

# Hyvän unen ohjeet

## Arvosta unta

Uni on laatu-aikaa, joka auttaa sinua palautumaan.

Älä siis hoida työasioita, syö tai selaile puhelinta vuoteessa ollessasi.

## Varaa yöunelle tarpeeksi aikaa

Yleinen suositus aikuisen unen määräksi on 7-9 tuntia, mutta unen tarve on kuitenkin yksilöllistä.

Säilytä tasainen vuorokausirytmisi ja vältä pitkiä päiväunia.

## Raivaa iltapainotteisuus pois

Pidä itsesi vireänä päivän aikana lisätäksesi unipainetta iltaa kohti.

Tee mieleisesi asiat aiemmin iltapäivästä tai alkuillan aikana.

Aloita rauhoittuminen n. 1-2 tuntia ennen nukkumaan menoa.

## Valo ja rasittava liikunta illalla voivat haitata nukahtamista

Rentoudu sinulle sopivalla tavalla.

Lyhyt ja kevyt kävely ulkona voi auttaa sinua nukahtamaan paremmin.

Himmennä valaistusta iltaa kohti.

## Sinulle sopiva iltapala

Syö riittävä, muttei liian raskas iltapala.

Vältä kofeiinia useita tunteja ennen nukkumaan menoa.

Muista, että pienikin alkoholiannos heikentää unta.

## Kiire on haitaksi unelle

Minuuttiaikataulut voivat haastaa unta.

Nouse vuoteesta ja mene toiseen huoneeseen aina silloin, jos et saa unta noin 15-20 minuutissa:

Kirjoita mieltä askarruttavat asiat ylös ja palaa niihin huomenna.