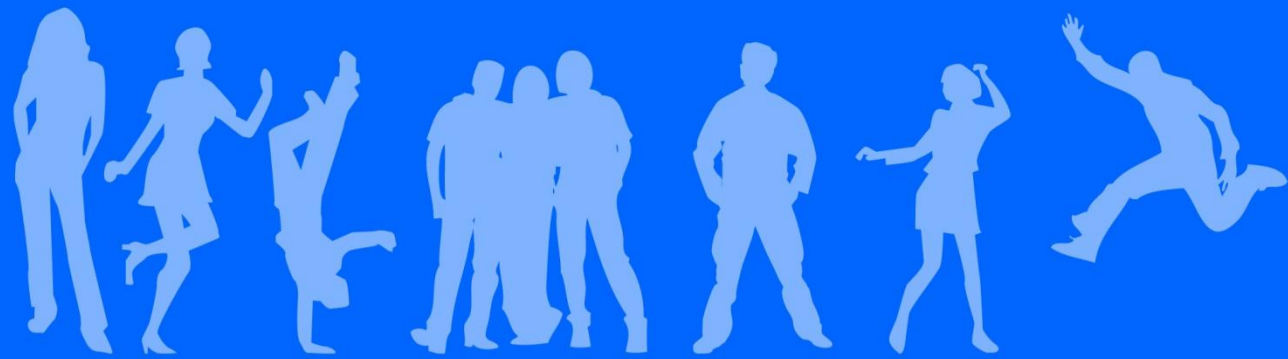
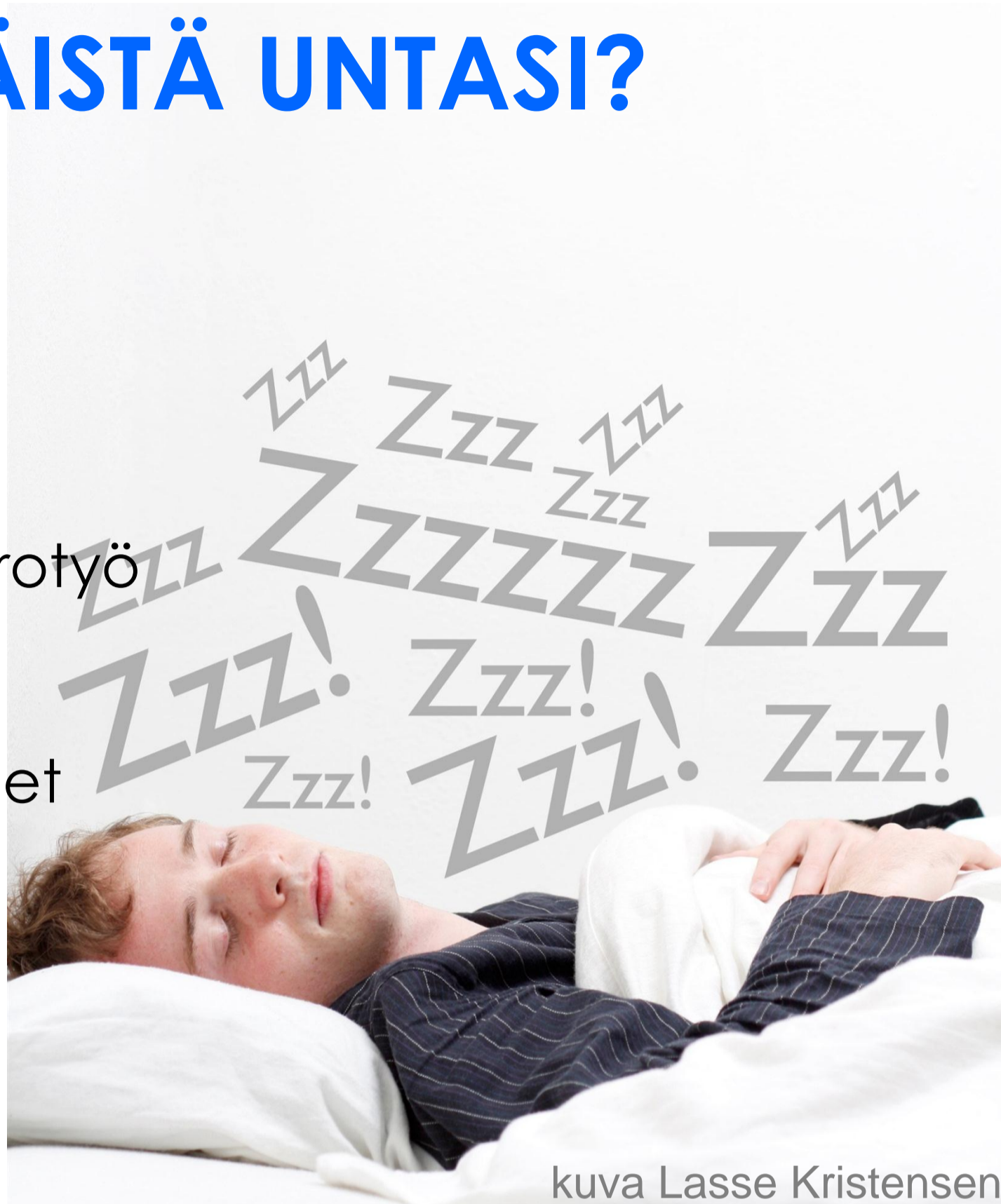


Vaali untasi – vaalit terveyttäsi



HÄIRITSEKÖ JOKIN NÄISTÄ UNTASI?

- stressi ja huolet
- ihmissuhdeongelmat
- masennus ja ahdistus
- epäsäännöllinen elämänrytmi, vuorotyö
- kivut ja sairaudet
- ylipaino ja huonot ravintotottumukset
- alkoholi, tupakka ja muut päihteet
- kofeiinipitoiset nautintoaineet
- aikavyöhykkeiden ylitykset



kuva Lasse Kristensen

MITÄ UNIVAJE VOI AIHEUTTAA?

- uupumusta ja pahanolon tunnetta
- ärtyneisyyttä
- jännitystä ja päänsärkyä
- keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriöitä
- alttiutta virheisiin ja riskin ottoon
- painonnousua

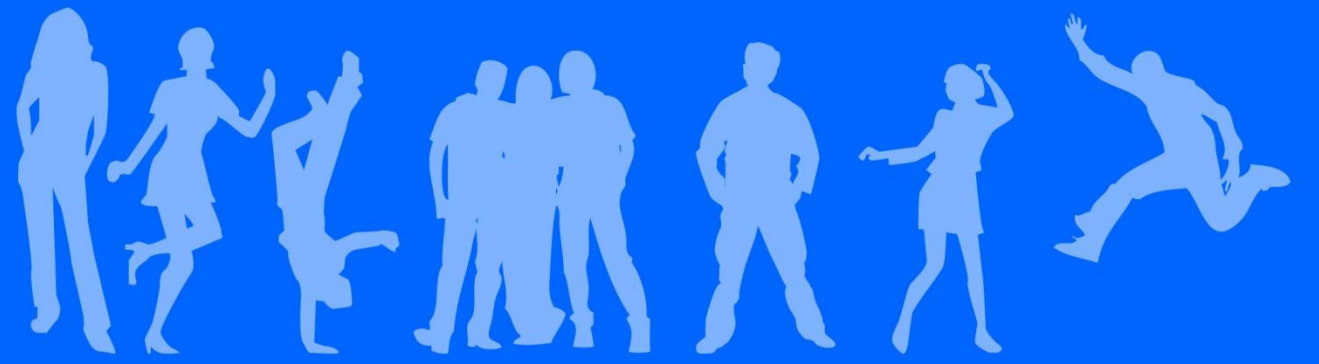
**Vuorokausirytmien
noudattaminen on
perusedellytys hyvälle
unelle!**

**Opettele
tunnistamaan oma
rytmisi!**



Y · T · H · S
YLIOPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

Vaali untasi – vaalit terveyttäsi



kuva Yuri Arcurs

UNI VAIKUTTAA MUISTIIN JA OPPIMISEEN

- Uni on aivojen elpymisen ja latautumisen aikaa. Levänneet aivot pystyvät toimimaan joustavasti ja luovasti.
- Levänneenä reaktiokyky, tarkkaavaisuus, keskittyminen, looginen ajattelu ja ongelmien ratkaisukyky ovat parhaimmillaan.
- Muistijäljet lujittuvat ja korjaantuvat unen aikana. Opitut asiat tallentuvat pitkäkestoiseen muistiin.

UNI TUKEE TERVEYTTÄSI JA HYVINVOINTIASI

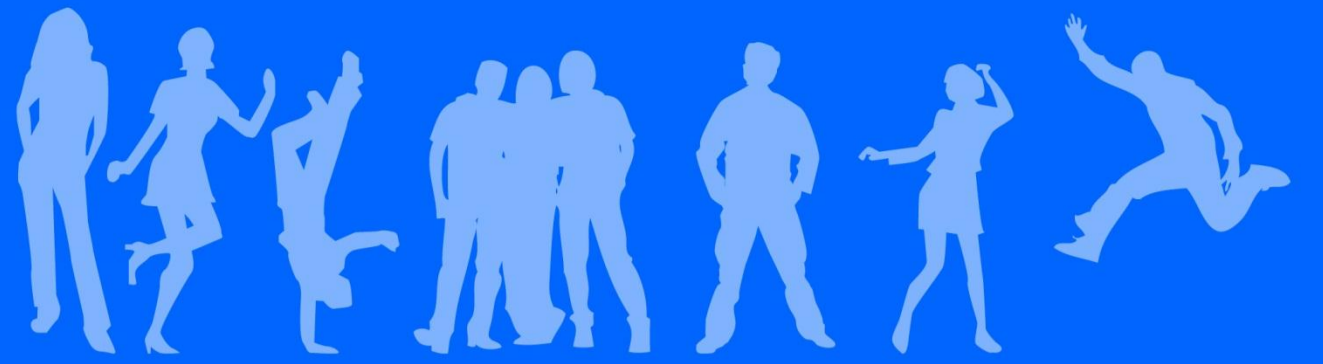
- Syvä uni korjaa hormoni- ja aineenvaihdunnan tasapainoa, ja parantaa vastustuskykyä.
- Riittävä uni auttaa painonhallinnassa ja vähentää riskiä sairastua aikuisiän diabetekseen sekä sydän- ja verisuonisairauksiin.
- Riittävä uni auttaa selviytymään stressistä ja arjen haasteista, ja tukee psyykkistä hyvinvointia.

