

Vinkit hyvään uneen



Tee nukkumisympäristöstä viihtyisä

Tee makuuhuoneestasi unen kannalta riittävän mukava. Tärkeintä on, ettei makuuhuone ole liian lämmin tai kylmä. Pidä makuuhuone pimennettynä ja rauhallisena.



Rauhoitu ja rentoudu

Noin 2 tuntia ennen nukkumaan menoa on hyvä rauhoittua ja tehdä jotain levollista. Sulje digilaitteet. Tee jotain levollista, kuten lue, juttele tai harjoittele rentoutumistekniikkaa. Myös iltarutiineista voi olla apua: toistuvat toimet kertovat elimistölle, että on aika valmistautua nukahtamaan.



Hyödynnä uni-ikkuna

Nukahtaminen onnistuu helpoiten niin sanotun uni-ikkunan aikana.

Useimmilla ihmisillä uni-ikkuna ajoittuu iltayhdeksän ja yhden väliin.



Syö illalla kevyesti

Syö illalla kevyesti mutta riittävästi, jotta et herää yöllä nälkään. Juo illalla vain vähän.



Rajoita alkoholin, kofeiinin ja nikotiinin käyttöä

Alkoholi keventää unta ja rentouttaa nielun lihaksia, jolloin nielussa tulee ahdasta ja myös hengityskatkokset yleistyvät. Myös kofeiini ja nikotiini vaikuttavat uneen kielteisesti.



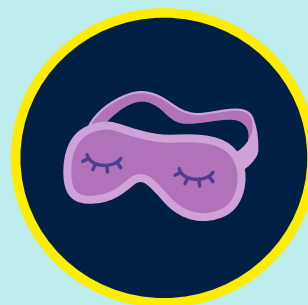
Liiku säännöllisesti

Unen kannalta paras aika liikkua on myöhäinen iltapäivä. Lopeta raskas liikuntasuoritus vähintään 3–4 tuntia ennen nukkumaanmenoa. Vähäinen liikunta on yhteydessä unihäiriöihin, kuten uniapneaan.



Kohtaa elämän vaikeudet päivällä, ei vuoteessa

Päivän tapahtumat ja käsittelemättä jääneet asiat vaikuttavat helposti uneen. Niille kannattaa antaa tilaa jo päivällä, ettei uni katkea huoliajatuksiin.



Nuku tarvittaessa päiväunia

Etenkin iäkkäät ihmiset saattavat heräillä yöllä useita kertoja. Päiväunet ovat hyvä tapa huolehtia, että unta saa riittävästi. Korkeintaan puolen tunnin päiväunet kannattaa nukkua hyvissä ajoin ennen iltaa.



Muista, että tilapäinen unettomuus kuuluu elämään

Kelloa ei kannata vilkuilla, sillä se voi herättää huoliajatuksia ja vaikeuttaa nukahtamista. Itseä voi rauhoitella hengittämällä rauhallisesti. Jos et nukahda noin 20 minuuttiin, on hyvä nousta ylös ja juoda vaikka yrttiteetä.