



EVÄITÄ HYVÄÄN UNEEN

Opas ryhmätoimintaan

OPPAASSA

on viiden tapaamiskerran materiaali ohjaajalle.

Tapaamisten aiheena on **unen** rakenne, unen huolto sekä unen merkitys aivoterveysteen.

Kehitetty URHO-hankkeessa

[Uni, Resilienssi, Hyvinvointi, Osallisuus] -hanke 2023–2026,

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry.

URHO-hanketta on rahoittanut STEA Sosiaali- ja terveysministeriön varoin.

Sisällys

YLEISTÄ	2
1. TAPAAMINEN: Unen merkitys ja rakenne	4
1. tapaamisen liitteet	9
2. TAPAAMINEN: Mitä tapahtuu aivoissa unen aikana	19
2. tapaamisen liitteet	22
3. TAPAAMINEN: Unen huolto päivällä	27
3. tapaamisen liitteet	29
4. TAPAAMINEN: Unen huolto illalla ja yöllä	32
4. tapaamisen liitteet	35
5. TAPAAMINEN: itsemyötätunto ja ajatuksia jatkoon	40
Lähteet	44

YLEISTÄ

OHJAAJALLE

Ohjaaja huolehtii tapaamisissa tarvittavista välineistä ja aikatauluista. Jos tapaamisissa halutaan kahvitella, on hyvä idea jakaa tarjoilusta vastuu jollekin toiselle (tai useammalle) ryhmässä.

On tärkeää, että kaikki ryhmässä arvostavat toisiaan ja huolehtivat yhdenvertaisuudesta. Huolehditaan yhdessä esimerkiksi siitä, että kaikki halukkaat saavat keskusteluissa yhdenvertaisesti aikaa. Turvallista ja luottamuksellista ilmapiiriä vahvistaa ensimmäisellä tapaamiskerralla luotu **Hyvän ryhmän resepti**. Kun resepti tehdään yhdessä, on siihen jokaisen osallistujan helppo sitoutua. Reseptiin voi palata jokaisen tapaamiskerran alussa.

Tapaamisten keskiössä on myönteiseen ajattelutapaan suuntaaminen. Ohjaaja voi palauttaa jämäkästi, mutta lempeästi keskustelun takaisin rakentavaksi, jos se kääntyy kielteiseksi. Tällä tavalla vahvistetaan myönteistä näkökulmaa, jolla on myös positiivinen vaikutus uneen. Myönteiset tapaamiset ovat kaikille osallistujille voimauttavia, positiivisia tuokioita.

Eväitä hyvään uneen -ryhmään ovat tervetulleita kaikki, myös ne, joilla ei ole unettomuuden haasteita. On tärkeä ymmärtää, että toiminta ei ole, eikä sen tarkoituksaan ole olla terapiaa. Toiminnassa osallistujat saavat tietoa sekä tukea lepoon, rentoutumiseen ja unen laadun parantamiseen liittyen. Jos osallistujalla on vakavia univaikeuksia, hän ei ehkä kuulu ryhmään, vaan apua olisi hyvä hakea terveydenhuollon ammattilaiselta. Ryhmän tarkoitus on, että vertaisina, ihminen ihmiselle, tarkastellaan yhdessä uneen ja hyvinvointiin liittyviä asioita.

TAPAAMISKERTOJEN KULKU

Ohjaaja voi muokata tapaamiskertojen ohjelmaa, esimerkiksi valita oppaan materiaalista sellaisia keskustelunaiheita ja tehtäviä, jotka tuntuvat ryhmälle sopivilta tai jotka tuntuvat itselle luontevilta. Mukava ja rento olo niin ohjaajalle kuin ryhmäläisille on tärkeää.

Johdattelijana ohjaajan **on hyvä seurata ajankulkua, jonkun asian äärelle voi syventyä pitempään ja jotain jättää pois.** On kuitenkin hyvä säilyttää tapaamisissa johdonmukaisuus ja kokonaisuus. Jokaisessa tapaamisessa olisi hyvä olla ainakin:

- **rentoutumistuokio** (voi olla alussa, välissä tai tapaamisen päätteeksi)
- **teoriaa ja tietoa** tapaamiskerran teemaan liittyen
- **keskustelua**
- **yksi harjoitus tai tehtävä**, joka tarjoaa mahdollisuuden tarkastella asioita myös muilla keinoilla kuin keskustelemalla.

Ohjaaja ohjaa tapaamisen harjoituksia, tehtäviä ja keskusteluja, mutta osallistuu samalla myös itse tekemiseen.

EVÄITÄ HYVÄÄN UNEEN -RYHMÄN TEEMAT

Jokaisella tapaamiskerralla on oma teemansa, johon syvennyttään yhdessä. Ohjaajan on hyvä muistutella tapaamiskerran aiheesta kunkin tapaamisen alussa, ja tapaamiskerran lopussa on hyvä kertoa myös seuraavan tapaamiskerran aihe.

Tapaamiskertojen teemat:

1. Unen merkitys ja rakenne
2. Mitä tapahtuu aivoissa unen aikana
3. Unen huolto päivällä
4. Unen huolto illalla ja yöllä
5. Itsemyötätunto ja ajatuksia jatkoon

1. TAPAAMINEN: Unen merkitys ja rakenne

TARVITTAVAT VÄLINEET JA MATERIAALIT TAPAAMISESSA:

- Kyniä
- Paperia
- Muistilappuja
- Kuvakortit liite 1 ja Tavoitelomake liite 2
- Lautapelin Tehtävä-paperi ja Pelilauta liite 3 sekä nopat ja pelinappulat
- Unen seurannan päiväkirja liite 4
- Mahdolliset tarjoilut

TUTUSTUMINEN: KUVAT KERTOavat (LIITE 1)

Ohjaaja levittää unesta kertovat kuvakortit valmiiksi pöydälle. Jokainen osallistuja valitsee itselleen kortin, jonka kuvasta hän tunnistaa jotain nukkumiseensa liittyvää. Osallistuja kertoo nimensä ja näyttää kuvansa muille kertoen 2–3 lauseella, mikä siinä liittyy häneen ja nukkumiseensa. Myös ohjaaja poimii itselleen kortin ja esittelee itsensä kortin avulla.

KESKUSTELU TYÖSKENTELYTAVOISTA



AVATAAN TOIMINNAN TAVOITTEET

Osallistujilla voi olla erilaisia odotuksia ja toiveita. Tavoitteena on, että osallistujat saavat tietoa ja konkreettista tukea lepoon, rentoutumiseen ja unen laadun parantumiseen liittyen.

Tapaamiskertojen teemat ovat:

1. Unen merkitys ja rakenne
2. Mitä tapahtuu aivoissa unen aikana
3. Unen huolto päivällä
4. Unen huolto illalla ja yöllä
5. Itsemyötätunto ja ajatuksia jatsoon

Ryhmään ei oteta ryhmätoiminnan aikana uusia osallistujia ja osallistuminen on vapaaehtoista. Osallistuja voi olla ryhmässä sellainen kuin on. Mitään ei tarvitse osata, eikä mihinkään sellaiseen keskusteluun tai toimintaan osallistua, mikä ei tunnu mieltä. Joskus on kuitenkin hyvä haastaa itseä ja omia totuttuja ajattelumalleja ja antaa itselle mahdollisuus tarkastella asioita uudesta näkökulmasta.

Ryhmässä käsitellään uneen liittyviä asioita, mutta toiminta ei ole terapiaa eikä ohjaaja ole unihoitaja tai muistityön ammattilainen.

Kaikki halukkaat saavat yhdenvertaisesti aikaa. Ohjaaja voi joutua rajaamaan puhetta aikataulusta johtuen. Kaikki, mitä ryhmässä keskustellaan, jää ryhmään, vaitiolovelvollisuuteen sitoudutaan yhteisellä päätöksellä. Positiivisuus on yksi tärkeimmistä tekijöistä unessa. Kännykät toivotaan pidettävän suljettuna rentoutuksen aikana.



HARJOITUS: HYVÄN RYHMÄN RESEPTI

Kirjoitetaan pareittain muistilapulle asioita, mitä edellä mainittujen tavoitteiden lisäksi toivotaan yhteiseen reseptiin eli tapaamisten pelisääntöihin. Esimerkiksi: "Ollaan ystävällisiä kaikille.", "Annetaan tilaa kaikenlaisille mielipiteille.", "Saa olla myös huumoria." jne.

Mietitään pareittain myös keinoja, kuinka jokaiselle saadaan yhdenvertaisesti aikaa, ilman että toiset puhuvat vuolaasti ja toiset jäävät kuulematta. Pari kerrallaan luetaan kirjatut asiat ja kootaan ne erilliselle paperille.



TEHTÄVÄ: UNITAVOITTEET (LIITE 2)

Osallistujat miettivät tehtävän avulla itselleen omat unitavoitteet.



HARJOITUS: Lautapeli- UNEN MERKITYS ja UNEN RAKENNE (LIITE 3)

Lautapeliä pelataan 3–4 hlön ryhmissä, eli samanaikaisesti käytössä voi olla monta pelilautaa.