Uni on yksi
elämän ihanista
nautinnoista!



Y · T · H · S
YLIOPPILAIKEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

Vaali untasi – vaalit terveyttäsi



HYVÄN UNEN EDELLYTYKSET

- säännöllinen unirytmisi ja päiväunien välttäminen
- meluton, viileä ja hämärä nukkumisympäristö
- hyvä vuode, patja ja tyyny
- rauhoittavat iltarutiinit
- kevyt hiilihydraatti- ja valkuaisainepitoinen iltapala



kuva: Tero Sivula



UNEN SAANTIA JA NUKKUMISTA SAATTAA HELPOTTAA MYÖS, JOS VÄLTÄT MYÖHÄISILLAN TUNTEINA

**Unen tehtävä on
toteutunut, jos tunnet
olevasi riittävän virkeä
selvitäksesi päivän
haasteista!**

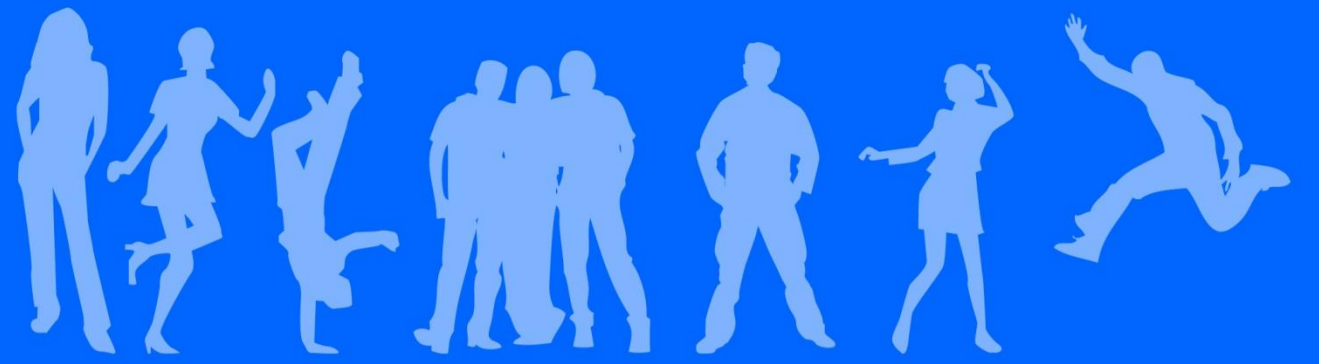
- raskasta liikuntaa
- TV:n katselua ja tietokoneen käyttöä
- mieltä innostavia/kiihdyttäviä tapahtumia
- kofeiinipitoisia nautintoaineita ja alkoholia
- opiskelua vuoteessa

Jos et pääse uneen alle puolessa tunnissa, nouse ylös ja tee jotakin rauhoittavaa, ja palaa vuoteeseen vasta kun tunnet itsesi väsyneeksi.



Y · T · H · S
YLIOPPILAIKEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

Vaali untasi – vaalit terveyttäsi



NAUTI LIKUNNASTA JA RENTOUDU

Liikunnan rentouttava vaikutus auttaa nukkumaan paremmin. Se helpottaa unen saantia ja lisää unen pituutta. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus edistää myös uni-valverytmin pysymistä säännöllisenä ja parantaa päivävireyttä.

Harrasta liikuntaa **päivittäin** vähintään **puoli tuntia** kerrallaan, mielellään ulkona valoisaan aikaan.

Harrasta **kuntoliikuntaa 2-3 tuntia viikossa**, mielellään iltapäivän tunteina ennen iltapäiväateriaa, jolloin vaikutus unelle on edullinen.

Venyttely ja rauhallinen kävely sopivat myös myöhäisempään ajankohtaan.

Vältä raskasta liikuntaa illan viimeisinä tunteina, ettei elimistö käy ylikierroksilla.

Kokeile ja harjoittele erilaisia kehon ja mielen syvärentoutusharjoituksia.



kuva: Yuri Arcurs

RENTOUTUNEENA

- olet luovempi
- opit nopeammin ja pystyt ajattelemaan selkeämmin
- keskittymiskykyysi on parempi
- saat suurempaa nautintoa kaikesta mitä teet
- on helpompi nukahtaa
- uni on syvempää ja rauhallisempaa

Lisätietoja unesta YTHS:n Unioppaasta: www.yths.fi



Y · T · H · S
YLIOPPILAIKEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