

Suosituksen mukaan on hyvä nukkua 6-8 tuntia.

Unen tarve on yksilöllistä.

Uni vaikuttaa ajatteluun, toimintakykyyn, muistiin ja tunteisiin.

REM-unen vaiheessa nähdään unia, vaihdetaan asentoa ja saatetaan myös havahtua tai herätä.

Raskas elämäntilanne, suru tai sairaudet voivat väliaikaisesti vaikuttaa uneen. Myös positiiviset tapahtumat voivat valvottaa.

Tilapäinen unettomuus on osa normaalia tervettä elämää.

Myös vähemmän nukkuneena selviämme seuraavasta päivästä. Uni tulee, kun on tullakseen.

Huonounisten öiden jälkeen nukuttaa usein sitäkin paremmin.

Älä syö, katso televisiota tai videoita, puhu puhelimesta, surffaile netissä tai työskentele tietokoneella, kun olet vuoteessa.

Nouse vuoteesta ja mene toiseen huoneeseen aina silloin, kun et saa unta noin 15 minuutissa.

Yksittäisinä öinä ilmenevä tilapäinen unettomuus on melko tavallista.

Vertaistervarit - unipeli

Oikeat univäittämät



Tiedonkäsittely-
kykymme ovat
erityisen riippuvaisia
riittävästä unesta ja
vireydestä.

Huono uni voi
heikentää
keskittymiskykyä,
ajattelun joustavuutta,
ongelmanratkaisu-
taitoja ja kykyä sietää
vastoinkäymisiä.

Mielenterveyden
häiriöistä etenkin
masennus aiheuttaa
unettomuutta.

Unettomuutta voi
pyrkiä ehkäisemään
huolehtimalla yleisestä
terveydestään ja
elämäntavoistaan.

Tärkeitä asioita
hyvän unen taustalla
ovat ruokavalio,
liikunta,
nautintoaineiden
kohtuukäyttö ja
sosiaaliset suhteet.

Unen kannalta paras
aika liikkua on
myöhäinen iltapäivä.
Lopeta raskas
liikuntasuoritus
vähintään 3-4 tuntia
ennen
nukkumaanmenoa.

Syö illalla
kevyesti mutta
riittävästi.

Terveyskeskuksen
unihoitaja voi
auttaa sinua.

Vertaistervarit -
unipeli

Oikeat univäittämät. Lisää
halutessasi oikeita univäittämiä
tyhjiin ruutuihin.



Viikonloppuisin on hyvä nukkua vähintään 10 tunnin yöunet.

Unella ei ole terveysterveysvaikutuksia.

Itse ei voi vaikuttaa siihen, miten hyvin nukkuu.

Syvän unen vaiheessa nähdään unia, vaihdetaan asentoa ja saatetaan myös havahtua tai herätä.

Yölliset heräilyt eivät kuulu normaaliin uneen.

Jos olet nukkunut yhden yön katkonaisesti, niin sinun on syytä olla huolissasi terveydestäsi.

Surffailua netissä suositellaan ennen nukkumaan menoa, jotta nukkuisit hyvin.

Suositus on, että yrität pysyä sängyssä, vaikka et saisikaan unta.

Yksi tai kaksi alkoholiannosta ennen nukkumaan menoa parantaa unta.

Television katsomisella makuuhuoneessa ei ole vaikutusta unen laatuun.

Suosittelaa, että pidät puhelimen varmuuden vuoksi yöllä vuoteen vieressä.

Vertaistervarit - unipeli

Väärät univäittämät



Muutaman yön univaje ei vaikuta ihmisen muistiin.

Univajeella ei ole vaikutusta autolla ajamiseen.

Elintavoilla ei ole vaikutusta unen saantiin tai nukkumiseen.

Sänky, patja ja tyyny eivät vaikuta unen laatuun.

Tilapäisen unettomuuden vuoksi sinun on kiireisesti otettava yhteyttä lääkäriin.

Aktiivista liikuntaa suositellaan juuri ennen nukkumaan menoa, jotta saat hyvän unen.

Iltapalan on syytä olla mahdollisimman raskas, jotta uni tulee helposti.

Vertaistervarit -
unipeli

Väärät univäittämät. Lisää halutessasi väriä univäittämiä tyhjiin ruutuihin.