Tarvittavat välineet: A4 -kokoinen pelilauta, pelinappulat jokaiselle, noppa, Tehtävä-paperi.

Ohjeet peliin: Jokainen heittää vuorollaan noppaa ja etenee laudalla noppaluvun mukaan. Pysähtyessään numeron kohdalle, luetaan hänelle Tehtävä-paperista numeroitu kohta, jossa on väittämä unesta. Tämän jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle. Se, joka on ensimmäisenä maalissa, on voittaja.

KUN LAUTAPELI ON PELATTU, KÄYDÄÄN VIELÄ YHDESSÄ SEURAAVA YHTEENVETO

UNEN MERKITYS

- Uni on tärkeä ihmiselle, ilman sitä emme selviä hengissä. Riittävällä ja laadukkaalla unella keho palautuu päivän rasituksista. Unen aikana mieli, aivot ja keho ovat vuorotellen aktiivisia ja passiivisia.
- Uni on aivoille ja terveydelle ensiarvoisen tärkeää ja edellytys toimintakyvylle, mielen hyvinvoinnille, tunteiden käsittelylle, oppimiselle ja muistille. Unta tarvitaan tulehdussairauksien torjuntaan sekä vastustuskyvyn ylläpitämiseen ja vahvistamiseen.

- Unentarve on yksilöllistä ja sen tarve ei vähene ikääntyessä. Vain laatu ja määrä vähenevät ja unen katkonaisuus lisääntyy. Unta ei voi "tallettaa pankkiin etukäteen", unta tarvitaan säännöllisesti. Aikuisen unen tarve on tavallisesti 7–8 tuntia. Lyhytuniset nukkuvat 6 h ja pitkäuniset 9 h. Ihminen nukkuu kolmanneksen elämästään, ei siis ole ihan sama, miten uniajan käytämme.
- Unta on silloin ollut riittävästi, kun olo on herätessä virkeä ja on tunne, että energiaa riittää päivän askareisiin.
- Vuorokausirytmii vaihtelee eri ihmisillä ja sen säätelijänä toimii valo. Ihmisistä on 30 % aamuvirkkuja, 10 % on iltavirkkuja ja loput ovat siltä väliltä.

UNEN RAKENNE

- Yleensä ihminen nukahtaa 5–30 minuutissa. Unen rakenne voidaan jakaa neljästä viiteen 90 minuutin eri vaiheeseen. Vaiheet koostuvat erityyppisestä unesta: torkeunesta, kevyestä unesta, syvästä unesta ja vilkeunesta.
- Ihminen vaipuu ensin torkeuneen, jonka myötä tietoisuus ympäristöstä heikkenee ja lihakset alkavat rentoutua. Torkeunen jälkeen ihminen siirtyy kevyeen uneen. Tässä unessa lihakset rentoutuvat lisää, syke hidastuu ja ruumiinlämpö laskee. Kurkun lihasten rentoutuessa ihminen voi kuorsata. Kevyt uni kestää noin 20 minuuttia. Jos herää tästä unesta, voi tulla tunne, että on jo nukkunut.
- Kevytta unta seuraa syvä uni. Syvän unen aikana elimistö elpyy ja verenpaine, syke ja hengitystaajuus laskevat. Syvästä unesta herääminen on vaikeaa ja epämiellyttävää. Yleensä syvää unta yön aikana nukutaan yhteensä noin 30–90 minuuttia, riittävästi syvää unta on jo 30–45 minuuttia.
- Syvän unen jälkeen tulee vilkeuni eli REM-uni (englanniksi Rapid Eye Movement). Unen aikana silmäluomien alla tapahtuu nopeita silmänliikkeitä. Vilkeunen aikana aivotoiminta on yhtä vilkasta kuin valveilla ollessa. Aivokuori käynnistyy toimimaan, hengitystaajuus, verenpaine ja syke vaihtelevat. Vilkeunen aikana lihasjänteys on alhainen. Vilkeunen aikana näemme hyvin realistisia, joskus epätodellisia ja hurjia taistelu-unia. Painajaisunet ajoittuvat useimmiten myös tähän univaiheeseen. Myös kevyen unen aikana nähdään unia. Kevyen unen aikaiset unet ovat arkisempia ja rauhallisempia.
- Vilkeunessa käsitellään tunteita ja se auttaa meitä uusien asioiden (erityisesti motoristen taitojen) oppimisessa. Vilkeuni kestää yleensä noin puoli tuntia, minkä jälkeen uni alkaa syventyä. Syvän unen jälkeen seuraa taas uusi vilkeunenvaihe.
- Syvää unta esiintyy enemmän alkuyöstä ja aamua kohden vilkeunijaksot ovat pidempiä. Uni kevenee aamua kohti ja herääminen on helpompaa. Aamuyön herääminen on usein merkki, että suurin osa syvästä unesta on nukkuttu. Ihmisiä huolestuttaa monesti, että nukkuuko tarpeeksi syvää unta. Siitä ei tarvitse olla huolissaan, koska aivot huolehtivat syvän unen saamisesta.
- Valveillaolo kuuluu normaaliin uneen. Yön aikana heräämistä voi tapahtua 2–3 kertaa.

ALUSTUS

UNEN SEURANNAN PÄIVÄKIRJA

Unen seurannan päiväkirja on hyvä apuväline uni-valverytmin ja unen laadun arvioimiseksi sekä seuraamiseksi. Unen seurannan päiväkirja auttaa huomaamaan unen määrää, laatua, nukkumaanmenoaikaa, heräämisaikaa, heräämiskertoja ja miten ne vaihtelevat yöstä toiseen. Lisäksi se auttaa havainnoimaan unen ja päivän aikaiseen vireyteen liittyviä tekijöitä. Unen seurannan päiväkirja on vain suuntaa antava, siitä ei tarvitse ottaa stressiä. Unessa on erilaisia ajanjaksoja, joskus nukumme paremmin, joskus huonommin.

KOTITEHTÄVÄ: UNEN SEURANNAN PÄIVÄKIRJA (LIITE 4)

Jaetaan osallistujille kotitehtäväksi Unen seurannan päiväkirja. Päiväkirjaa voi täyttää päivittäin aamulla ja illalla. Päiväkirjaan kirjataan aamulla, miten on edellisen yön nukkunut, miten kauan on nukkunut ja mikä parantaa tai huonontaa unta. Arviointi toteutetaan muistinvaraisesti. Illalla unipäiväkirjaan merkitään arviota päivän vireydestä.



RENTOUSHARJOITUS: PASSIIVINEN LIHASRENTOUTUS, VÄRIVALO

1. Ota mukava asento, kädet lepäävät rentona sylissä ja jalat ovat tukevasti lattiaa vasten. Sulje silmäsi ja hengitä omaan tahtiisi tasaisesti ja rauhallisesti, sisään ja ulos. Jokaisella hengityksellä tulet yhä rennommaksi. Sinulla on hyvä olla. Tämä hetki on vain sinua varten.
2. Kuvittele, että näet pääsi yläpuolella violettiä valoa. Katsele väriä ja anna sen viedä kaikki jännitys pois pääsi alueelta. Anna samalla ajatustesi rentoutua ja rauhoittua. Hengitä tasaisesti ja rauhallisesti. Näet värivalon kasvojesi edessä, valon väri on vaalentunut vaaleanvioletiksi. Kuvittele, miten valo vie jännitystä pois kasvojesi alueelta. Kasvosi rentoutuvat täysin rennoiksi.
3. Katsele värivaloa, se on nyt vihreän värinen. Anna valon siirtyä hitaasti niskasi ja hartioidesi alueelle. Anna valon rentouttaa niskasi ja hartiasi. Sinun on rentoutunut olla.
4. Värivalo siirtyy nyt rintakehäsi alueelle haluamasi värisenä. Havainnoi, miten valo liikkuu hengityksesi tahtiin. Jokaisen uloshengityksen aikana valo vetää jännitystä pois rintakehäsi alueelta. Kaikki jännittyneisyys katoaa rintakehäsi alueelta, sinun on helppo hengittää.
5. Anna värivalon laajentua niin että se ympäröi koko kehosi. Väri voi olla hennon kultainen tai hopeinen. Väri vie mukanaan loput jännitykset kehostasi. Samalla kun väri voimistuu, rentoudut yhä syvemmin ja paremmin.
5. Päästä nyt värivalo menemään. Poistuessaan se vie kaikki epämukavat tunteet, ajatukset ja jännitykset. Kehosi ja mielesi ovat täysin rentoutuneet, sinulla on miellyttävä ja hyvä olla.

6. Vähitellen on aika palata takaisin rentoutuneesta olotilastasi. Tuo ajatuksesi takaisin tähän hetkeen. Tulet tietoisemmaksi paikasta, jossa olet. Voit liikutella kehoasi kevyesti, voit venytellä ja kun hetki on sopiva voit avata silmäsi ja palata tähän hetkeen. Olosi on virkistynyt ja sinulla on miellyttävä olo.

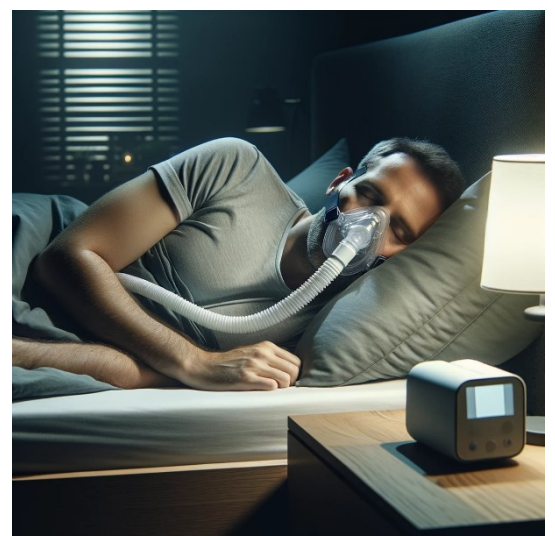
(Mukailtu lähteestä: Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2019. Rentoutusopas)

1. tapaamisen liitteet

LIITE 1: KUVAT KERTOVAT, sivut 9–11

(Kuvat Pixabay)









Aseta itsellesi unitavoitteet. Valitse sinulle sopivat vaihtoehdot, voit määritellä myös omia tavoitteita.

- ☐ Nukahdan nopeammin.
- ☐ Nukun syvempää unta.
- ☐ Heräilen yöllä vähemmän.
- ☐ Saan nukuttua aamulla pidempään.
- ☐ Saavutan säännöllisen unirytmän.
- ☐ Koen itseni virkeämmäksi päivällä.
- ☐ Opin rentoutumaan ja estämään ylivirittyneisyyttä.
- ☐ Olen vähemmän huolissani nukkumisesta.
- ☐ Opin suhtautumaan itseeni lempeästi myös väsyneenä.
- ☐ Pidän kiinni sovituista menoistani myös huonosti nukutun yön jälkeen.
- ☐ Jaksan pitää kiinni säännöllisestä liikuntaharrastuksesta.
- ☐ Jaksan tavata ystäviäni iltapäivällä tai illalla.
- ☐ Voin taas luottaa omaan kykyyni nukahtaa. Opin nukkumaan ilman unilääkettä.
- ☐ Ei mikään näistä.
- ☐ Muu tavoite _____

(Mukailtu lähteestä: Tanskanen ym. 2021. Irti unettomuudesta)



Ohjeet peliin:

- Jokainen heittää vuorollaan noppaa ja etenee laudalla noppaluvun mukaan. Pysähtyessään numeron kohdalle, luetaan hänelle alla oleva numeroitu kohta, jossa on väittämä unesta. Tämän jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle. Se, joka on ensimmäisenä maalissa, on voittaja.
- Tullessa värilliseen ympyrään, kerrotaan luvun lisäksi siitä, mitä väri osoittaa.

PUNAINEN = Kerro mikä aiheuttaa unettomuutta

SININEN = Kerro miten rentoudut

KELTAINEN = Millainen liikkuminen edistää untasi

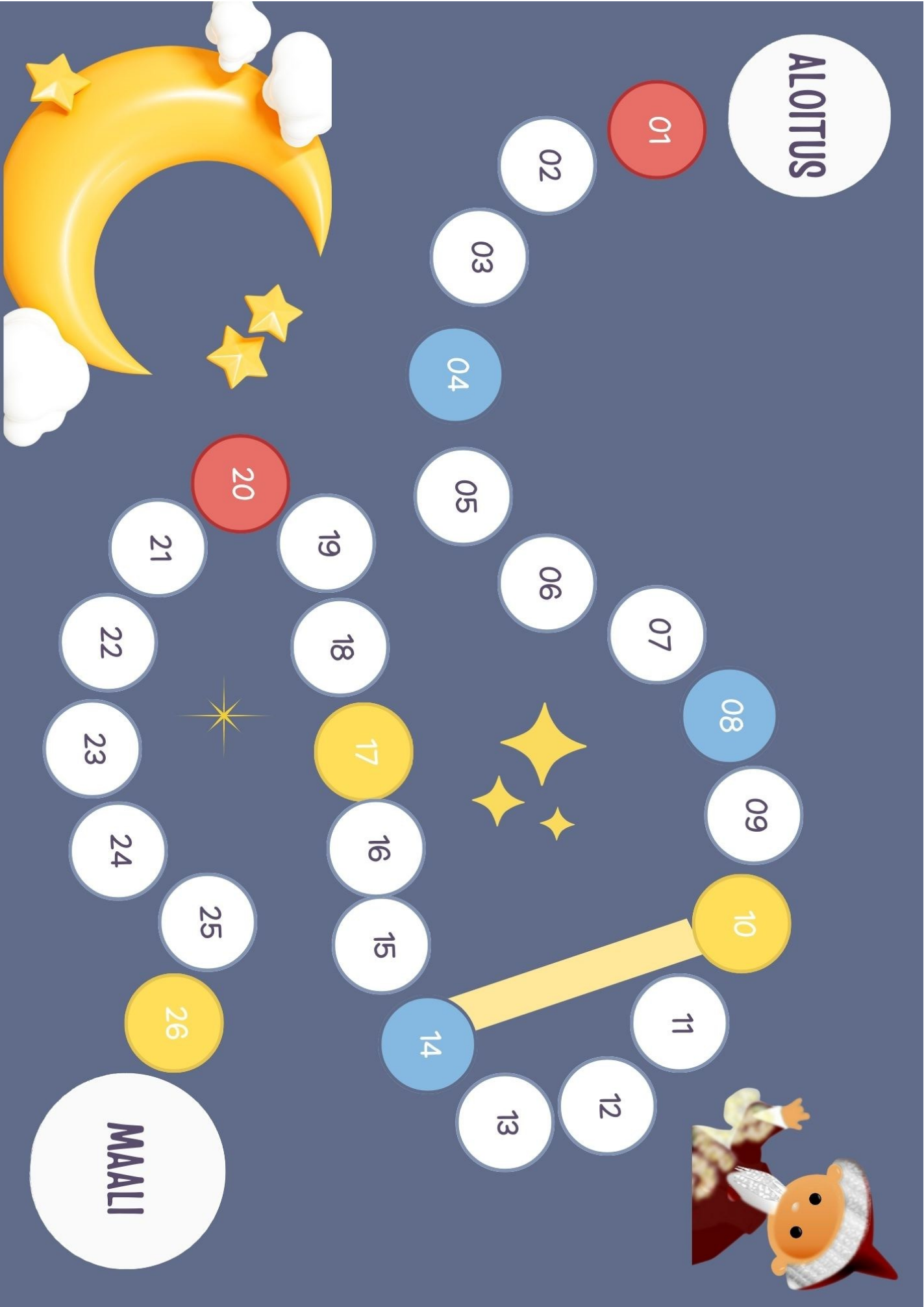
- Tullessa numeroon 10, on siitä oikotie numeroon 14.
- Jos jollekin jää epäselvyyttä väittämästä, ei huolta, pelin jälkeen asiat käydään läpi yhdessä.

VÄITTÄMIÄ UNESTA

1. Uni on tärkeää ihmiselle, ilman sitä emme selviä hengissä. Riittävällä ja laadukkaalla unella keho palautuu päivän rasituksista.
2. Unen aikana mieli, aivot ja keho ovat vuorotellen aktiivisia ja passiivisia.
3. Uni on aivoille ja terveydelle ensiarvoisen tärkeää ja edellytys hyvälle toimintakyvylle, mielen hyvinvoinnille, tunteiden käsittelylle oppimiselle ja muistille.
4. Unta tarvitaan tulehdussairauksien torjuntaan sekä vastuskyvyn ylläpitämiseen ja vahvistamiseen.
5. Unentarve on yksilöllistä eikä sen tarve vähene ikääntyessä. Vain laatu ja määrä vähenevät, sekä unen katkonaisuus lisääntyy. Unta ei voi "tallettaa pankkiin etukäteen", unta tarvitaan säännöllisesti.
6. Aikuisen unen tarve on tavallisesti 7–8 tuntia. Lyhytuniset nukkuvat 6 h ja pitkäuniset nukkuvat 9 h.

7. Unta on silloin ollut riittävästi, kun olo on herätessä virkeä ja hyvä ja on tunne, että energiaa riittää päivän askareisiin.
8. Vuorokausirytmii vaihtelee eri ihmisillä ja sen säätelijänä toimii valo.
9. Ihmisistä 30 % on aamuvirkkuja, 10 % on iltavirkkuja ja loput ovat siltä väliltä.
10. Yleensä ihminen nukahtaa 5–30 minuutissa.
11. Unen rakenne voidaan jakaa neljästä viiteen 90 minuutin eri vaiheeseen. Vaiheet koostuvat erityyppisestä unesta: torkeunesta, kevyestä unesta, syvästä unesta ja vilkeunesta.
12. Nukahtamisen jälkeen ihminen vaipuu **torkeuneen**. Torkeunen aikana tietoisuus ympäristöstä heikkenee ja lihakset alkavat rentoutua.
13. Torkeunen jälkeen tulee **kevyt uni**. Tässä unessa lihakset rentoutuvat lisää, syke hidastuu ja ruumiinlämpö laskee. Kurkun lihasten rentoutuessa ihminen voi kuorsata.
14. Elimistön palauttavat toiminnot alkavat kevyen unen aikana. Jos herää tämän univaiheen aikana, voi luulla, että on jo nukkunut.
15. Kevyttä unta seuraa **syvä uni**. Syvän unen aikana elimistö elpyy ja verenpaine, syke ja hengitystaajuus laskevat.
16. Yleensä syvää unta yön aikana nukutaan yhteensä noin 30–90 minuuttia, riittävästi syvää unta on jo 30–45 minuuttia.
17. Syvän unen jälkeen tulee **vilkeuni eli REM-uni**. Vilkeunen aikana silmäluomien alla tapahtuu nopeita silmänliikkeitä. Vilkeunen aikana aivot toiminta on yhtä vilkasta kuin valveilla ollessa.
18. Vilkeunen aikana näemme hyvin realistisia, joskus epätodellisia ja hurjia taistelu-unia. Painajaisunia nähdään myös tämän unen aikana. Myös kevyen unen aikana nähdään unia. Kevyen unen aikaiset unet ovat arkisempia ja rauhallisempia.

