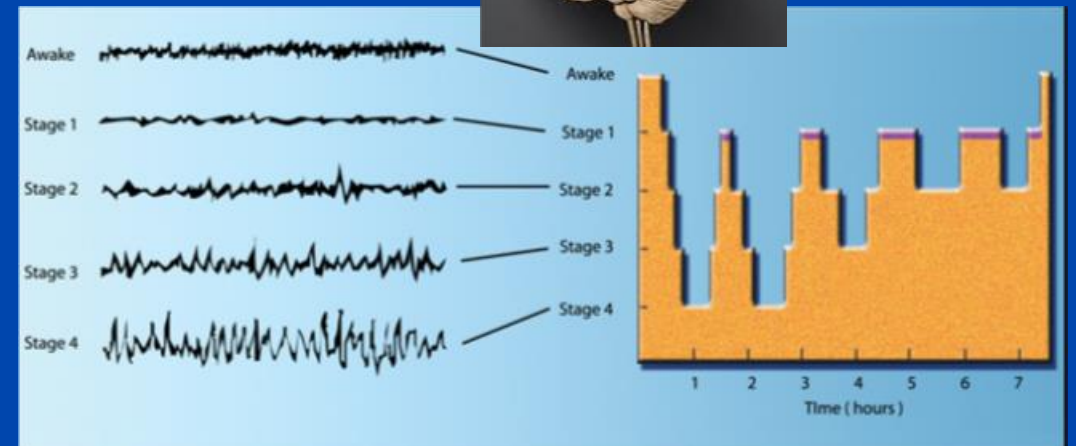


VIREYTTÄ UNESTA

Sara Karjalainen
univalmentaja, työterveyshoitaja
mindfulnessohjaaja
Terveystalo Otaniemi
22.8.2021



