

Johdattelua päivän aiheeseen: **Uni ja lepo**

Uni ja lepo

Uni ja lepo lataavat kehon ja mielen voimavaroja.

Uni ja lepo ovat keskeisimpiä voimavarojemme lataajia. Ne eivät ole pelkästään fyysisen palautumisen kannalta tärkeitä, vaan erityisen tärkeää myös mielen hyvinvoinnille. Riittävä uni auttaa jaksamaan arjen haasteissa, parantaa keskittymiskykyä ja tukee vastustuskykyä. Lepo, olipa se lyhyt tauko arjen keskellä tai rauhoittumishetki päivän päätteeksi, antaa keholle ja mielelle tilaa palautua.

Arki on usein tiivistä ja joskus huolen ja tehtävien täyttämää, joten uni ja lepo ovat erityisen tärkeitä oman jaksamisen tueksi.

Unettomuus

Univaikeudet ovat normaali ilmiö ja **lähes jokainen on jossain vaiheessa elämää kärsinyt univaikeuksista**. Usein taustalla on elämäntilanne, joka voi laukaista unettomuuden. Uni on herkkä häiriöille. Oman ajan puute, unen keskeytyminen, huolet ja stressi sekä ylivireys voivat kaikki aiheuttaa unettomuutta. Univaikeudet voivat pitkään jatkuessaan heikentää omaa jaksamista ja hyvinvointia, joten niiden tunnistaminen ja niihin puuttuminen on tärkeää.

(Dialla unettomuuden määrittelyä sekä tilapäisestä unettomuudesta.)

Pitkäkestoinen unettomuus

Pitkäkestoisen unettomuuden syy on tärkeä tunnistaa ja poissulkea mahdolliset sairaudet, puutokset sekä lääkityksien vaikutus. (dian asioita)

Yleisimpiä unihäiriötä ovat Unettomuushäiriö, uniapnea ja levottomat jalat.

Yleisin on toiminnallinen unettomuus, joka tarkoittaa sitä että taustalla ei ole sairautta tai ulkoisia häiriötekijöitä vaan se on kehittynyt psykologisten ja käyttäytymiseen liittyvien tekijöiden seurauksena.

30-40%:lla on elimellinen syy kuten uniapnea tai levottomat jalat.

Nukkumishistoria

1. Unettomuuden tausta:

- Milloin univaikeudet alkoivat?
- Onko ongelmana nukahtaminen, heräily vai virkistämätön uni?

2. Mahdolliset syyt:

- Oliko unettomuuden alkaessa elämänmuutoksia, kuten stressiä tai huolia?
- Miten elintavat, mieliala tai stressi vaikuttavat uneen?

3. Nukkumisympäristö:

- Onko makuuhuoneessa häiriöitä, kuten melua, valoisuutta tai epämukavuutta?

4. Päiväaikaiset vaikutukset:

- Miten unettomuus vaikuttaa toimintakykyyn, mielialaan ja jaksamiseen?

5. Poikkeukset ja keinot:

- Onko unettomuus välillä helpompaa? Mikä silloin auttaa?
- Mitä keinoja olet kokeillut, ja mikä on toiminut?

Unenhuollon kompastuskivet

Hyvä uni rakentuu monista palasista, ja jokaisella niistä on merkitystä. Joskus nukkumisympäristö, kuten **huono patja, melu tai väärä lämpötila**, voi häiritä unta. Toisinaan arjen olosuhteet, kuten **yölliset heräämiset, stressi tai epäsäännölliset rutiinit**, tekevät palauttavan unen saavuttamisesta vaikeaa. Myös **ruokailu- ja liikuntatottumukset** sekä terveydelliset tekijät, kuten **kivut, vaihdevuodet tai hoitamattomat sairaudet**, voivat vaikuttaa uneen.

