminen, psyyken lepovaihe
- Suurin osa unista tapahtuu REM – unen aikana, mikäli herää kesken REM –unen, unet muistetaan kirkkaana





NUKU HYVIN!

- Pyri rauhoittamaan kodin ilmapiiri ennen nukkumaanmenoa
- Tee jotakin rentouttavaa ennen nukkumaanmenoa, esim. kylpy
- **Uniportti**, käy nukkumaan vasta kun olet väsynyt
- Älä nukahda television tai puhelimen ääreen, vain makuuhuoneeseen
- **20 min** sääntö, poistu makuuhuoneesta ja tule takaisin kun väsyttää
- Makuuhuone on vain nukkumiseen ja seksielämään
- Vältä liian pitkiä päiväunia 20-80 minuuttia, mieluiten ennen klo 15
- Vältä kirkasta valoa illalla
- Säännöllinen liikunta, 3-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa vältettävä rajua liikuntaa





NUKU HYVIN!

- Kevyt liikunta, esim. iltakävely
- Säännöllinen päivärytmi
- Vältä raskaita aterioita ennen nukkumaanmenoa, kevyt ruokavalio
- Vältä kofeiinipitoisten juomien käyttöä klo 16 jälkeen
- Unilääkkeiden käyttö harkiten!
- Etenkin uniapneapotilaat, alkoholin ja keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden välttäminen
- Alkoholinkäyttöä vältettävä etenkin väsyneenä
- Nikotiinituotteiden välttäminen
- Herää säännöllisesti samaan aikaan arkena ja vapaapäivinä





HUOMIOITTA

- **Kipu ja uni**
- **Pienen lapsen uni**
 - Alle 2 –vuotiaat 11-14h
 - 3-4 –vuotiaat 10,5-13h
 - 5-8-vuotiaat 9,5-12h
 - 12-vuotiaat 9-11,5h
- **Nukkumaanmenorutiinit**
- **Nuori ja uni**
 - Rytmien vaihdos muutamaa tuntia myöhemmäksi
- **Ikääntyvän uni**
 - Esim. lääkitys
- **Masennus ja uni**
- **Ravitsemuksen merkitys**
- **Alkoholi**
- **Sairaudet**





HUOMIOITTA

- **Unettomuus**
 - Jatkuvaa unettomuutta 5-10% aikuisista
- **Uniterapia**
 - Kognitiivinen psykoterapia
- **Melatoniini**
- **Tietoinen läsnäolo –menetelmä**
- **Rentoutus**
- **Liikunta**



ITSENÄISET TEHTÄVÄT

- Levottomat jalat oireyhtymä
- Narkolepsia
- Uniapnea



HYVÄ UNI

- *”Jännitys on sitä mitä ajattelet, että sinun pitäisi olla - rentoutuminen on sitä mitä olet”*
- *”Hyväksyminen - joskus täytyy kellua”*
- *”Hyvää yötä varpaat, hyvää yötä kantapäät...”*
- *”Laatikkohengitys”*