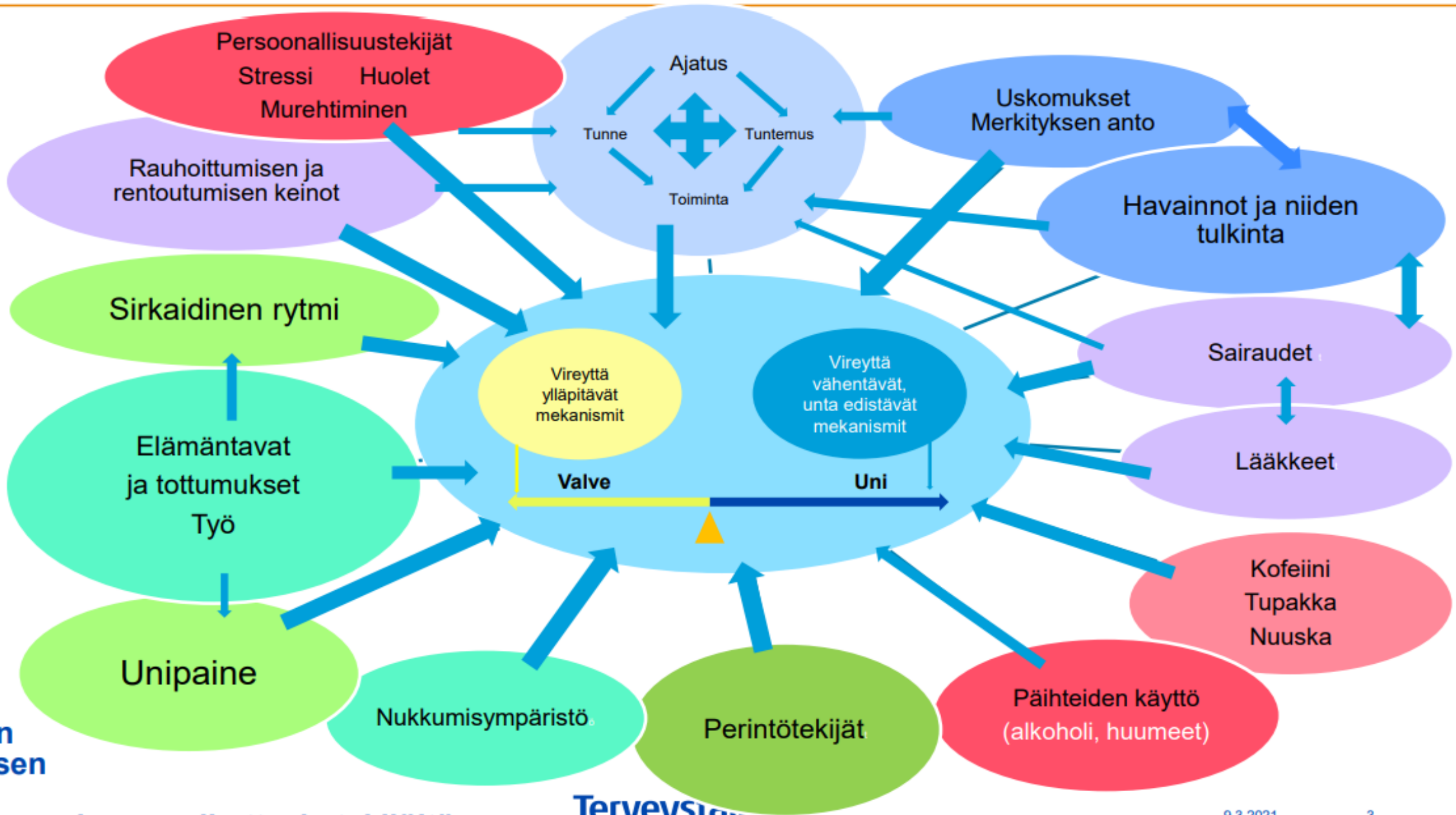
”Hyvän unen” määritelmä

- hyvän unen voi määritellä seuraavasti:
 - nukahtaminen on suhteellisen nopeaa
 - uni on yhtenäistä
 - 1-3 havahtumista yön aikana on normaalia (etenkin yli 45v)
 - heräämisen jälkeen on helppo nukahtaa uudelleen
 - **aamulla on virkistynyt, levännyt olo**
- aikuisille riittävä unen pituus on keskimäärin 7-9 tuntia
- huomioitavaa: kehomme ja aivomme ovat edelleen kivikaudella
 - uni on automaattinen prosessi ja siten kontrolloimme ulkopuolella .
 - olemme hereillä tai unessa, uni-valvetilaa, elimistömme toimintaa säätelee lukuista biologiset prosessit, “säännöt”. Jos rikomme sääntöjä, uni häiriintyy, riippumatta siitä mitä ajattelemme unesta ja säännöistä.
(unipaine, sirkaidaaniset kellot, kokonaisvaltainen rentoutuminen)

Unen merkitys

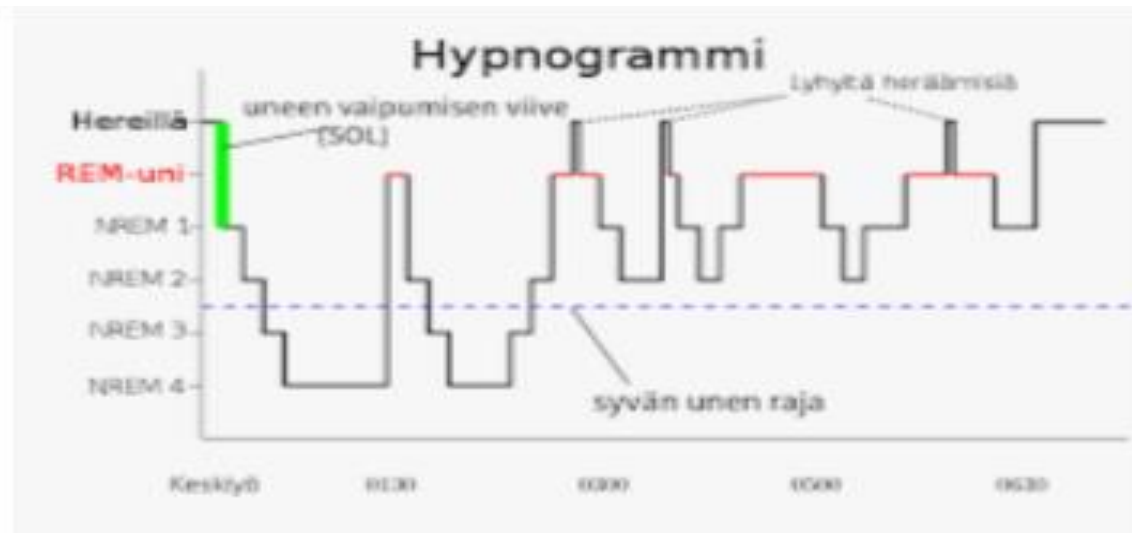
elimistömme palauttavin mekanismi





Unen ”koreografia”

- Vietämme noin kolmanneksen elämästämme nukkuen.
- Useimmat ihmiset tarvitsevat 7-9 tuntia unta tunteakseen itsensä herättyään levänneiksi ja palautuneiksi. Unen tarve on yksilöllinen.
- Uni on syklistä. Unisyklit toistuvat unen aikana 5-6 kertaa, n 90 minuutin välein. Kaikilla unen vaiheilla on oma merkityksensä hyvän unen arkkitehtuurissa ja jokainen vaihe palvelee palautumista omalla tavallaan.
- Iän myötä unen rakenne muuttuu siten, että uni muuttuu kevyemmäksi, syvän unen vaiheet lyhenevät ja vähenevät ja tulemme tietoisemmaksi hetkistä, jolloin aivot käyvät hereillä.
- Herääminen 1-3 kertaa yön aikana on normaalia, mikäli nukahtaa helposti uudelleen.



