

Unen huolto

Uni on tärkeä osa hyvinvointiamme. Nukahtamisvaikeudet ja uniongelmat ovat kuitenkin hyvin yleisiä ja kuuluvat elämään. Uniongelmien syyt voivat olla hyvin moninaisia ja kaikkiin syihin ei itse pysty vaikuttamaan. On kuitenkin monia asioita, joita voi tehdä helpottaakseen unen saantia ja nukkumista.

- Liikunta ja aktiivisuus päivän aikana helpottavat nukkumista illalla. Käy kävelyllä ulkona tai urheile, tee kotitöitä, touhua lasten kanssa tai tapaa ystäviä. Vältä kuitenkin raskasta liikuntaa juuri ennen nukkumaanmenoa.
- Tupakka, sokeri ja kofeiinipitoiset juomat, kuten kahvi ja tee virkistävät. Vältä niitä ennen nukkumaanmenoa.
- Jos sinulla on paljon mielessä pyöriviä asioita, kirjoita ne paperille jo päivällä. Yöllä murehtimisesta ei ole hyötyä.
- Television, kännykän ja tietokoneen valo virkistää. Vältä niiden katsomista ennen nukkumaanmenoa. Vältä myös jännittävien tai järkyttävien elokuvien ja uutisten katsomista illalla ennen nukkumaanmenoa.
- Luo itsellesi miellyttäviä rituaaleja, jotka teet ennen nukkumaanmenoa: tee pieni kävelylenkki, avaa ikkuna hetkeksi ja tuuleta makuuhuone raikkaaksi, käy suihkussa/kylvyssä, juo lasi lämmintä juomaa, kuuntele miellyttävää musiikkia tai lue hetki kirjaa.
- Pidä yllä säännöllistä nukkumaanmeno- ja heräämisrytmiä. Mene sänkyyn vasta kun olet uninen.
- Vaikka olisit valvonut edellisen yön, nuku korkeintaan lyhyet päiväunet (10–20min.).

JOS ET SAA UNTA:

Joskus keho tuntuu levottomalta tai erilaiset ajatukset pyörivät päässä. Silloin on vaikea nukahtaa. Mielen ja kehon rauhoittamista voi harjoitella.

- Asiat tuntuvat usein yöllä valvoessa suuremmilta ja vaikeammilta, kuin ne todellisuudessa ovat. Yöllisestä huolehtimisesta ei ole hyötyä. Vaikeudet on parempi kohdata päivällä.
- Puhu itsellesi rauhoittavasti. Kerro itsellesi, että nyt on aika ja lupa levätä.
- Voit kokeilla mielikuvia apuna rauhoittumisessa. Mielikuvien käyttäminen saattaa vaatia hieman harjoittelua. Jos huomaat ajatustesi harhailevan muualle, palaa vain takaisin mielikuvaan.
 - Laita häiritsevät ajatukset mielikuvissasi laatikkoon ja heitä se alas jostain korkealta. Voit myös laittaa laatikon turvalliseen paikkaan odottamaan aamua.
 - Kuvittele mielessäsi niitty ja iso lammaslauoma. Laske aidan yli hyppäviä lampaita.

- Kuvittele mielessäsi rauhallinen ja turvallinen paikka, missä voit levätä. Kuvittele miltä siellä näyttää, miltä siellä tuoksuu ja minkälaisia ääniä siellä kuuluu.
- Huomion kiinnittäminen omien aistien kautta ulos ajatuksista rauhoittaa: kiinnitä huomiota siihen mitä ääniä kuulet tai miltä peitto tai tyyntyä tuntuu.
- Jos kehosi tuntuu jännittyneeltä, voit tehdä rentoutusharjoituksia. Erilaisia rentoutusharjoituksia voi kuunnella esimerkiksi YouTuben kautta: goo.gl/TR4BAA
- Jos uni ei tule noin 20 minuutin päästä, nouse ylös ja tee jotain rauhallista ja rentouttavaa: esimerkiksi lue kirjaa, kuuntele rauhallista musiikkia, tee rentoutusharjoitus tai kirjoita paperille mielessäsi pyörivät asiat. Mene takaisin sänkyyn vasta kun olet väsynyt.
- Älä liikaa *yritä* nukahtaa, se monesti vaan turhauttaa ja tekee nukahtamisesta entistä vaikeampaa. Jollet saa unta, yritä suhtautua itseesi lempeästi.
- Yöllä kannattaa olla lepoasennossa, vaikka uni ei tulisikaan. Usein univaikeuksista kärsivistä tuntuu, kuin ei olisi nukkunut yön aikana lainkaan. Silloinkin ihminen yleensä nukkuu lyhyitä aikoja, vaikka ei sitä huomaisikaan.

JOS HERÄÄT PAINAJAISEEN:

- Kun heräät painajaisunesta, muistuta itseäsi siitä, että kyseessä oli uni ja että olet turvassa.
- Tuo makuuhuoneeseen esineitä, jotka muistuttavat sinua siitä, että olet turvassa. Kun heräät painajaisesta, kiinnitä huomiosi näihin esineisiin.
- Nouse ylös ja tee jotain rauhoittavaa. Voit esimerkiksi juoda lasin vettä, lukea kirjaa tai kuunnella rauhoittavaa musiikkia.
- Jos heräät toistuvasti painajaisiin, voit kirjoittaa unen paperille tai kertoa unen ääneen jollekin läheiselle tai ammattiauttajalle.
- Voit myös piirtää unen tai sen tuomia mielikuvia paperille.
- Yöllä yksin ollessa ikävät tunteet ja asiat voivat tuntua sietämättömiltä. Oman olon rauhoittaminen on tärkeää. Se on usein ainoa asia mihin yöllä voi vaikuttaa. Voi olla hyvä myös muistuttaa itseä siitä, että vaikka yö tuntuu pitkältä, aamu valkenee aina lopulta.

Älä epäröi puhua univaikeuksista läheistesi, lääkärin, terveydenhoitajan, psykologin tai muun ammattihenkilön kanssa. Keskustelu, rentoutusharjoitukset ja muut keinot auttavat saavuttamaan paremman unen.