



Harjoitus: Millaisia univaikeuteni ovat?

Miksi?

Tunnistat, minkälaisia hankaluuksia sinulla on nukkumisen kanssa. Se auttaa sinua löytämään omahoito-ohjelmasta ne harjoitukset, joista hyödyt eniten.

Miten?

Seuraavassa listassa luetellaan, miten univaikeudet voivat ilmetä.

Pohdi, mitkä niistä koskevat sinua.

Minun univaikeuteni

- En saa iltaisin unta.
- Heräilen öisin ja minun on vaikea nukahtaa uudelleen.
- Herään liian aikaisin, enkä saa uudelleen unta.
- Illalla on niin paljon velvollisuuksia, että en ehdi ajoissa nukkumaan.
- Illalla ei huvita mennä nukkumaan, kun on parempaakin tekemistä.
- Minua alkaa väsyttämään vasta hyvin myöhään.
- Huolehdin iltaisin niin paljon, etten saa unta.
- Minun on vaikea rentoutua illalla.
- Nukkumaanmeno ahdistaa minua.
- Minulla ei ole selkeää päivärytmiä. Nukun ja herään eri aikoihin joka päivä.
- En jaksaa aamuisin herätä.
- Olen päivisin väsynyt.
- Minulla ei ole säännöllistä unirytmää.
- Nukun liian vähän.
- Nukun viikonloppuisin
- Muuta, mitä?