

SOTKAMON KUNTA

LIIKUNTAPALVELUT

Uutiskirje 28.4.



HYVÄ UNI JA PALAUTUMINEN

Miten uni muodostuu

Yöunemme kulkee erilaisissa vaiheissa ja nämä vaiheet vaihtelevat jokainen yö.

Ensimmäinen vaihe eli ensimmäinen kevyen unen vaihe alkaa ensimmäisenä nukahtamisesta. Tässä vaiheessa olemme vielä aivan unen ja valheen rajamailla, mutta todellisuus alkaa hämärtyä. Tämän vaiheen aikana lihaksemme rentoutuvat ja tämä vaihe kestää ainoastaan vain 2-5 minuuttia.

Tämän jälkeen uni syvenee hieman, toiseen kevyen unen vaiheeseen. Tässä vaiheessa lihakset rentoutuvat syvemmin, syke hidastuu ja ruumiinlämpö laskee. Tämä on se vaihe, jossa alkaa myös tuhina ja kuorsaus, jota lihasten veltostuminen voi aiheuttaa. Tämä vaihe kestää noin 20 minuuttia. Yhdessä näitä kahta ensimmäistä vaihetta sanotaan kevyen unen vaiheeksi.

TÄSSÄ KIRJESSÄ

**MITEN UNI
MUODOSTUU**

**MIKSI UNI ON
TÄRKEÄÄ**

**KUINKA PALJON
UNTA ON TARPEEKSI**

**VINKKEJÄ HYVÄÄN
UNEEN**

**VINKKEJÄ
PALAUTUMISEEN**

Kevyttä unta seuraa syvän unen vaihe, jonka aikana aivojen sähköinen toiminta on hitaimmillaan. Syvä uni on hyvinvoinnille tärkeää ja sen aikana herääminen on hankalaa. Syvä uni kestää noin 30 minuuttia, jonka jälkeen aivot palaavat kevyeen uneen.

Aivot aktivoituvat ja nukkuja näkee unia tässä vaiheessa, eli Vilke-unen aikana (REM-uni). Tämä vaihe kestää reilun 30 minuuttia, jonka jälkeen uni alkaa jälleen syventyä.

Näitä syvän ja kevyen unen syklejä on yön aikana 4-6kpl ja yksi sykli kestää noin 1,5 tuntia kerrallaan. Alkuyöstä syvää unta on enemmän ja aamua kohden Vilke-unen jaksot ovat pidempiä.

Miksi uni on tärkeää

Elämä on yhä kiireisempää ja yöunesta nipistäminen tuntuu monesta houkuttelevalta. Tämä ei kuitenkaan kannata pitkällä tähtäimellä, koska hyvä yöuni vaikuttaa moneen eri asiaan.

Uni on tärkeää meidän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta, sillä uni vaikuttaa muun muassa muistiin, ajatteluun, päättelykykyyn ja keskittymiseen, sekä ehkäisee useita terveyshaittoja.

On tutkitty, että univaje altistaa mielenterveysongelmille, kuten masennukselle tai ahdistuneisuushäiriölle. Unen puutteen on tutkittu aiheuttavan jo itsessään masennusta, keskivartalolihavuutta ja immuunivajausta, joka voi johtaa infektiosairauksiin. Lisäksi myös tavallista vähemmän ja enemmän nukkuvat, kuolevat tavallista nuorempina.

Kuinka paljon unta on tarpeeksi

Unen tarve on hyvin yksilöllinen. Tyypillisesti aikuinen tarvitsee unta noin 7-9 tuntia vuorokaudessa, mutta on henkilöitä jotka tarvitsevat unta selkeästi vähemmän tai enemmän. Nuorten unitarve on tyypillisesti hieman aikuista suurempi eli noin 8-9 tuntia vuorokaudessa.

Omaa unen tarvetta ei voi tutkimusten mukaan harjoitusten avulla vähentää. Unen tarve voi kuitenkin muuttua iän tai terveydentilan myötä.

