



Omahoito-ohjelman tavoitteet

Unettomuuden omahoito-ohjelma

Ohje:

Seuraavassa listassa on yleisiä unettomuuden omahoito-ohjelman tavoitteita.

Pohdi, mitkä niistä sopivat sinulle. Mieti valmiiden tavoitteiden lisäksi myös omia yksilöllisiä tavoitteita.

Tavoitteet:

- Nukahdan nopeammin
- Heräilen vähemmän
- Saavutan säännöllisen unirytmän
- Koen itseni virkeämmäksi
- Opin rentoutumaan ennen nukkumaan menoa
- Olen vähemmän huolissani nukkumisesta
- Muokkaan nukkumisympäristöäni hyvää unta tukevaksi
- Pidän kiinni sovitusta menoista, vaikka nukkuisin huonosti
- Olen lempeämpi itseäni kohtaan väsyneenä

Omat tavoitteeni: