



Harjoitus: Hyvän unen huoltotoimenpiteet

Miksi?

Harjoitus auttaa sinua tunnistamaan, mitä jo teet sen eteen, että nukkuisit paremmin. Lisäksi saatat löytää uusia keinoja, joilla voit parantaa untasi. Teet samalla suunnitelman siitä, miten otat nämä keinot käyttöösi.

Miten?

Alla on lista, asioista, joilla hyvää unta voi tukea. Käy lista läpi.

Pohdi, mitkä keinot sinulla on jo käytössä. Onnittele itseäsi niistä!

Unen huolto-ohjeet

Minulla on jo käytössä...

- säännöllinen heräämisaika
- valoaltistus aamulla
- riittävä päiväaikainen aktiivisuus
- tauot ja rentoutuminen
- säännöllinen ruokailurytmi
- kofeiinin vähentäminen
- päihteiden käytön vähentäminen tai lopettaminen
- tupakoinnin vähentäminen tai lopettaminen
- säännölliset iltarutiinit
- miellyttävä ja unta tukeva nukkumisympäristö
- illan rauhoittaminen
- valaistuksen vähentäminen illalla
- vuoteesta nouseminen, jos uni ei tule
- ei päiväunia
- ei ruutuaikaa sängyssä

Löytyykö listasta asioita, joita voisit kokeilla? Laadi asiasta suunnitelma seuraavalle sivulle.



Mitä voisin tehdä edistääkseni nukkumistani?

Mitkä muutokset ovat helppoja?

Mitkä muutokset ovat vaikeampia?