LISÄTIETOJA UNESTA:

UNEN ABCZZZ

UNI JA PALAUTUMINEN

UNILIITTO

UNIRENTOUTUS

Vinkkejä hyvään uneen

90 minuutin sääntö:

Herääminen on helppointa unisyklin lopussa kun REM-vaihe on juuri loppumassa. Koska uni kulkee noin 90 minuutin kierrossa, kannattaa oman heräämisen ajoittamista suunnitella sen mukaan.

Jos menet vuoteeseen kello 22 ja nukahtaminen vie 20 minuuttia, hyvä hetki heräämiselle voisi olla kello 7.20, jolloin ehdit nukkua 9 tunnin aikana 6 unisykliä (6 x 90 min = 9 tuntia).

Kokeile myös näitä:

Valitse alla olevista esimerkiksi 2-3 ohjetta, jotka mielestäsi vaativat eniten korjaamista ja joiden uskot eniten auttavan. Kaikki ohjeet eivät välttämättä sovi kaikille sellaisenaan. Muokkaa itsellesi sopiva kokonaisuus.

AAMULLA

1. Herää joka päivä suunnilleen samaan aikaan, myös vapaapäivinä.
2. Herättyäsi nouse ylös sängystä. Älä jää aamulla viettämään aikaa tai loikoilemaan sänkyyn.
3. Aamulla heräämisessä auttavat valo, riittävä aamupala ja fyysinen aktiviteetti.

PÄIVÄLLÄ

1. Noudata säännöllistä rytmiä työn, ruokailun ja harrastusten suhteen.
2. Harrasta liikuntaa, mutta lopeta raskas liikunta 3-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
3. Vältä tai rajoita kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöä.
4. Pidä päivän aikana riittävästi taukoja, joiden aikana voit rentoutua ja pohtia tai ratkoa asioitasi ja huoliasi.
5. Lyhyet, 10-20 minuutin päiväunet parantavat vireyttä.
6. Vireyttä voi edistää myös syömällä kevyitä välipaloja, pitämällä taukoja, hakeutumalla muiden seuraan, käymällä kävelyllä ja nauttimalla raittiista ilmasta. Vireyden ylläpitämisessä auttaa myös hyvä valaistus.



ILLALLA JA YÖLLÄ

1. Rentoudu ja rauhoitu itsellesi mieleisellä tavalla noin 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
2. Syö illalla kevyesti, mutta riittävästi. Juo vain vähän.
3. Tee makuuhuoneestasi unen kannalta riittävän mukava. On tärkeää, että makuuhuone ei ole liian lämmin tai kylmä ja että nukkumisympäristö on pimennetty ja rauhallinen.
4. Tee makuuhuoneestasi ajaton vyöhyke nukkumaanmenon ja ylösnousun väliseksi ajaksi. Pistä herätyskello paikkaan, josta et näe sitä etkä kuule sen tikitystä
5. Luovu kaikista toiminnoista, jotka eivät kuulu sänkyyn ja varaa sänky nukkumista varten.
6. Mene vuoteeseen vasta, kun olet unelias.
7. Rajoita vuoteessaoloaikaa. Muistele, miten pitkään nukuit ennen unettomuutta, ja vietä suurin piirtein sama aika vuoteessa.
8. Nukkumaan mennessäsi älä yritä nukahtaa. Tee jotain, mikä siirtää huomiosi pois unen yrittämisestä.

Vinkkejä palautumiseen

Rasituksista palautuminen on sekä kehoallista että mielenalaisia toimintaa. Hyvä vertauskuva palautumiselle on akun lataaminen. Palautumista edistävät leppoisa oleskelu, urheilu, mieluisat harrastukset ja ystävien tapaaminen.

HUOLIHETKI:

Huolta aiheuttavia asioita on hyvä käydä läpi vaikkapa puhumalla niistä toiselle ihmiselle. Voit myös ottaa käyttöön ns. huolihetken. Asioista huolehtimiselle kannattaa varata aikaa ja se kannattaa tehdä päivällä: jos et huolehdi päivällä, huolehdi yöllä ja unesi häiriintyy.

- Varaa aikaa 15-30 minuuttia.
- Kirjoita ylös huolet ja keskeneräiset asiat.
- Mieti niihin liittyviä mahdollisia pelkoja.
- Kirjaa ylös ratkaisukeinoja ja ajankohdat, milloin ryhdyt ratkomaan pulmia.

