Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Euroopan unionin rahoittama – NextGenerationEU

Tunnista unesi nelikentän avulla

Oman unesi ja hyvinvointisi parantaminen helpottuu ratkaisevasti, kun ymmärrät paremmin omaa nukkumistasi ja sen ominaispiirteitä.
Unesi kokonaisuus muodostuu eri osa-alueista: Rytmityksestä, unen sujuvuudesta, vireystilasta sekä elintavoista. Näistä osa-alueista, jokainen on sinulle vahvuus tai heikkous. Tärkeintä on tunnistaa, missä olet juuri tällä hetkellä. Tämä mahdollistaa sen, että voit käyttää vahvuuksia hyödyksi oman unesi parantamisessa
Vaikka yksi osa-alueista olisi heikommalla pohjalla, on sinulla vielä kolme muuta osa-aluetta, jotka voivat olla vahvuuksia ja jotka mahdollistavat oman hyvän unesi osa-alueiden rakentamisen.

Rytmitys

Uni on puhdasta rytmiä. Jo elimistömme hormonaaliset toiminnot uneen liittyen toimivat vuorokausirytmiä mukaillen. Rytmitys on kaiken perusta. Hyvä uni alkaa aamusta heräämällä samaan aikaan arkena ja viikonloppuna.
Vaihteleeko heräämisajankohtasi arjen ja viikonlopun / vapaan välillä tunnin tai enemmän?
Kyllä Ei
Jos vastasit kyllä, voitko yhdenmukaistaa heräämis ajankohtaa parin viikon ajan siten, että heräisit arkena ja viikonloppuna suunnilleen samaan aikaan?

Sujuvuus

Usein haasteet nukkumisessa liittyvät sujuvuuteen. Usein taustalla saattaa olla luontainen taipumus. Nukkumiseen saattaa vaikuttaa arkipäiväiset häiriötekijät.
Oletko omasta mielestäsi herkkäuninen (jo pienet asiat häiritsevät helposti nukkumistasi)?
Kyllä Ei
Jos vastasit kyllä, mitkä asiat erityisesti häiritsevät untasi?

Vireystila

Mitä virkeämpi olet aamuisin ja päivällä, sitä todennäköisemmin vireystilasi laskee iltaa kohden luoden mahdollisuuden hyvälle unelle. Vireystilasi ja aktiivisuutesi aamulla ja päivällä kasvattavat unipainetta.
Koetko, että virkistyt usein iltaa kohden?
Kyllä Ei
Jos vastasit kyllä, mikä virkistää iltaisin?

Elintavat

Uni, ravitsemus ja fyysinen aktiivisuus muodostavat keinot, joilla vaikuttamme itse hyvinvointiimme. Säännönmukainen liikkuminen ja aktiivisuus sekä ravitsemus luovat rytmiä, mutta vaikuttavat merkittävästi myös vireystilaan nukkumista edistäen.
Koetko, että nälkäsi pääsee useana päivänä todella kovaksi?
Kyllä Ei
Jos vastasit kyllä, kuinka monena päivänä viikossa nälkä yllättää?

Pohde
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Euroopan unionin rahoittama – NextGenerationEU

Univaje

Univaje on salakavala. Se syntyy yleensä pikkuhiljaa, jolloin ihminen sopeutuu tilanteeseen. Univajeesta tulee uusi normi. Univaje syntyy siitä, että sinulla on elämäntilanteessasi tekijöitä, jotka haastavat unesi määrää. On myös hyvä huomioida, että univajetta syntyy myös silloin, kun emme anna unelle tarpeeksi aikaa.
Nukahdatko pääsääntöisesti alle viiteen minuuttiin?
Kyllä Ei
Paljonko arvioisit nukkuvasi arkena ja viikonloppuna? Onko se mielestäsi riittävä määrä?

Mihin osa-alueeseen sait vastaukseksi kyllä?

Haasteesi unen suhteen löytyvät näiltä osa-alueilta
Mikä osa-alueista on vahvuutesi, mikä tarvitsee ehkä enemmän huomiotasi. Tai onko jokin osa-alue tällä hetkellä sellainen, johon on vaikea itse vaikuttaa. Vaikka yksi osa-alueista olisi heikommalla pohjalla, on sinulla vielä kolme muuta osa-aluetta, jotka voivat olla vahvuuksia ja jotka mahdollistavat juuri sinun hyvän unen osa-alueiden rakentamisen.

Tärkeintä on tunnistaa, missä olet juuri tällä hetkellä. Tämä mahdollistaa sen, että voit käyttää vahvuuksia hyödyksi juuri sinun unesi parantamisessa. Keskity ensin yhteen vahvuuteesi ja yritä huomioida vahvuuksiasi vieläkin enemmän kahden viikon ajan. Sen jälkeen on hyvä pohtia, kuinka olet saanut muutettua omaa unta ja nukkumista.

