

Uni ja palautuminen

Helsingin uimaseura 3.11.2021 luento

Sari Kapanen

sairaanhoitaja, sertifioitu unihoitaja, TtM

Uniaika Oy



UNIAIKA
OHJAUKSELLA ONNISTUMISIIN!

Asemoidu tähän hetkeen

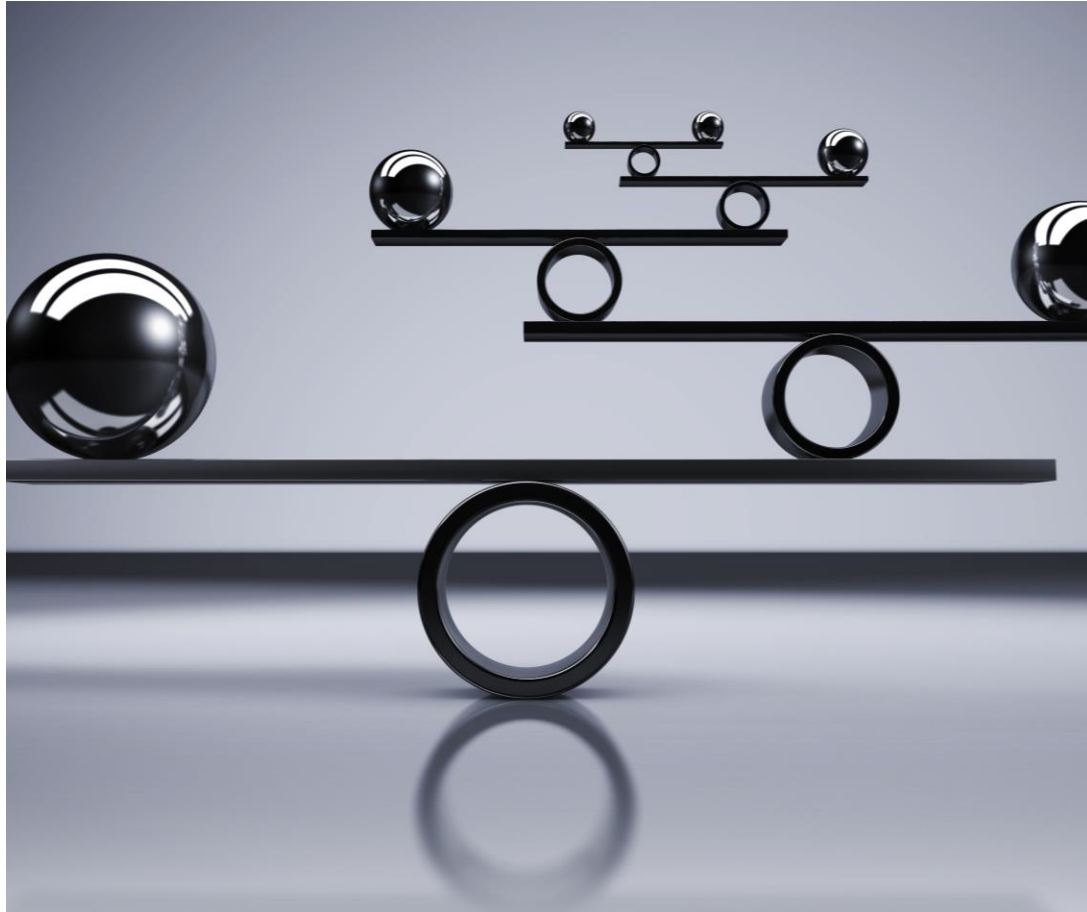
- Ota mukava asento, nosta hartiat ylös ja laske ne rentoina alas
- Hengitä rauhallisesti sisään pidentäen uloshengitystä
- Sisään hengittäessä ajattele jotakin positiivista tunnetta mitä tarvitset juuri nyt
- Ulos hengittäessä puhalla ulos turhaan voimiasi syövä negatiivinen tunne



Luennon sisältö:

- Faktoja unesta
- Mitä hyötyä on riittävästä unenmäärästä
- Kuinka voin edistää hyvää unta ja palautumista
- Vinkkejä arkeen

