Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

Näin saat nukuttua paremmin

Uni on tärkeä osa hyvinvointiamme. Uniongelmat ovat kuitenkin yleisiä ja kuuluvat elämään. Yksi esimerkki uniongelmista on vaikeus saada unta.

Uniongelmien syyt voivat olla monenlaisia. Kaikkiin syihin ei voi itse vaikuttaa.

Voit kuitenkin tehdä monia asioita, joiden avulla saat helpommin unta.

- **Liiku päivän aikana.**
  Kun liikut päivän aikana, saat illalla paremmin unta. Käy kävelyllä tai urheile, tee kotitöitä, touhua lasten kanssa tai tapaa ystäviä. Vältä kuitenkin raskasta liikuntaa juuri ennen nukkumaan menoa.
- **Vältä tupakkaa, sokeria ja kofeiinia illalla.**
  Tupakka, sokeri ja kofeiinijuomat virkistävät. Esimerkiksi kahvissa ja teessä on kofeiinia. Vältä niitä ennen nukkumaanmenoa.
- **Kirjoita huolet paperille.**
  Jos mielessäsi pyörii paljon asioita, kirjoita ne paperille jo päivällä. Yöllä murehtiminen ei auta.
- **Vältä laitteiden ruutuja illalla.**
  Television, kännykän ja tietokoneen valo virkistää. Vältä niiden katsomista ennen nukkumaan menoa. Vältä myös jännittäviä tai järkyttäviä elokuvia ja uutisia.
- **Tee ennen nukkumaan menoa mukavia asioita.**
  Voit tehdä esimerkiksi joitakin seuraavista asioista:
  - käy lyhyellä kävelyllä
  - avaa ikkuna hetkeksi ja tuuleta makuuhuone
  - käy suihkussa tai kylvyssä
  - juo lämmintä juomaa
  - kuuntele hyvää musiikkia
  - lue hetki kirjaa.
- **Herää ja mene nukkumaan joka päivä samaan aikaan.**
  Mene sänkyyn vasta kun olet väsynyt.
- **Älä nuku pitkiä päiväunia.**
  Vaikka olisit valvonut edellisen yön, nuku korkeintaan lyhyet päiväunet. Sopiva päiväunen kesto on 10–20 minuuttia.

Mitä tehdä, jos et saa unta?

Joskus keho tuntuu levottomalta ja ajatukset pyörivät päässä. Silloin on vaikea nukahtaa.

Mielen ja kehon rauhoittamista voi harjoitella seuraavilla keinoilla:

- **Älä murehdi yöllä.**
  Asiat tuntuvat usein yöllä vaikeammilta. Yöllä murehtimisesta ei ole hyötyä. Vaikeat asiat on helpompi käsitellä päivällä.
- **Puhu itsellesi rauhoittavasti.**
  Kerro itsellesi, että nyt on lupa levätä.
- **Kokeile rauhoittavia mielikuvia.**
  Mielikuvien käyttämistä pitää joskus hieman harjoitella. Ajatuksesi saattavat siirtyä vahingossa muualle. Jos niin käy, palaa ajattelemaan mielikuvaa. Voit kokeilla seuraavia mielikuvia:
  - Laita ikävät ajatukset mielikuvassasi laatikkoon. Heitä laatikko alas jostain korkealta. Voit myös laittaa laatikon turvalliseen paikkaan odottamaan aamua.
  - Kuvittele niitty ja iso lammaslauma. Laske lampaita, kun ne hyppäävät aidan yli.
  - Kuvittele rauhallinen ja turvallinen paikka, jossa voit levätä. Kuvittele, miltä siellä näyttää, tuoksuu ja kuulostaa.
- **Keskitä huomio omiin aisteihisi.**
  Aisteihin keskittyminen ohjaa huomiosi pois ajatuksistasi. Tämä on rauhoittavaa. Kiinnitä huomiota siihen, mitä ääniä kuulet tai miltä vaikka peitto tuntuu.
- **Rentouta kehoasi.**
  Jos kehosi tuntuu jännittyneeltä, voit rentouttaa sitä. Voit kuunnella erilaisia harjoituksia esimerkiksi YouTube-kanavamme soittolistalta:
  https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1
- **Älä odota unta liian pitkään.**
  Jos uni ei tule noin 20 minuutin päästä, nouse ylös ja tee jotain rauhallista. Voit vaikka lukea kirjaa, kuunnella rauhallista musiikkia, rentouttaa kehoa tai kirjoittaa ajatuksesi paperille. Mene takaisin sänkyyn vasta kun olet väsynyt.
- **Älä keskity vain nukahtamiseen.**
  Älä yritä liian kovasti nukahtaa. Se monesti vain turhauttaa ja tekee nukahtamisesta vaikeampaa. Jos et saa unta, yritä suhtautua itseesi lempeästi.
- **Pysy lepoasennossa.**
  Pysy yöllä lepoasennossa, vaikka uni ei tulisikaan. Sinusta saattaa aamulla tuntua kuin et olisi nukkunut lainkaan. Saatat kuitenkin nukkua yöllä lyhyitä aikoja, vaikka et huomaisi sitä.

Mitä tehdä, jos heräät painajaiseen?

- **Muista, että painajainen on vain unta.**
  Muistuta itsellesi, että näit vain unta. Olet turvassa.
- **Tuo makuuhuoneeseen turvallisia esineitä.**
  Mieti, millaiset esineet tekevät sinulle turvallisen olon. Tuo näitä esineitä makuuhuoneeseen. Kun heräät painajaisesta, katsele näitä esineitä.

- **Nouse ylös ja tee jotain rauhoittavaa.**
  Voit juoda lasin vettä, lukea kirjaa tai kuunnella rauhoittavaa musiikkia.
- **Kirjoita painajainen paperille.**
  Jos näet usein painajaisia, voit kirjoittaa unet paperille. Voit myös kertoa painajaisesta läheiselle tai ammattilaiselle.
- **Voit piirtää unen.**
  Voit piirtää myös mielikuvia, joita painajainen aiheuttaa.
- **Rauhoita omaa oloasi.**
  Kun olet yöllä yksin, ikävät asiat voivat tuntua tuskallisilta. On tärkeää rauhoittaa omaa oloa. Se on usein ainoa asia, johon yöllä voi vaikuttaa. Muista myös tämä: vaikka yö tuntuu pitkältä, aamu tulee aina lopulta.

Puhu uniongelmista läheistesi, lääkärin, terveydenhoitajan, psykologin tai muun ammattilaisen kanssa. Keskustelu, rentoutus ja muut keinot auttavat nukkumaan paremmin.