19. Vilkeuni kestää yleensä puoli tuntia, minkä jälkeen uni alkaa taas syventyä.
20. Syvää unta esiintyy enemmän alkuyöstä ja aamua kohden vilkeunijaksot ovat pidempiä. Uni kevenee aamua kohti ja herääminen on helpompaa. Aamuyön herääminen on usein merkki, että suurin osa syvästä unesta on nukuttu.
21. Ihmisiä huolestuttaa monesti, että nukkuuko tarpeeksi syvää unta. Siitä ei tarvitse olla huolissaan, koska aivot huolehtivat syvän unen saamisesta.
22. Vilkeunessa käsitellään tunteita ja se auttaa meitä uusien asioiden (erityisesti motoristen taitojen) oppimisessa.
23. Valveillaolo kuuluu normaaliin uneen. Yön aikana heräämistä voi tapahtua 2–3 kertaa.
24. Ikääntyessä nukahtamiseen kuluu enemmän aikaa ja yöunen pituus lyhenee. Unen rakenne muuttuu niin, että syvän unen ja vilkeunen vaiheet vähenevät. Normaaliin vanhenemiseen kuuluu useita yöllisiä heräämisiä sekä varhainen herääminen aamulla.
25. On hyvä nousta aamulla aina samaan aikaan, riippumatta siitä, kuinka pitkään on valvonut. Tärkeää on valita itselleen sopiva heräämisaika, joka tukee omaa vuorokausirytmää.
26. Melatoniinin erityys vähenee iän myötä aiheuttaen unettomuutta. Melatoniini on hormoni, joka toimii ”pimeyden hormonina” ja ilmoittaa, että on aika mennä nukkumaan. Melatoniinin erityys alkaa yleensä illalla noin 2–3 tuntia ennen omaa luonnollista nukahtamisaikaa.



UNEN SEURANNAN PÄIVÄKIRJA

Tutki nukkumistasi viikon ajan. Pohdi, mikä on sinulle riittävä määrä unta.

Arvioi taulukkoon, millainen olo sinulla on aamulla ja kirjaa samaan ruutuun nukkumasi uni aika esim. klo 22–06.

Oloni aamulla	Erittäin Hyvä	Hyvä	Keskin- kertainen	Huono	Erittäin Huono	Nukutut päiväunet, min.	Huomioita, muita uneen vaikuttavia tekijöitä
Maanantaina							
Tiistaina							
Keski viikkona							
Torstaina							
Perjantaina							
Lauantaina							
Sunnuntaina							

Laske keskimääräinen nukkumisen tuntimäärä ja arvioi nukkumaanmeno- ja heräämisaikaa.

Nukun keskimäärin _____ tuntia yössä.

☐ Olen tyytyväinen

☐ Toivon parannusta

Minulle sopivin nukkumaanmeno-aika on:

Minulle sopivin heräämisaika on:

Aikuisen yöunen tarve on tavallisesti 7–8 tuntia. Lyhytuniset nukkuvat 6 h ja pitkäuniset 9 h. Unta on silloin ollut riittävästi, kun olo on herätessä virkeä ja hyvä ja on tunne, että energiaa riittää päivän askareisiin.

(Mukailtu Diabetesliiton ja Vesote:n Unenhuoltokirjasta 2018)

2. TAPAAMINEN: Mitä tapahtuu aivoissa unen aikana

TARVITTAVAT VÄLINEET JA MATERIAALIT TAPAAMISESSA:

- Kyniä
- Palapelit liite 5 ja Uniresepti-laput liite 6
- Mahdolliset tarjoilut

RENTOUTUMINEN HENGITYKSEN AVULLA

Monilla ihmisillä on taipumus hengittää pinnallisesti keuhkojen yläosilla, mikä voi lisätä jännittyneisyyttä. Tietoisilla hengitysharjoituksilla voidaan lievittää rauhatonta oloa ja alentaa stressiä. Kun mieli keskittyy hetkeksi hengitykseen, se rauhoittaa ja rentouttaa. Erityisesti ennen nukahtamista tai yöllä herätessä hengitysharjoitukset voivat edistää levollisempaa yöunta ja auttaa nukahtamaan uudelleen.



RENTOUTUMINEN: PIKARENTOUTUS HENGITYKSEN AVULLA

Hengitä sisään neljään laskien. Pidätä hengitystä ja laske neljään. Hengitä ulos jälleen neljään laskien. Pidätä jälleen hengitystä ja laske neljään. Hengitä tämän jälkeen pari kertaa omaan tahtiisi ilman laskemista. Tämä sarja toistetaan vielä pari kertaa.



KESKUSTELUA VIIME KERRAN TAPAAMISESTA

Kuulumiskierros viimekertaisesta tapaamisesta ja Hyvän ryhmän reseptin kertaus.

KOTITEHTÄVÄN PURKU

Keskustelua Unen seurannan päiväkirjasta.



HARJOITUS: MITÄ TAPAHTUU UNEN AIKANA AIVOISSA -PALAPELIT (LIITE 5)

Ohjaajalla on neljä erilaista palapeliä. Osallistujat jakautuvat 2–3 henkilön ryhmiin ja kukin ryhmä kokoaa yhden ohjaajan antaman palapelin. Kun palapelit ovat valmiita, jokainen ryhmä kertoo vuorotellen palapelien aiheista. Keskustelun tueksi löytyy ohjaajalle palapelien aiheista yhteenveto alta.

YHTEENVETO: MITÄ TAPAHTUU UNEN AIKANA AIVOISSA

- **PESUKONE:** "Puhtaanapitolaitos" käynnistyy unen aikana ja aivot käyvät "aivopesussa". Aivot ovat kallon sisällä aivo-selkäydinnesteen ympäröimänä ja tätä nestettä on aivojen ja selkäytimen ympärillä kahvikupillisen verran. Syvän unen aikana aivo-selkäydinneste huuhtelee aivoista pois päivän aikana syntyneet kuona-aineet.

- **HUOLTOASEMA:** Aivot ovat koko päivän aktiiviset ja kuluttavat viidesosan energiastamme. "Aivot käyvät huoltoasemalla tankkaamassa" yön aikana eli aivojen energia- ja proteiinivarastot täyttyvät. Uni on elimistön energian ja voimavarojen lataaja. Täydentyminen tapahtuu syvän unen aikana.
- **KIRJASTONHOITAJA:** "Kirjastonhoitaja" käy järjestelemässä ja täydentämässä hyllyjä vilkeunen aikana eli vilkeunen aikana käsitellään päivän tapahtumia ja opitut taidot painuvat muistiin. Uni on tärkeää oppimisen ja muistamisen kannalta. Uni korjaa päivän aikaisia elimistön fyysisiä vaurioita, soluvaurioita ja hermosolujen välisiä kytkentöjä. Lisäksi tarpeettomat hermosolujen yhteydet karsiutuvat pois.
- **KAPELLIMESTARI:** Uni on kehomme "kapellimestari". Uni säätelee hormoneja, aineenvaihduntaa ja hermoston toimintaa. Unen laatu vaikuttaa siihen, olemmeko päivällä hyväntuulisia, ärtyneitä, ahdistuneita, energisiä, aivosumussa vai läsnä olevia. Unen aikana käsittelemme myös tunteita.

ALUSTUS

UNETTOMUUS

Tilapäinen unettomuus kuuluu luonnollisena osana kaikkien elämään ja se korjaantuu monesti itsestään. Unettomuutta voi olla vaikeus nukahtaa ja pysyä unessa. Unettomuutta voi olla myös yöllinen tai liian aikainen aamuyön herääminen.

Ihmisen kokemus huonounisuudesta on yksilöllistä. Yleensä uneton kokee unen määrän liian vähäiseksi, unen laadun huonoksi tai molempia yhdessä. Unettomuus on tavallisempaa iäkkäillä ja naisilla.

Ihmisen aivot ovat alun perin kehittyneet valppaiksi riskeille ja herkkäunisuus on ollut evoluution aikana valtava etu. Aamunkoitossa on tarkkailtu vaaroja ja murehdittu. Nukkuminen rytmitettiin ja nukuttiin lyhyitä pätkiä kerrallaan (vartioitiin tulta ja pidettiin villieläimet loitolla).