Lisäksi **mieli** on tärkeässä roolissa: stressi, ylivireys ja negatiiviset ajatusmallit voivat pitää meidät hereillä, vaikka keho kaipaisi lepoa. **Uni-valverytmin häiriöt**, vuorotyö tai kaamos voivat siirtää elimistön luonnollista unirytmää. Joskus myös liiallinen nukkumisen yrittäminen voi kääntyä itseään vastaan. Unta tulisi arvostaa ja kunnioittaa väsymyksen tunnetta. Kun oikea uni-ikkuna on käsillä, niin uni tulee nopeasti. Mutta jos silloin vasta aletaan iltatoimiin, niin hetki menee ohi ja sopiva väsymystila voi tulla uudestaan vasta parin tunnin päästä.

Tärkeää on tunnistaa ne tekijät, jotka omassa arjessa ja elämäntilanteessa vaikuttavat uneen. Näin voimme yhdessä pohtia keinoja parantaa unta – yksi askel kerrallaan.

Miksi lepo on tärkeää?

Levon osa-alueet:

Esimerkkejä levon osa-alueista. Näitä on paljon lisääkin ja osa tekemisestä yhdistyy useampaan osa-alueeseen

Fyysinen lepo: ravitseva ruoka, riittävä juominen, venyttely, kevyt liikunta, uni ja makaaminen...

Sosiaalinen lepo: yksin, yhdessä, rajojen asettaminen

Luova lepo: musiikki, luonto, käsityöt, taide...

Aistien lepo: silmien sulkeminen, syvähengitys, mukavat vaatteet, hiljaisuus...

Tunteiden lepo: tuntemista, puhumista, päiväkirja, omat tarpeet edelle...

Henkinen lepo: hiljentyminen, anteeksianto, hyväksyminen, vapaaehtoistyö...

Mielen lepo: puutarhanhoito, tauot päivään, hengitys, rauhallinen tila...

Pienet hengähdystauot päivän aikana tukevat yöunta. **Rutiinit ja rauhoittuminen** illalla auttavat laskemaan stressitasoja. **Lempeä liike, venyttely tai luonnossa kävely** voivat edesauttaa unentuloa. Tietoinen **tauko aistiärsykkeistä** (kuten puhelimen käytön vähentäminen) antaa aivoille lepoa. Myös **alivirittynyt tila voi kaivata säätelyä**: Jos on koko päivän ollut toimeton ja enimmäkseen lepäillyt, ei unipainetta kerry riittävästi.

Levon ei tarvitse olla täydellistä tai pitkää – pienikin hetki riittää. Jos uni ei tule, pelkkä makuulla oleminenkin voi rentouttaa. Itsemyötätunto ja joustavuus omia tarpeita kohtaan ovat osa palautumista.

Keinoja unenhuoltoon

1. Terveystietä huolehtiminen:

- o Perussairauksien hoito ja lääkityksen optimointi.
- o Säännölliset terveystarkastukset ja unen häiriöiden tunnistaminen.

2. Hyvät elämäntavat:

- o Säännöllinen rytmi arjessa tukee hyvinvointia.
- o Riittävä liikunta ja monipuolinen ravitsemus edistävät unta.
- o Nautintoaineiden, kuten alkoholin ja kofeiinin, kohtuukäyttö.

3. Työn ja levon tasapaino:

- o Työmäärän ja levon suhteen tarkastelu, erityisesti kuormittavissa elämäntilanteissa.
- o Epäsäännöllisissä työvuoroissa työaikajärjestelyjen optimointi unen kannalta.

4. Nukkumisen rutiinit ja palautuminen:

- o Säännölliset nukkumisajat tukevat kehon luonnollista rytmiä.
- o Rentoutuminen ennen nukkumaanmenoa auttaa unen saannissa.
- o Tarpeettoman unilääkityksen välttäminen ja luonnollisten unikeinojen suosiminen.

5. Mielen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet:

- o Stressinhallinta ja elämän vaikeuksien käsittely päivällä – ei vuoteessa.
- o Sosiaalisten suhteiden ja läheisten tuen merkitys palautumiselle.

- Harrastukset ja mieluisat tekemiset tuovat vastapainoa arjelle.

Linkkivinkit

Voi käydä tutustumassa mm. Mielenterveystalon **unettomuuden omahoito-ohjelmaan** ja sen työkaluihin sekä **Uniliiton Kalenteriin**, jossa näkyy verkossa kokoontuvat uniryhmät sekä Unineuvo -tukipuhelin.