Uni-valverytmi

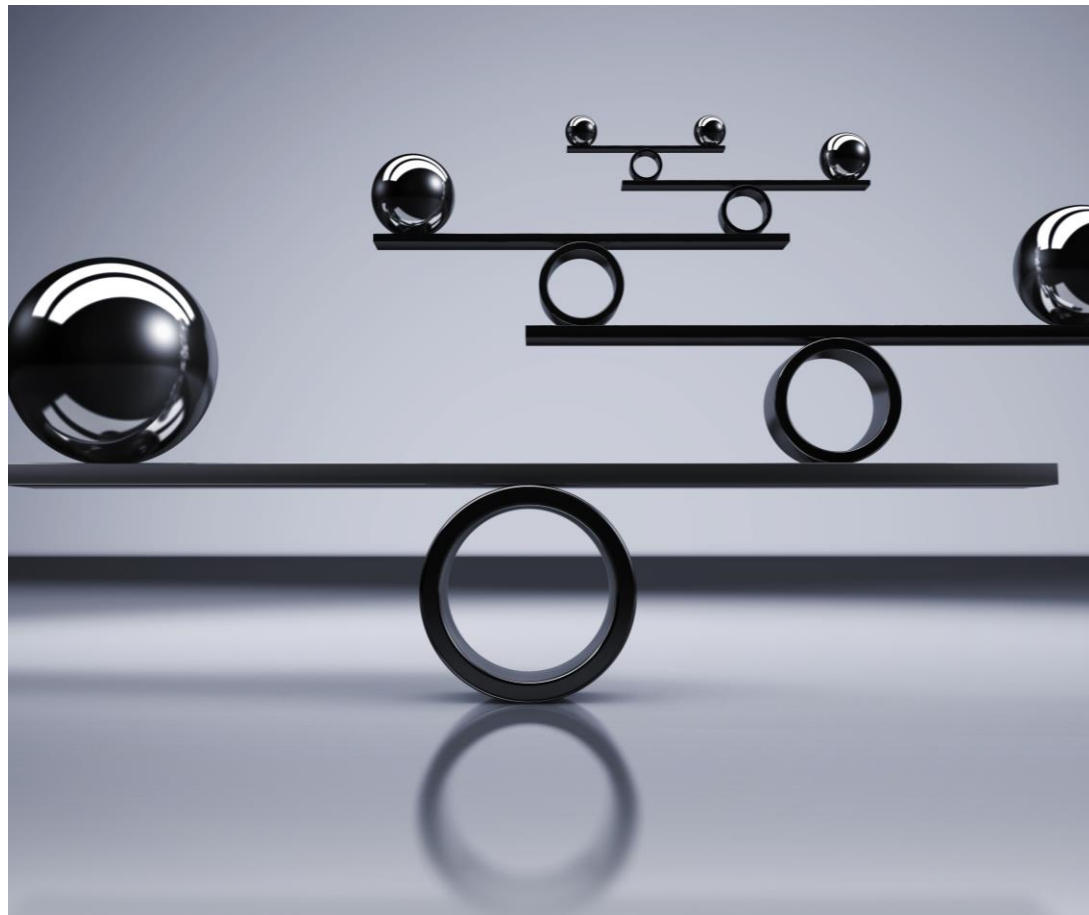


Kaksiprosessimalli:

1. Sirkadiaaninen vuorokausirytm: unen ajoitus ja rakenne
2. Homeostaattinen säätelyprosessi: unen tarve

Valo tärkein uni-valverytmin tahdistaja

Unen vaiheet



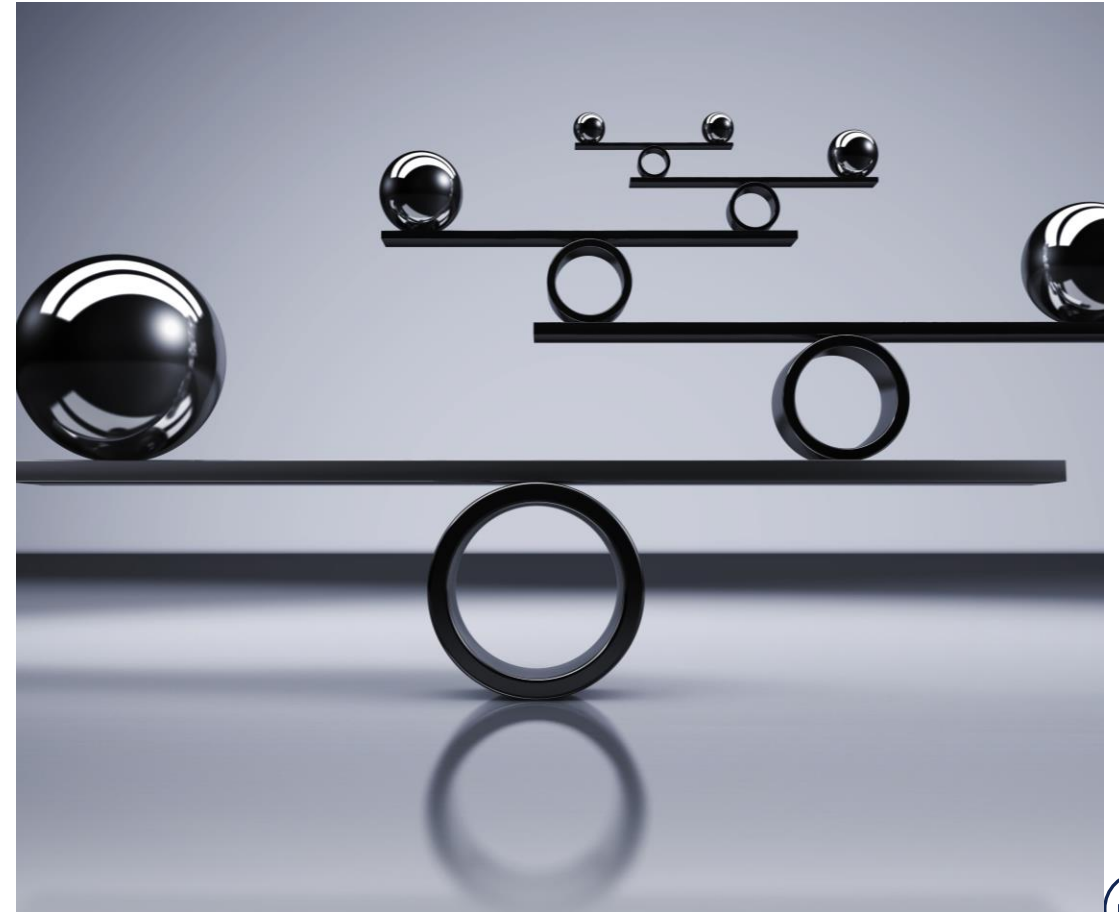
Unisykli = 4 unen vaihetta

1. Torke uni
2. Kevyt uni (aik. 50-63%)
3. Syvä uni (aik. 16-20%)
4. REM- eli vilkeuni (aik. 21-30%)

Yössä valveillaoloa noin 10 min
Syklin pituus 90-100min aikuisilla
4-5 jaksoa yön aikana

Unen tehtävät:

- Väsymyksen poisto
- Tiedonkäsittelyn, muistin ja oppimisen ylläpito
- Psyykkisen hyvinvoinnin ylläpito
- Infektioiden ja sairauksien ennaltaehkäisy
- Aivojen kuona-aineiden poisto
- Painonhallinnan tukeminen



Unen tarve

Yksilöllinen

0 - 3 kk, 14 - 17 tuntia

4 - 11 kk, 12 -15 tuntia

1 - 2 vuotta, 11 - 14 tuntia

3 - 5 vuotta, 10 - 13 tuntia

6 - 13 vuotta, 9 - 11 tuntia

14 - 17 vuotta, 8 - 10 tuntia

18 - 64 vuotta, 7 - 9 tuntia

65 - vuotta, 7 - 8 tuntia

Normiuni: Nukahtaminen <30min, ei pitkittynyttä >30min valveillaoloa yöllä, herääminen aamulla virkistyneenä ja levänneenä



UNIAIKA

Huonon unen taustalla?