Valveillaolo kuuluu normaaliin uneen. Yön aikana heräämistä voi tapahtua 2–3 kertaa ja se on normaalia. Ihmisten olisi hyvä hyväksyä omat uniominaisuutensa ja olla itselleen myötätuntoinen. Unettomuuden pitkittyessä, sen hoito tulisi olla ensisijaisesti lääkkeitön.

Unettomuudelle voi altistaa:

- Geeniperimä ja alttius reagoida elämän eri asioihin unella.
- Positiiviset tai negatiiviset elämän muutokset, kriisit, stressi.
- Temperamentti: ylitunnollisuus, ylivirittyneisyys, alivirittyneisyys, taipumus jännittyneisyyteen tai huolestuneisuuteen.
- Valverytmin säätelyn heikkous. Valverytmiä säätelee valvoessa kertyvä unipaine sekä vuorokausirytmä. Vuorokausirytmiiin liittyy valon ja pimeyden vaihtelu.
- Masennus- tai ahdistusherkyys, pelkotilat.
- Elintavat: ravintotottumukset, riittämätön liikunta, alkoholi ja kofeiini.

- Erilaiset sairaudet: fyysiset vaivat, kipu, uniapnea, levottomat jalat, refluksitauti, hengitystiehäiriöt, vaihdevuosisista johtuva hikoilu tai muistisairaudet.
- Erilaiset lääkeaineet voivat altistaa unettomuudelle. Esimerkiksi verenpaine- ja kolesterolilääkkeet, kilpirauhaslääkkeet, astma- ja allergialääkkeet, mielialalääkkeet.
- Muut ulkoiset tekijät: television tai muiden älylaitteiden sininen valo, makuuhuoneen olosuhteet, melu.

IKÄÄNTYESSÄ UNI MUUTTUU

Ikääntyessä unen tarve pysyy samana, mutta unen laatu ja määrä muuttuvat. Ikääntyessä nukahtamiseen kuluu enemmän aikaa ja yönunen pituus lyhenee. Unen rakenne muuttuu niin, että syvän unen ja vilkeunen vaiheet vähenevät. Normaaliin vanhenemiseen kuuluu useita yöllisiä heräämisiä sekä varhainen herääminen aamulla. Ikääntymiseen liittyvät muutokset ja erilaiset sairaudet voivat lisätä uniongelmia.

MELATONIINI

Melatoniniin erityis vähenee iän myötä aiheuttaen unettomuutta. Melatonini on hormoni, joka toimii ”pimeyden hormonina” ja ilmoittaa, että on aika mennä nukkumaan. Melatoniniin erityis alkaa yleensä **illalla noin 2–3 tuntia ennen omaa luonnollista nukahtamisaikaa**.

Tarkka ajoitus vaihtelee yksilön vuorokausirytmien mukaan:

- **Aamuvirkuilla** erityis voi alkaa jo aiemmin noin klo 20–21.30.
- **Iltavirkuilla** vasta myöhemmin noin klo 21–23.

Pimeys käynnistää melatoniniin erityksen ja kirkas valo – erityisesti sininen valo – voi siirtää sitä myöhemmäksi.

Melatoniniin valmisteen käyttö on yleistä. Melatoniniin valmisteen käyttö on yleistä. Melatoniniin käytettäessä on aina hyvä lukea ohjeet ja tarvittaessa keskustella terveydenhuoltoalan ammattilaisen kanssa.

KOTITEHTÄVÄ: UNIRESEPTI – MITEN NEUVOISIT UNETONTA YSTÄVÄÄ (LIITE 6)

Ohjaaja jakaa jokaiselle osallistujille kolme paperilappua. Laput liitteessä 7. Osallistuja kirjoittaa kotona jokaiseen lappuun yhden vinkin, joka itsellä toimii unettomuuteen.

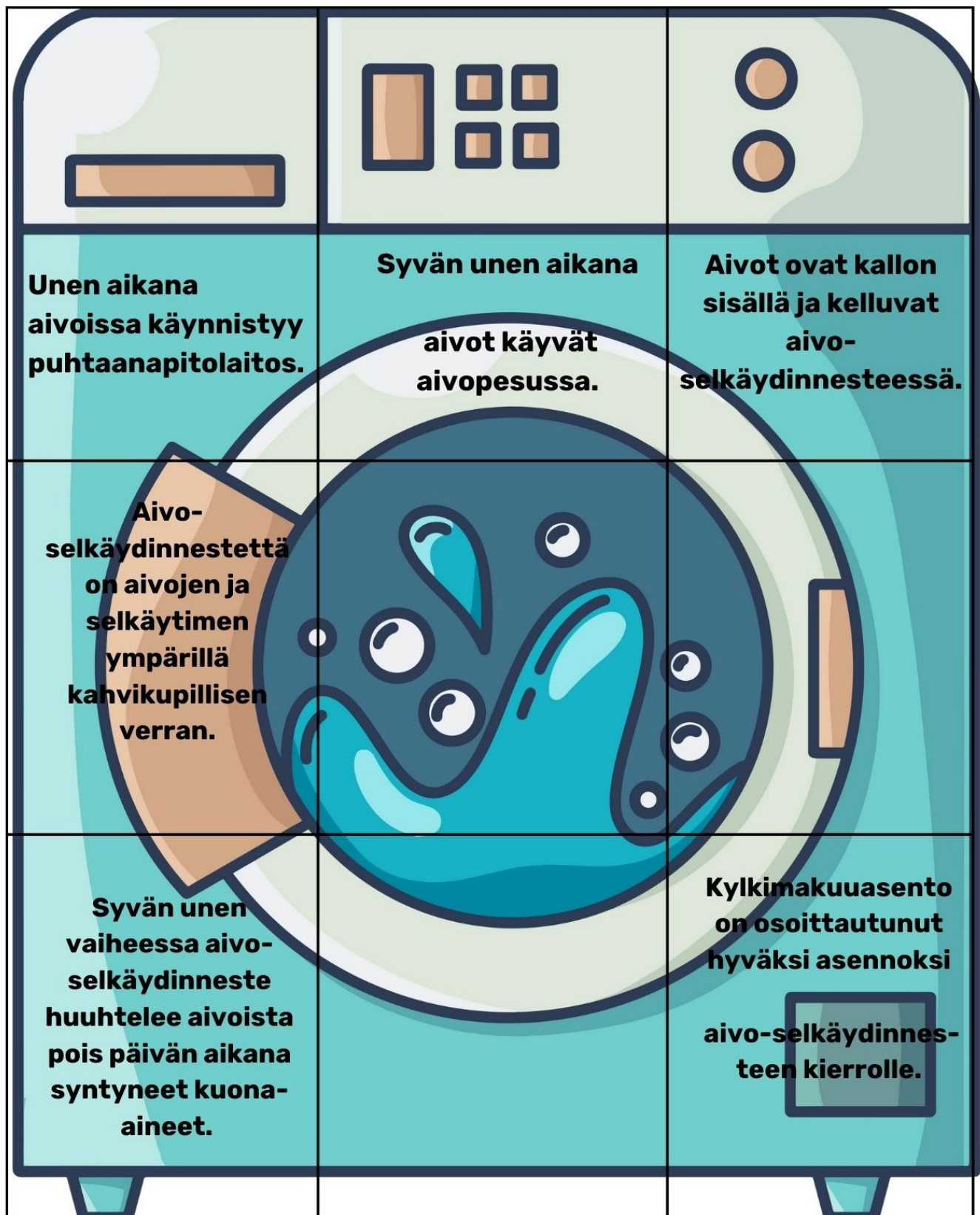
Esimerkiksi en juo kahvia illalla, pidän villasukkia jalassa nukkuessani. Laput otetaan mukaan seuraavalle kokoontumiskerralle ja vinkit käydään läpi.