- N1-N2 kevyttä unta, N3-N4 syvää unta
- REM –univaihe jonka jälkeen usein lyhyt herääminen
- sykli alkaa uudelleen

glymfaattinen järjestelmä

Unen säätely

1. Unipaine

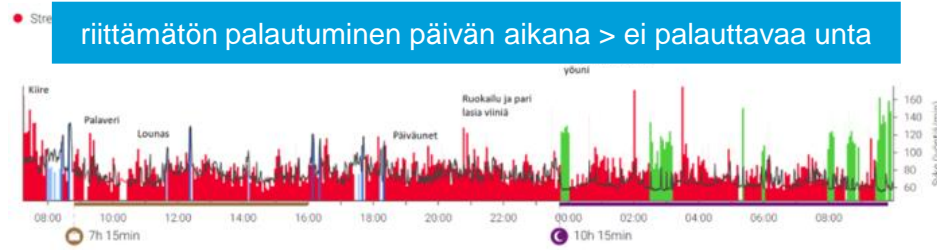
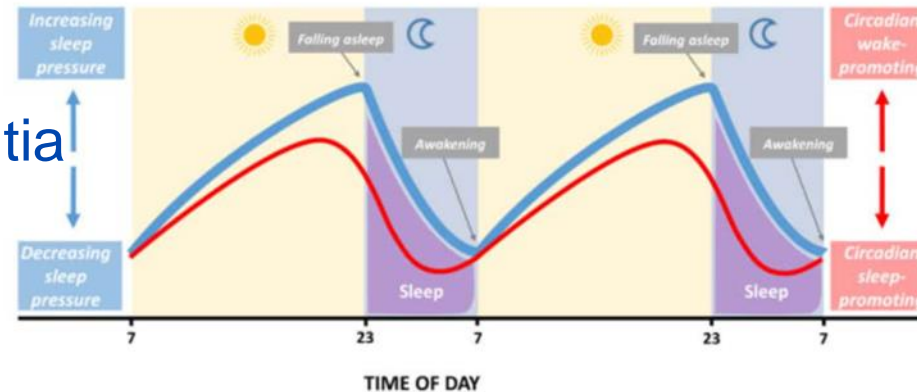
- adenosini > 16-17 aktiivista tuntia

2. Sirkadiaaniset rytmit

- valo ja pimeys
- suprakiasmaattinen tumake

3. Deaktivaatio

- sympaattinen ja parasympaattinen hermosto
- päiväaikainen palautuminen



Unipaine

- Adenosiini
- 16-17 aktiivista valvottua tuntia > unipaine
- herääminen klo 6 > unipaine I. “nukuttaa” klo 22-23,
- herääminen klo 7 > unipaine klo 23-24,
herääminen klo 8 > unipaine klo 24-01



Unipainetta estää

- **kofeiini** = adenosiini reseptorit
 - 4-20 t
 - aamuyön heräily
 - diureetti
- yli 20 min päiväunet
- vähäinen fyysinen aktiivisuus / istumatyö
- epäsäännöllinen vuorokausirytm

Unipainetta kehittää / suojaa

- kofeiinipitoisten juomien nauttiminen ennen klo 14
- kofeiiniherkkyyden tunnistaminen
- päivittäinen fyysinen aktiivisuus
- raskaampi liikunta aamuun/aamupäivään
- rauhallista liikuntaa iltaa kohden
- syö säännöllisesti pieniä aterioita (3-4 tunnin välein) > verensokeri on aivojen ainoa energialähde

Sirkaidaaniset rytmit

- sirkaidaanista rytmiä säätelee suprakiasmaattinen tumake (SCN)
- valo merkittävin “ajastaja”
- suprakiasmaattinen tumake säätelee muita sirkadiaanisia kelloja mm. hormoneja, kehon lämpötilaa, kortisoli- ja melatoniinieritystä



Häiritsee

- epäsäännöllinen vuorokausirytmii
 - viikonloput ?
 - päiväunet (< 20min)
 - torkuttaminen
- kirkas valo iltaisin (elektroniset laitteet)
- alkoholi > häiritsee melatoniinin erityystä ja unisyklejä > vähemmän palauttavaa unta
- torkahtelu tai päiväunet lähellä nukkumaanmeno-aikaa
- nikotiini, huumeet