Vinkkejä mistä lähteä liikkeelle, kun lähdet vahvistamaan jotakin nelikentän osa-aluetta:

Rytmitys:
Kaikkein tärkein tekijä hyvän unen rakentamisessa ei liity nukkumiseen, vaan heräämiseen. Ankkuroi heräämisesi – mielellään aikaisemmin kuin myöhään aamulla.

Ole rehellinen itsesi kanssa ja **valitse realistinen heräämisajankohta**. Sellainen, jonka kanssa pystyt elämään. Pidä kuitenkin mielessä, mikä sen tarkoitus on – ylläpitää säännönmukaista vuorokausirytmiä, mutta myös kasvattaa riittävästi unipainetta iltaan. Ankkuroimalla heräämisen vaikutat molempiin unta sääteleviin tekijöihin: vuorokausirytmiin ja unipaineeseen.

Silloin kun säännönmukainen herääminen ei ole omissa käsissäsi, esimerkiksi vuorotyön tai muun haasteellisen elämäntilanteen myötä, ymmärrä, että tämä on ylimääräinen kuormitustekijä ja panosta muihin unen osa-alueisiin erityisen huolellisesti – toki rytmitystä mahdollisuuksien mukaan edistäen

Sujuvuus: Jos koet, että unesi on herkkää, tai nukut katkonaisesti, voit silti vaikuttaa tilanteeseen. Herkkäunisuus ei ole epäonnistuminen – se voi olla osa sinun luontaista tapaasi nukkua. Tällöin tärkeintä on oppia tunnistamaan, mikä sujuvuuttasi häiritsee, ja etsiä keinoja, joilla voit tukea unesi jatkuvuutta ja rauhallisuutta.
Mistä voit lähteä liikkeelle?

- Vähennä ärsykkeitä iltaisin: Sulje näytöt (puhelin, tietokone, TV) hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa ja luo itsellesi rauhoittava iltarutiini. Esimerkiksi pieni kävely, kirjan lukeminen tai rauhoittava hengitysharjoitus voivat auttaa kehoa ja mieltä valmistautumaan uneen.

- Tunnista heräilyä aiheuttavat tekijät: Häiritseekö melu, lämpötila, valo, nälkä tai esimerkiksi kahvin juominen myöhään? Pienetkin muutokset ympäristössä tai tavoissa voivat tehdä suuren eron.
- Hyväksy heräilyt osaksi unta: Kaikki heräilevät yöllä silloin tällöin. Jos olet hereillä, yritä olla rauhassa. Hengitä syvään ja vältä kelloa vilkuilemasta – se vain lisää painetta nukahtaa uudelleen.
- Toista turvallisia ja tuttuja tapoja iltaisin: Samanlaiset rutiinit viestivät keholle, että nyt on aika rauhoittua. Vakiintuneet iltarutiinit tukevat myös herkkää unta.

Vireystila: Unen ankkurointi heräämisen suhteen. Säännöllinen terveyttä edistävä ravitsemus ja riittävä aktiivisuus tukevat päiväaikaista vireystilaa estäen sokeritasapainon heilahteluista johtuvat väsymyspiikit. Samalla kasvatat unipainetta ja luonnollista väsymys tilaa illaksi.

Elintavat: Elintavat ovat kuin huomaamattomia rakennuspalikoita, jotka vaikuttavat uneen joka päivä. Ne liittyvät muun muassa liikuntaan, ruokailuun ja päivän rytmiin – asioihin, joihin voit usein vaikuttaa pienin askelin.

Mistä voit lähteä liikkeelle?

- **Säännöllinen syöminen tukee unta:** Jos nälkä yllättää usein päivän aikana tai myöhään illalla, pyri tasaisempaan ruokailurytmiin. Syö päivän aikana riittävästi ja tarpeeksi usein – se ehkäisee iltanapostelua ja unta häiritsevää verensokerin heilahtelua.
- **Hyödynnä liikettä päivän aikana:** Jo pieni kävely tai kevyt arkiaktiivisuus voi auttaa kehoa väsymään luonnollisesti iltaa kohden. Liikunta toimii parhaiten, kun se ajoittuu aamuun tai päivään – rankka iltaliikunta voi päinvastoin virkistää liikaa.
- **Rauhoittavia hetkiä päivän aikana** Yritä varata itsellesi pieni oma hetki ilman velvollisuuksia useita kertoja päivässä. Anna aivojen levätä viriketulvalta ja älylaitteilta. Tämä luo paremmat mahdollisuudet palauttavalle unelle.