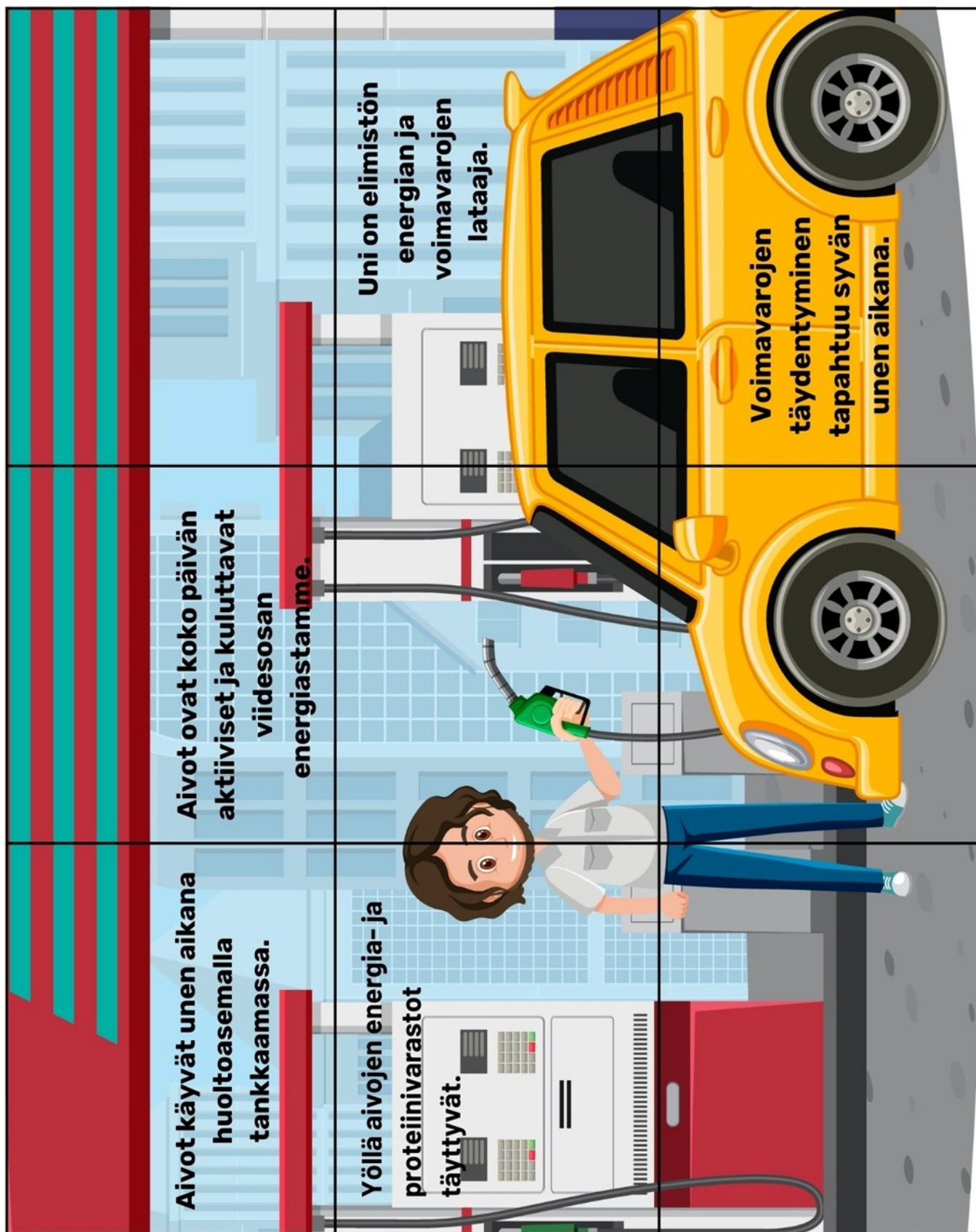
LIITE 5: MITÄ TAPAHTUU UNEN AIKANA AIVOISSA -palapelit

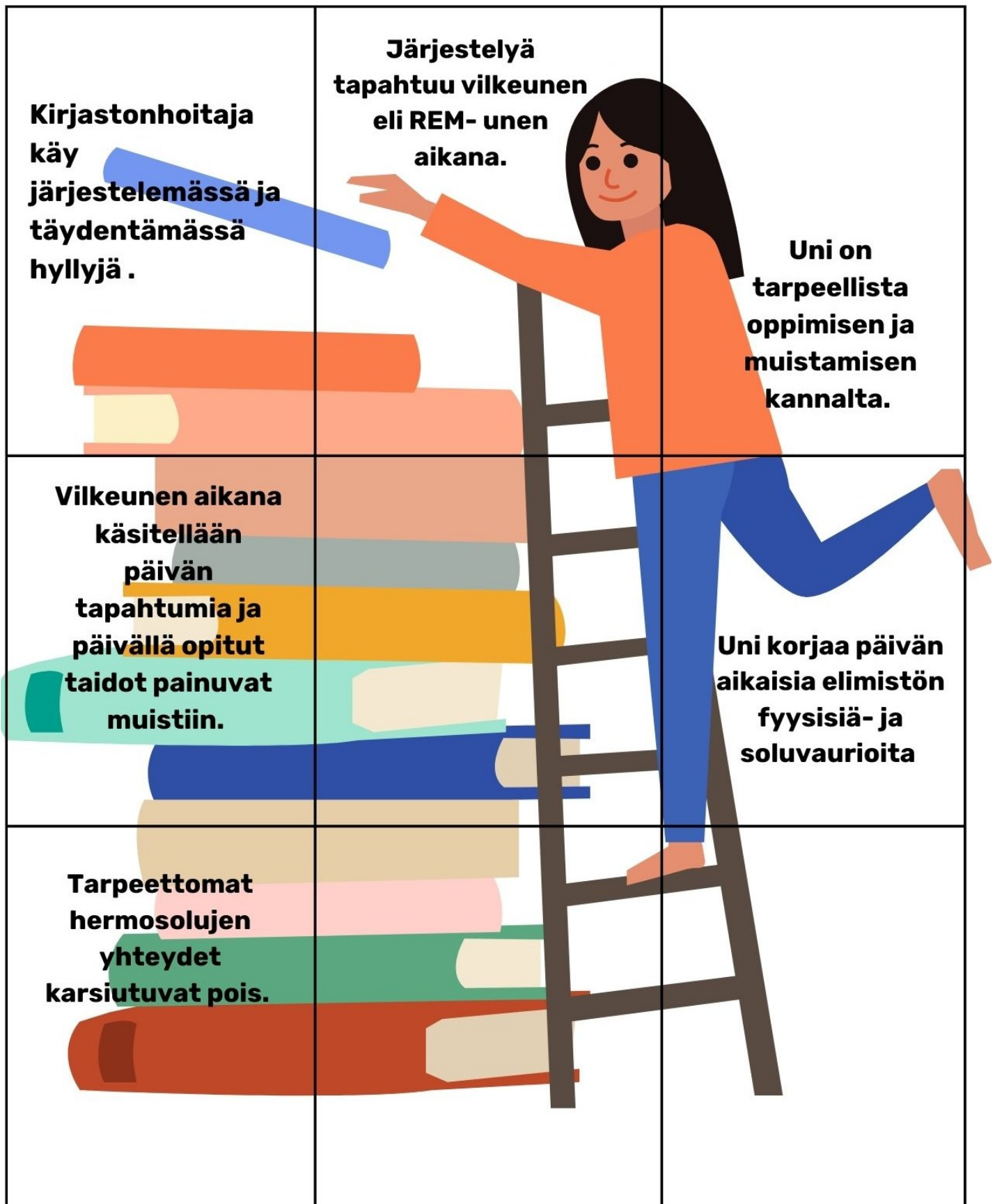
sivut 22–25 (Kuvat Pixabay)



Uni on kehomme kapellimestari.	Uni säätelee hormoneja, aineenvaihduntaa ja hermoston toimintaa.	Uni vaikuttaa käyttäytymiseemme ja sitä kautta persoonallisuuteemme.
Unen laatu vaikuttaa siihen, olemmeko päivällä ärtyneitä vai hyväntuulisia.		Uni vaikuttaa siihen olemmeko energisiä vai aivosumussa.
Hyvä tai huono uni vaikuttaa suoraan tunteisiimme ja mielialaamme.		Uni auttaa aivojamme käsittelemään päivittäisiä kokemuksia ja tunteita.









Laput leikataan ja jaetaan osallistujille (3 lappua/hlö) Unireseptin tekemistä varten.



3. TAPAAMINEN: Unen huolto päivällä

TARVITTAVAT VÄLINEET JA MATERIAALIT TAPAAMISESSA:

- Kyniä
- Mitä nukkumiseen liittyvää teen päivällä liite 8 ja Nukkumisympäristö liite 9
- Mahdolliset tarjoilut



KESKUSTELUA VIIME KERRAN TAPAAMISESTA

Kuulumiskierros ja keskustelua viimekertaisesta tapaamisesta.

ALUSTUS

MITÄ SAAT, KUN NUKUT TARPEEKSI

Pitkään jatkuessaan unettomuus altistaa monille terveysongelmille ja heikentää toimintakykyä.

Nukkuessa hyvin saa:

- hyvän suorituskyvyn ja motoriikan
- hyvän muistin, keskittymiskyvyn ja oppimiskyvyn
- hyvän reaktiokyvyn
- hyvän mielialan ja energisen olon
- vahvan sydämen ja hyvän verenpaineen
- apua painonhallintaan
- apua aivojen uudistumiseen
- vahvan vastustuskyvyn ja hyvän stressinsietokyvyn.

KOTITEHTÄVÄN PURKU: UNIRESEPTI

Ohjaaja kerää osallistujilta kotitehtävänä olleet unireseptilaput. Jos joku on unohtanut tehdä tehtävän kotona, antaa ohjaaja aikaa unireseptien kirjoittamiseen ennen tehtävän purkua. Ohjaaja levittää laput pöydälle ja jokainen kerää itselleen 1–3 reseptiä. Osallistujat kertovat ajatuksiaan, miksi ovat valinneet juuri kyseiset reseptit. Keskustelua yhdessä.

ALUSTUS

HUOLENPITO UNESTA

Unen huolto on hyvän nukkumisen perusta. Se mitä tekee valveilla, vaikuttaa yön uneen. Hyvään uneen valmistautuminen alkaa jo aamusta.

