

Vertaistervarit – Unipeli

Unipeliä voi pelata 2-4 henkilön pienryhmissä tai yksi.

Pohtikaa keskustellen ja perustellen onko väittämä oikein vai väärin.

Lisää halutessasi uusia väittämiä peliin.

Mukavia keskusteluhetkiä pelin parissa 😊

Oikeat univäittämät:

Suosittelujen 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.

Tiedonkäsittelykykymme ovat erityisen riippuvaisia riittävästä unesta ja vireydestä.

Huono uni voi heikentää keskittymiskykyä, ajattelun joustavuutta, ongelmanratkaisutaitoja 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.

Väärät univäittämät:

Viikonloppuisin on hyvä nukkua vähintään 10 tunnin yöunet.

Unella ei ole terveysvaikutuksia.

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.

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.