- Unenhuollon puutteet
- Herkkäunisuus
- Ylivireystila
- Ympäristötekijät
- Epäsäännöllinen unirytm
- Ajatusten, tunteiden, käyttäytymisen harhat -> negatiivinen kehä
- Nukkumisen suorittaminen
- Kofeiinituotteet, energiajuomat ja -tuotteet
- Kivut
- Hormonaaliset tekijät
- Nikotiini, alkoholi, huumeet, lääkkeet
- Fyysiset ja psyykkiset sairaudet ja niiden hoito
- Unihäiriöt



Unen rakennuspalikat

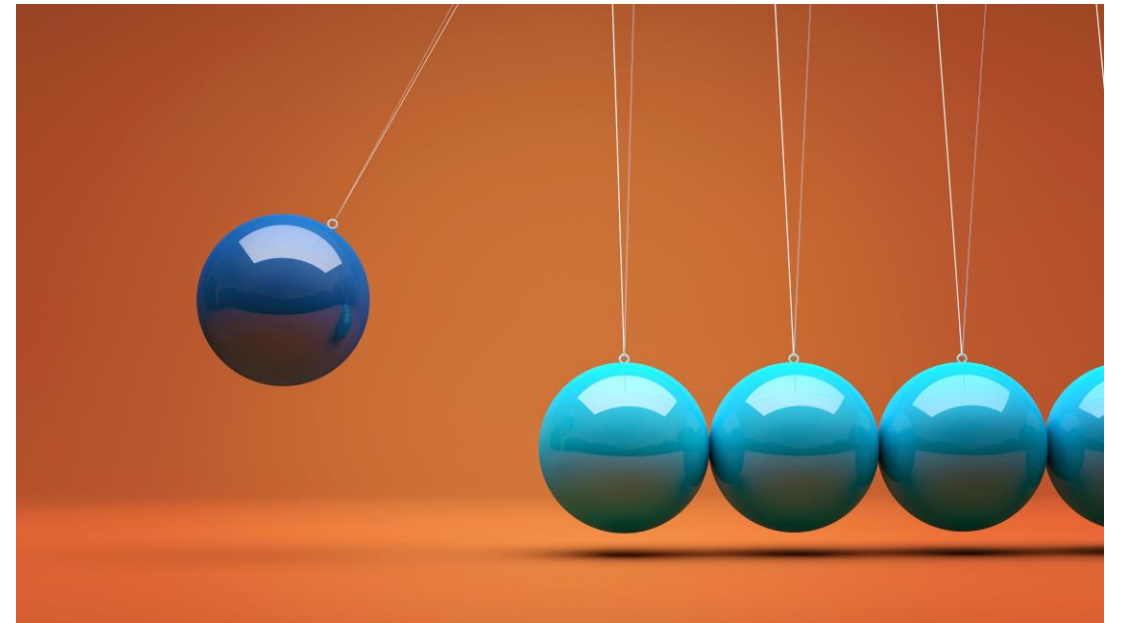


Uni rakennetaan
päivittäisellä
toiminnalla ja
valinnoilla

Hyvän unen ja palautumisen rakentuminen

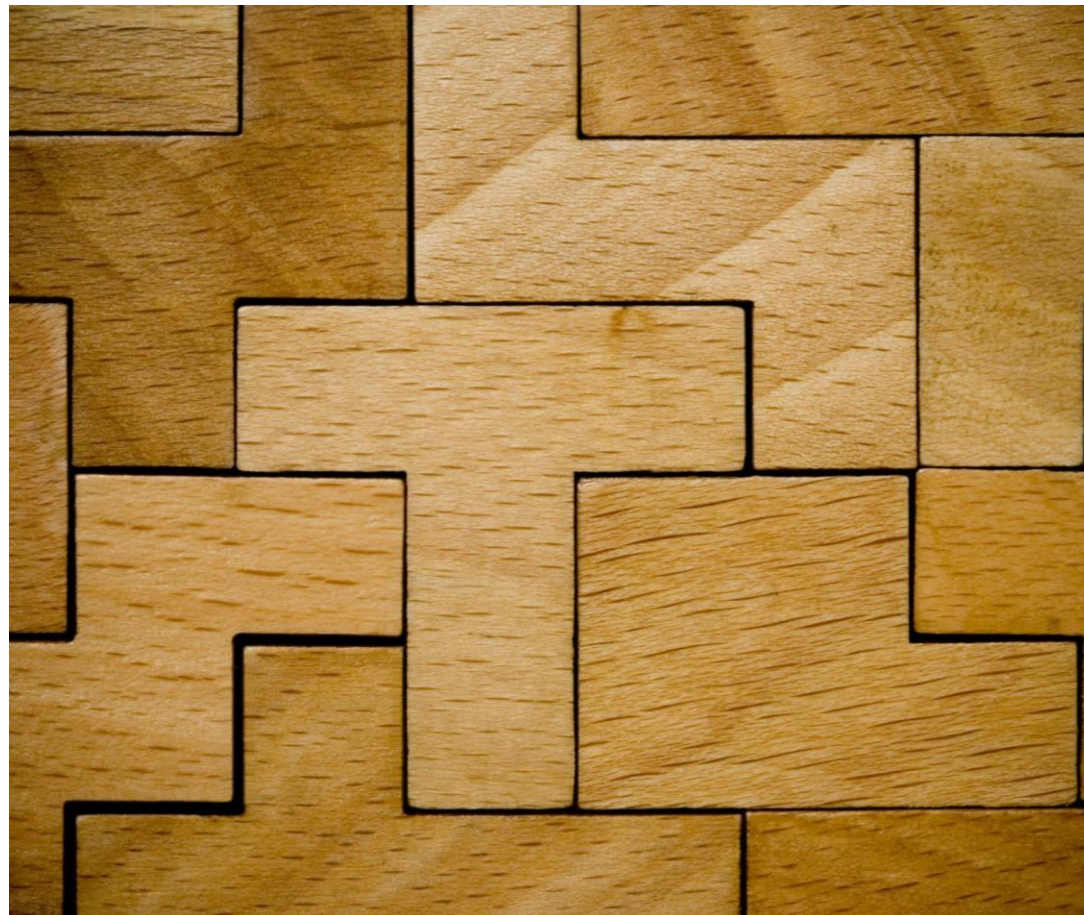
Säännöllisyys:

- Ruokailu
- Liikunta
- Rentoutuminen
- Uni



Kuinka alkuun?

- Pysähdy hetkeksi ja tee rehellinen tilannekatsaus:
 - kuinka nukun, syön, liikun ja rentoudun
- Opettele tunnistamaan:
 - oma reagoititapasi kuormitustilanteisiin
 - oma vaatimustaso
- Pysähdy hengittämään
- 15 min tavoitteet



HENGITTÄMINEN:

Ainoa autonomisen hermoston toiminto, jonka toimintaan pystymme vaikuttamaan

Nopein ja tehokkain keino rentoutua ja laskea ylivireystilaa

Opettele tunnistamaan kuinka hengität