ELÄMÄNTAPOJEN TARKISTAMINEN

Kahvi on suomalaisille yksi tärkeimmistä nautintoaineista. Se on piriste, joka vaikuttaa keskushermostoon. Kofeiinille herkistyminen lisääntyy iän myötä. Kofeiinipitoisuus puolittuu

elimistössä noin 4–6 tunnissa ja kokonaan poistuminen voi kestää jopa 8–14 tuntia. Iltapäivällä nautittu kahvikuppi ja suklaakakku voivat pitää hereillä koko yön. Kofeiini voi häiritä nukahtamista ja vähentää syvän unen määrää. Sen vuoksi olisi hyvä välttää kofeiinia klo 16 jälkeen. Kofeiinia on kahvissa, teessä, kola- ja energiajuomissa sekä suklaassa. Kofeiinipitoinen uni voi olla myös rauhatonta.

Säännöllinen ateriarytmi tukee säännöllistä uni-valverytmiä. Se ylläpitää vireystilaa ja energiatasapainoa. Jos syömmme liian vähän tai liian paljon, uni voi olla rikkonaista. Päivän aikana nautittu terveellinen ruokavalio edesauttaa hyvää unta.

LIKKUMINEN

Liikkumattomuus voi lisätä unihäiriöitä. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus tai kuntoliikunta parantavat nukahtamista ja unenlaatua. Liikkuminen rentouttaa ja lisää levon tarvetta. Rankkaa liikkumista tulisi välttää 3–4 h ennen nukkumaanmenoa, koska koholla oleva vireystaso liikuntasuorituksen jälkeen voi vaikeuttaa nukahtamista.



HARJOITUS: UNIJUMPPA (LIITE 7)

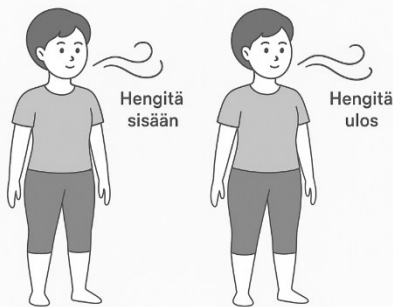


TEHTÄVÄ: MITÄ NUKKUMISEEN LIITTYVÄÄ TEEN PÄIVÄLLÄ (LIITE 8)

Ohjaaja jakaa osallistujille tehtävän Mitä nukkumiseen liittyvää teen päivällä. Tehtävän avulla pohditaan omia nukkumiseen liittyviä tapoja.

KOTITEHTÄVÄ: NUKKUMISYMPÄRISTÖ (LIITE 9)

Ohjaaja jakaa osallistujille Nukkumisympäristö-tehtävän. Tehtävän avulla osallistujat pohtivat kotonaan omaa nukkumisympäristöään.



Hartioiden nosto

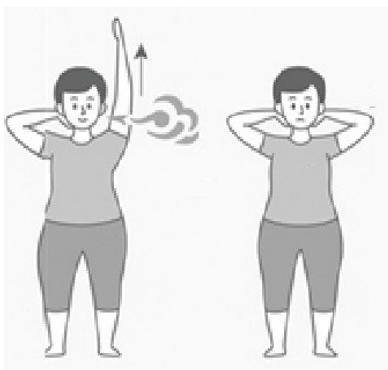
Pidä kädet rennosti vartalon sivuilla.

Hengitä sisään ja nosta hartiat kohti korvia.

Hengitä ulos ja laske hartiat samanaikaisesti alas.

Jatka liikettä noin 10 kertaa.

Lopuksi rentouta hartiat kevyesti ravistelemalla niitä ylös ja alas.



Käsien kurotus ylös

Nosta molemmat kädet ylös niin, että sormenpäät koskettavat hartioita ja kynärpäät osoittavat sivuille. Rentouta hartiat.

Hengitä sisään ja kurota toisella kädellä kohti kattoa.

Hengitä ulos ja palauta sormenpäät takaisin hartialle.

Toista sama liike toisella kädellä.

Jatka vuorotahtiin, kunnes kumpikin käsi on noussut 10 kertaa, yhteensä 20 toistoa.



Ylävartalon kierto

Aseta kädet rennosti reisien päälle ja hengitä sisään.

Kierrä uloshengityksellä ylävartaloa rauhallisesti lantiosta saakka toiselle puolelle. Seuraa katseella kierron suuntaan.

Hengitä tässä asennossa sisään ja kierrä sen jälkeen uloshengityksen aikana toiselle puolelle.

Jatka pehmeää, vuorottelevaa kiertoliikettä, kunnes olet tehnyt yhteensä 20 toistoa – 10 kertaa molemmille puolille.



Selän ojennus ja pyöristys

Vie kädet selän taakse ristiin ja työnnä niitä taakse

alaviistoon. Nosta samalla katse yläviistoon ja tee venytys lempeästi ilman kipua. Pysy tässä asennossa noin 10

rauhallisen hengityksen ajan. Tuo sitten kädet eteen ristiin ja työnnä niitä voimakkaasti alas etuviistoon. Pyöristä samalla yläselkää ja suuntaa katse käsien välissä. Pysy venytyksessä 10 rauhallisen hengityksen ajaksi.

(Mukailtu lähteestä: Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2019. Rentoutusopas)



- ☐ Nousen aamulla samaan aikaan.
- ☐ Altistan itseni valolle.
- ☐ Päivärytmini on säännöllinen.
- ☐ Ruokailutottumukseni ovat säännöllisiä.
- ☐ Mietin ajankäyttöäni ja voimavaroja arkipäivinä.
- ☐ Pidän yllä sosiaalisia suhteitani.
- ☐ Teen jotain mukavaa joka päivä.
- ☐ Harrastan mukavia asioita.
- ☐ Pidän yllä huumorintajuani ja nauran usein.
- ☐ Raja murehtimistani tai pidän huolipäiväkirjaa.
- ☐ Rentoudun päivän aikana.
- ☐ Muu tekeminen. _____



Miten voit luoda makuuhuoneestasi nukkumista edistävän ympäristön.
Tässä tarkistuslista pohdittavaksi siihen.

Tarkistuslista

- ☐ Makuuhuone on pimeä.
- ☐ Makuuhuoneen lämpötila on 18–20 astetta.
- ☐ Makuuhuoneen ilma on raikas ja happipitoinen.
- ☐ Makuuhuone on hiljainen ja rauhallinen.
- ☐ Makuuhuone on kodikas ja mukava.
- ☐ Käytän korvatulppia.
- ☐ Herätyskello on siten, ettei sitä näe sängystä eikä kuule sen tikitystä.
- ☐ Makuuhuoneessa ei ole televisiota.
- ☐ Sänky ja patja ovat sopivat.
- ☐ Tyyny on sopiva.
- ☐ Peitto on hyvä.
- ☐ Painopeitto on käytössä.
- ☐ Jalassa on lämpöiset sukat.
- ☐ Muuta _____

4. TAPAAMINEN: Unen huolto illalla ja yöllä

TARVITTAVAT VÄLINEET JA MATERIAALIT TAPAAMISESSA:

- Kyniä
- Hyvis ja Pahis iltapala -kuvakortit liite 10 ja Huolihetki -kotitehtävä liite 11
- Mahdolliset tarjoilut



KESKUSTELUA VIIMEKERTAISESTA TAPAAMISESTA

Kuulumiskierros ja keskustelua viimekertaisesta tapaamisesta.

ALUSTUS

UNEN HUOLTO ILLALLA

Säännölliset iltarutiinit pari tuntia ennen vuoteeseen menoa kertovat elimistölle, että on aika mennä nukkumaan. Sänkyyn olisi hyvä mennä vasta, kun tuntee väsymystä. Sänky olisi hyvä olla vain nukkumista ja rentoutumista varten. Tv:n ja älylaitteiden käyttö olisi hyvä lopettaa puolitoista tuntia ennen nukkumaan menoa. Kirkkaat näytöt voivat jarruttaa melatoniinin eritystä.

Säännöllinen samaan kellonaikaan nukkumaan meneminen ja sängystä ylösnouseminen aamuisin auttavat unta. Silloin kun mieli käy ylikierröksillä, unirutiinit ja rentoutuminen erilaisten rentoutuskeinojen avulla voi saada mielen rauhalliseksi.

Ylösnoususääntö. Jos uni ei tule, olisi hyvä nousta pois sängystä. Sänkyyn voi palata sitten, kun tuntee taas itsensä väsyneeksi.



HARJOITUS: HYVIS ja PAHIS iltapalat (LIITE 10)

Ohjaaja levittää kuvia iltapaloista pöydälle. Osallistujat valitsevat itselleen pöydällä olevista kuvista mitkä ovat hyviä iltapaloja ja mitkä ovat huonoja iltapaloja. Näistä keskustelua.

YHTEENVETO HUONOISTA JA HYVISTÄ ILTAPALOISTA

- Iltapalan olisi hyvä olla kevyt. Runsas iltasyöminen, rasvaiset ruuat, sipuli ja mausteiset ruuat voivat häiritä yöunta. Kehon vireystila voi myös lisääntyä, jos illalla syö runsaasti sokeria sisältäviä ruokia.
- Unta edistäviä ruoka-aineita ovat erityisesti banaani ja kiivi. Muita hyviä iltapaloja ovat voileipä, kokojyvistä tehty puuro ja marjat. Myös proteiinipitoinen iltapala, esimerkiksi viili, jogurtti ja rahka ovat hyviä. Unta edistäviä juomia ovat esimerkiksi kirsikkamehu ja kamomillatee.
- Alkoholin nauttiminen ja tupakointi voivat huonontaa unen laatua.