Suojaa

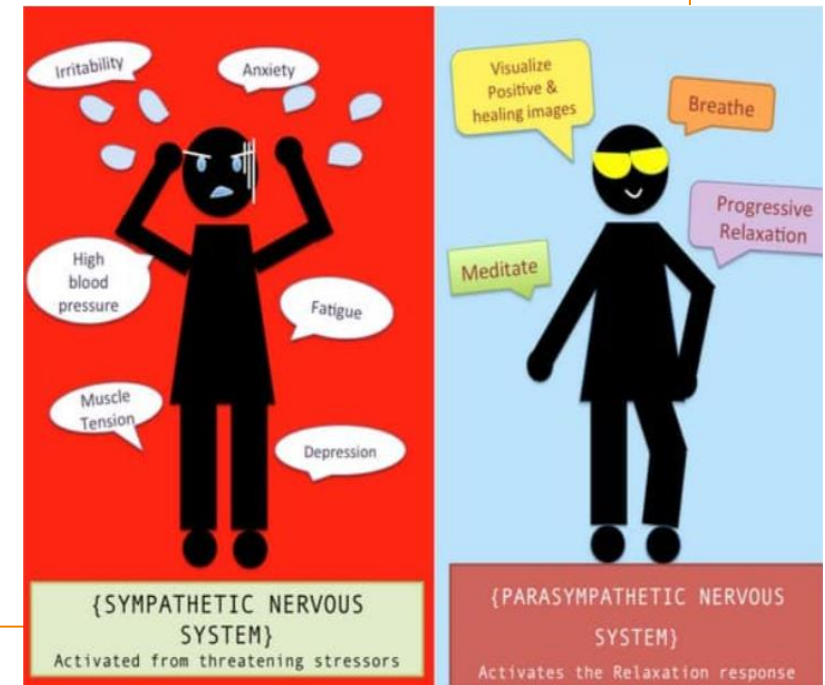
- säännölliset rytmit
 - säännöllinen heräämisaika
- valo
 - etenkin talvella kirkasvalo aamulla klo 5-10 välisenä aikana
 - valojen himmentäminen illalla, pimeys
- vuoteesta ylösnousu hetimiten heräämisen jälkeen

Kokonaisvaltainen rentoutuminen/rauhottuminen

- mieli ja keho, aamusta iltaan
- sympaattisen ja parasympaattisen hermoston vaihtelu / tasapaino

Häiritsee

- riittämätön päiväkainen palautuminen
 - multitaskaus, keskeytykset (itse aiheutetut, ulkopuolelta tulevat)
 - pitkät työpäivät
 - vähäiset tauot
 - täpötäydet kalenterit, täyteen ohjelmoitu vapaa-aika
- informaatiokuorma > aivot väsyvät
- ajattelu / ajatukset > huolet, pelot, ahdistus
- 24/7 elämäntapa



Kokonaisvaltainen deaktivaatio

- kalenterisuunnittelu
- tauotus, 1-3 minuuttia noin joka 60-90 minuutti aistikokemukseen keskittyen
- multitaskauksesta luopuminen
- yhteen asiaan keskittyminen
- työn organisointi
 - suunnittele ja priorisoi
 - varaa keskittymistä vaativalle työlle rauhallinen, häiriötön aika
 - minimoi ulkoiset häiriötekijä
 - varaa aikaa lyhytkestoiselle työlle, puheluille, sähköposteille
 - keskity yhteen asiaan kerrallaan
 - tee työ loppuun asti
 - käytä muistin ja oppimisen apuvälineitä
 - kirjoita, piirrä



Deaktivaatio

Mielen rauhoittaminen

- harjoita ajatusten tunnistamista
- meditaatio, mindfulness
- huolityöskentely
- varaa ohjelmoimatonta, tavoitteista vapaata aikaa
- etsi kiitollisuudenkohteita
- **irroittaudu elektronisista laitteista** vähintään 2t ennen nukkumaanmenoa
- anna aivoille virikkeetöntä aikaa (visuaalisten ja auditiivisten ärsykkeiden minimointi)

Kehon rauhoittaminen

- **rauhoitu pari tuntia ennen nukkumaanmenoa**
- tee iltatoimet rauhallisesti, hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa
- himmennä / pimennä
- halaile ja vietä aikaa läheisten kanssa



Deaktivaatio

Käytä vuodetta vain nukkumiseen ja rakasteluun

- vahvistaa sänky-uni -assosiaatiota
 - yö on nukkumista varten, päiväaika ajattelua ja muita aktiviteetteja varten
 - nouse vuoteesta, jos et nukahda noin 20 minuutissa
 - luovu kellonajan katsomisesta mikäli havahdut unesta
 - **herätyskello herättää oikeaan aikaan**
-
- mene nukkumaan kun nukuttaa etkä enää pysy hereillä

Uni tulee rentoutumisen ja antautumisen kautta - ei yrittämällä eikä ärsyyntyneenä

- luovu unelle asettamistasi vaatimuksista
- hyväksy unen laadullinen ja määrällinen vaihtelu
- hyväksy heräily osaksi normaalia unta



**Day is over, night has come.
Today is gone, what's done is done.
Embrace your dreams through the night.
Tomorrow comes with a whole new light!**



KIITOS