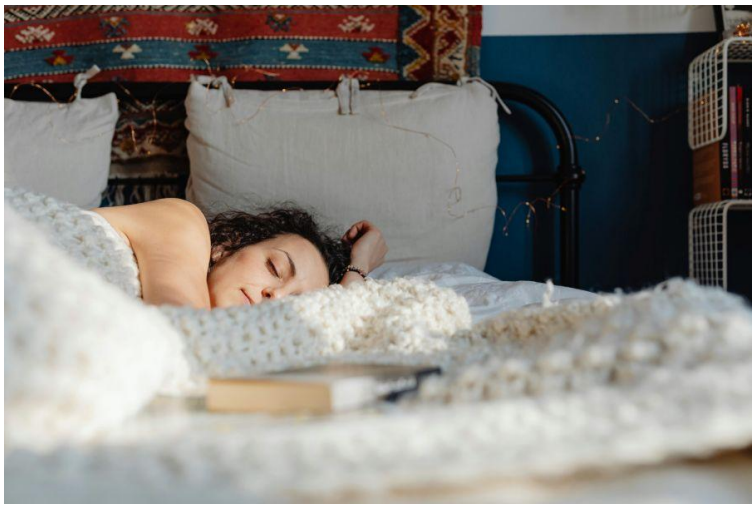
Uni – elintärkeä palautumisen ja hyvinvoinnin tekijä

Aikuisten tulisi nukkua keskimäärin 7–9 tuntia yössä, eli noin kolmasosan elämästään. Uni ei ole pelkkää lepoa: se on välttämätöntä sekä aivojen että kehon toiminnalle. Yhden päivän valvominen heikentää keskittymistä ja reaktioaikaa, pidempiaikainen univaje lisää sairauksien riskiä ja altistaa esimerkiksi dementialle, diabetekselle ja sydän- ja verenkiertosairauksille.

Miksi uni on tärkeää?



- **Aivojen huolto:** Uni auttaa jäsentämään päivän kokemukset, tallentaa muistot ja poistaa turhat tiedot. Se puhdistaa aivoja kuona-aineista ja täydentää energiavarastoja.
- **Tunnesäätely:** Riittävä uni auttaa hallitsemaan mielialaa, impulssikontrollia ja stressiä. Väsyneenä ihminen on ärtyisä, lamaantunut tai tekee helpommin huonoja valintoja.
- **Kehon palautuminen:** Nukkuessa aineenvaihdunta ja hormonitoiminta palautuvat. Kasvuhormonia erittyy pääosin yöunen aikana, ja immuunipuolustus toimii paremmin. Krooninen univaje lisää tulehdustilaa ja altistaa kansantaudeille.

Miten varmistaa hyvää unta?

- **Rutiinit:** Mene nukkumaan ja herää mahdollisuuksien mukaan samaan aikaan joka päivä.
- **Rauhoita ilta:** Vältä sähköpostien, sosiaalisen median ja muiden ärsykkeiden parissa oloa juuri ennen nukkumaanmenoa.
- **Miellyttävä nukkumistila:** Huoneen tulisi olla rauhallinen, pimeä ja sopivan viileä.
- **Säännöllisyys ja laatu:** Riittävä uni joka yö tukee aivojen, kehon ja mielen hyvinvointia paremmin kuin kompensoiminen viikonloppuisin.

Uni on yksi tärkeimmistä hyvinvointitekijöistä. Hyvä yöuni tukee oppimista, jaksamista, mielialaa ja fyysistä suorituskykyä. Vaikka krooninen univaje vaatii aikaa korjautuakseen, säännöllinen, laadukas uni palkitsee – ja kuten unilääkäri Henri Tuomilehto on todennut: uni on parasta dopingia, niin urheilijoille kuin kaikille arjessa menestystä tavoitteleville.