

RIITTÄVÄ UNI

Mene sänkyyn viimeistään 9 tuntia ennen herätystäsi viikon ajan ja katso, miten tämä vaikuttaa uneesi ja sitä kautta vireystilaasi. Riittävä yöuni on tärkein perusedellytys hyvinvoinnille. Tehtävän tavoitteena on saada riittävä yöuni tavaksi.

Lepo on hyvinvoinnin perusta. Se ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä. Riittävä lepo ja uni auttavat selviytymään päivän haasteista ja sopeutumaan elämän muuttuviin tilanteisiin.

Uni palauttaa elimistön päivän rasituksista, parantaa vastustuskykyä, auttaa psyykkisen tasapainon säilyttämisessä, sekä stressin hallinnassa. Riittävä yöuni on lisäksi uusien asioiden oppimisen ja muistamisen keskeinen edellytys.

Unessa työstämme kokemuksiamme ja elimistömme toipuu fyysisestä rasituksesta.

Rauhallisen unen kannalta olisi järkevää olla katsomatta televisiota ja käyttämättä kännykkää vähintään n. 60min ajan ennen nukkumaanmenoa. Ulkoiset ärsykkeet, kuten sosiaalinen media, televisio ja niiden mieltämme kiihdyttävät vaikutukset olisi hyvä vaimentaa hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa ja rauhoittumista.

Unentuloa ja ajatuksien siirtämistä arjen haasteista voi edesauttaa lukemalla mielenkiintoista kirjaa tai tekemällä rentoutumisharjoitus sängyssä. Lehden lukeminen voi jopa vaikeuttaa unentuloa. Monesti lehdet ja niissä olevat jutut ovat huomattavasti nopeampoisempia, kuin kirjat, joten ne antavat aivoille aivan erilaisia ärsykeitä.

Unen tarve vaihtelee yksilöittäin, mutta aikuisten olisi suositeltavaa nukkua n. 7-9 tuntia yössä. Joidenkin mielipiteiden mukaan 7 tuntia on vähimmäismäärä, mutta se ei ole vielä se optimi, mihin olisi syytä pyrkiä. Alle 7 tunnin yöunet ovat automaattisesti 99% ihmisistä liian lyhyitä.

Vuorokausirytmisi olisi tärkeää yrittää pitää mahdollisimman samankaltaisena. Pyri siis menemään nukkumaan ja heräämään suunnilleen samoihin aikoihin viikonpäivästä riippumatta.



Rentoutumisharjoitus: Kehontarkkailu

- Aloita harjoitus hengittämällä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Rentouta mielesi ja ajattele mukavia ajatuksia.
- Lähde nyt hitaasti ja rauhallisesti siirtämään ajatuksiasi johonkin ruumiinosaasi. Pyydä mieltäsi asettumaan hetkiseksi ja pysymään tietyllä ruumiinosallasi/kehon alueellasi. Voit vastaanottaa rauhassa siellä esiintyviä aistimuksia. Niitä voivat olla, vaikka lämpö, kylmyys, paine, vaatteen paino, lihaskireys, rentous, kihelmöinti. tykytys,
- Tunnetko miten kehosi painuu sänkyä/patjaa vasten?
- Tunnetko lämpötilavaihtelua?
- Aistitko painon tai keveyden?
- Mitä ajatuksia nousee mieleesi?

Kun olet rauhassa tarkastellut tuntemuksia ja ajatuksiasi, siirry seuraavaan ruumiin/kehonosaasi. Muista, että sinulla ei ole enää kiire minnekään vaan kaikki ajatukset, tuntemukset ja mietteet tapahtuvat hitaasti juuri sinulle sopivassa tahdissa.