Oikea hengitystekniikka

Ota käyttöön: Mikrotauot ja hengitys!
- Huolihengitysharjoitus



Kiireisen jakson helpotuskeinoja:

1. Pidä kiinni rutiineista ja hyvistä valinnoista: auttavat mieltä ja kehoa kuormittavamman jakson keskellä
2. Hidasta tahtia
 1. Listaa viikon tehtävät ja priorisoi
 2. Mikrotauot: Hengittäminen!
3. Yritä ajatella positiivisesti
4. Läheisten kanssa ajanvietto vs. oman ajan ottaminen
5. Tunnista, mistä saat energiaa
6. Tunnista huono stressi: levottomuus, pinna kireällä, huono keskittymiskyky
7. Kuuntele ajatuksiasi: kiinnitä huomiota miten ajattelet, vähennä kielteistä ajattelua, pyri rakentaviin ajatuksiin, eri näkökulmiin -> juttele ystävien kanssa



Yhteisöstä voimaa ja tukea:



- Kiireen ja tehokkuuden kulttuuri?
- Yhteiset pelisäännöt
- Asioiden jakaminen
- Ilo ja huumori

Vinkkejä iltaan



- Suunnittele harkkailtojen aikataulu mahdollisimman hyvin
- Harjoitusten päättäminen levolliseen tunnelmaan
- Oman uni-ikkunan tunnistaminen
- Rentoutusharjoituksen käyttöönotto

Lämmin kiitos!

Ja hyvää alkanutta talviaikaa 😊



UNIAIKA