KOTITEHTÄVÄN PURKU: Nukkumisympäristö-tehtävä

Keskustelua osallistujien nukkumisympäristöstä.

YHTEENVETO NUKKUMISYMPÄRISTÖSTÄ

- Makuuhuone olisi hyvä olla raikas, rauhallinen, kodikas, mukava, pimeä ja äänetön. Nukkumislämpötila olisi hyvä olla 18–20 astetta. Iäkkään makuuhuoneen lämpötila voi olla korkeampi, 22–24 astetta.
- Hyvä sänky, patja ja tyyny auttavat hyvään uneen. Hyvä patja joustaa kyljellä nukkuessa hartian ja lantion kohdalta. Tyyny on hyvä valita nukkumisasennon mukaan. Kylkiasennossa tyyny voi olla korkeampi, selällä nukkuessa tyyny voi olla matalampi.
- Kellon olisi hyvä laittaa pois näkyviltä, koska ajan seuraaminen ja kellon tikitys voivat häiritä nukkumista.

ALUSTUS

UNEN HUOLTO YÖLLÄ

Yöllä herätessä voi tehdä hengitysharjoituksia tai rentousharjoituksia. Jos uni ei tule, nukkumapaikkaa voi vaihtaa ja kokeilla juoda lämmintä maitoa tai yrttiteetä.

Huoliajatukset voivat pyöriä yöllä, niille olisi hyvä miettiä vaihtoehtoisia ajatuksia. Jos herää yöllä huoliajatuksien, voi sanoa itselle: ”Tämä on uneen kuuluva turvatarkastus. Täällä ei ole vaaraa, voin nukkua kaikessa rauhassa” tai tyyntäytyä itseään sanomalla: ”Kaikki on hyvin, kaikki on hyvin”. Yöllä nouseeseen huoliajatuksien voi ottaa etäisyyttä. Itselleen voi myös perustella: ”Käsittelen huoleni aamulla, koska se ei nyt yöllä johda mihinkään”. Huolet voi myös kirjoittaa paperille ja käsitellä niitä vasta aamulla.

Jos ajatukset kiertävät yöllä samaa rataa, voit pysäyttää ajatukset sinulle sopivalla pysäytyssanalla. Voit toistaa sanaa äänettömästi kahden sekunnin välein. Voit jatkaa toistoja jonkin aikaa.

Itselle olisi hyvä olla armollinen. Silitellä itseä, ottaa unilelu tai tyyny kainaloon.



HARJOITUS: PYSÄYTYSSANA

Osallistujat miettivät itselleen sopivaa pysäytyssanaa. Keskustellaan pysäytyssanoista yhdessä, myös toisilta voi saada hyviä vinkkejä.

KOTITEHTÄVÄ: HUOLIHETKI (LIITE 11)

Ohjaaja jakaa osallistujille Huolihetki-tehtävän.



RENTOUTUMINEN: LIHASRENTOUTUS

Harjoituksessa lihasryhmiä jännitetään noin 10 sekuntia, jonka jälkeen pidetään tauko ennen seuraavaan lihasryhmään siirtymistä. Ota hyvä asento istuen.

1. Jännitä varpaasi puristamalla ne kippuraan. Pidätä jännitystä -rentouta varpaat.
2. Koukista nilkat, tunne, kuinka myös säärilihakset jännittyvät. Pidä jännitys -päästä nilkat rennoksi, jolloin tunnet, kuinka myös säärilihakset rentoutuvat.
3. Purista polvet ja reidet yhteen tiukasti. Pidä puristusta yllä -rentouta jalat. Tunne kuinka jalkoihin leviää lämmin rentoutuneisuuden tunne.
4. Jännitä lantion-, selän- ja vatsalihakset samanaikaisesti puristamalla niitä tiukasti, pidä jännitys -rentouta vatsa ja lantion lihakset.
5. Jännitä rintakehäsi hengittämällä sisään hengityksen, pidätä hengitystä-hengitä ulos ja anna kehosi rentoutua.
6. Pane kädet nyrkkiin ja jännitä käsivarret olkapäihin asti. Pidä jännitys -päästä kädet rennoksi.
7. Jännitä hartiat nostamalla ne kohti korvia. Jännitä hiukan vielä -päästä hartiat hitaasti alas rennoksi.
8. Jännitä niskan ja pään lihakset työntämällä leukaa alas ja takaraivoa kohti kattoa. Pidä jännitys -päästä hitaasti niska ja pää rennoksi.
9. Jännitä kasvot rypistämällä kasvot ryppyyn, pidä rypistys -päästä kasvot rennoksi. Tunne, kuinka kasvot siliävät ja rentoutuvat.
10. Jännitä koko keho samanaikaisesti, niin monta lihasryhmää kuin pystyt. Jännitä vielä lisää -päästä keho ihan rennoksi. Tunnet miten rentouden ja lämmön tunne leviää kaikkialle kehoosi. Nauti hetki rentoutuneesta olostasi.

(Mukailtu lähteestä: Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2019. Rentoutusopas)











Päivän, illan ja yön aikana voi mieleesi nousta huolia. Kun mieleesi nousee huoli, kirjoita se paperille, näin se on pois mielestäsi. Voit palata huoleen huolihetkessä.

Varaa sinulle sopivaan aikaan päivästä rauhallinen hetki kirjoittamiesi huolten käsittelyyn, tämä hetki on huolihetki.

Käy huolihetken aikana läpi paperille kirjaamiasi asioita, jotka ovat häirinneet sinua.

Voit käyttää apunasi seuraavia kysymyksiä:

- Jos en voi tehdä mitään käytännön toimia huolien ratkaisemiseksi, miten murehtiminen auttaa minua juuri nyt?
- Millaisia huolia olen valmis hyväksymään? Millaisista huolista olen valmis päästämään irti?
- Voinko hyväksyä sen, että en voi aina vaikuttaa asioihin tai huoliini?
- Voinko luottaa siihen, että huoli ratkeaa itsestään tai ajan kanssa?
- Voinko ja osaanko tarvittaessa pyytää ja saada apua?

Miten harjoitella huolien hyväksyntää?

- Anna tunteillesi tilaa ja hyväksy ne osaksi itseäsi. Anna tunteille aikaa ja päästä irti.
- Uusia huolia voi nousta, mutta mikään niistä ei pysy ikuisesti. Salli mieleesi myös mukavia ja mielekkäitä ajatuksia.
- Huomaa, miten olet selviytynyt huolesi kanssa vietetystä ajasta. Onnittele itseäsi siitä.
- Mieti kolme positiivista asiaa, jotka tapahtuivat tänään ja joista olet kiitollinen.

5. TAPAAMINEN: itsemyötätunto ja ajatuksia jatsoon

TARVITTAVAT VÄLINEET JA MATERIAALIT TAPAAMISESSA:

- Kyniä
- Lempeä suhtautuminen itseän -tehtävä liite 12 ja Jatkosuunnitelmani -tehtävä liite 13
- Mahdolliset tarjoilut



KESKUSTELUA VIIMEKERTAISESTA TAPAAMISESTA

Kuulumiskierros viimekertaisesta tapaamisesta ja huolihetki-tehtävästä.

ALUSTUS

TIETOINEN LÄSNÄOLO

Monesti murehdimme menneitä ja huolehdimme tulevasta sen sijaan, että eläisimme nykyhetkessä. Tietoisien läsnäolon taidoilla tarkoitetaan keskittymistä siihen mitä tapahtuu juuri nyt ja siihen, että havaitsemme ja hyväksymme tämän hetken sellaisena kuin se on. Tietoisien läsnäolon taitojen avulla voi syventää itsetuntemusta, löytää mielen tasapainon ja oppia hallitsemaan tunteita. Ympäristön tarkkailu ja sen kuvaaminen voi auttaa tasapainottamaan voimakkaita tunteita ja antamaan tilaa hengähtää.

Tietoisuustaitojen harjoittelu vähentää murehtimista ja stressiä, edistää positiivista mielialaa ja parantaa keskittymiskykyä. On tärkeää hyväksyä nykyhetki ja kohdata itsensä sellaisena kuin on.



RENTOUTUMINEN: RAUHOITTUMISPAIKKA

Asetu mukavaan asentoon, sulje silmäsi ja hengitä syvään, rauhallisesti ja omaan tahtiisi. Tunne, kuinka ilma virtaa sisään ja ulos. Jokainen hengitys vie sinua yhä syvempään rentoutumisen tilaan. Salli mielesi vaeltaa paikkaan tai toimintaan, joka tuo sinulle rauhaa. Tässä rauhallisessa hetkessä tunnet olosi turvalliseksi, kokonaiseksi ja hyväksytyksi. Tutki mielikuvasi yksityiskohtia ja tarkkaile mitä näet? Mitkä värit ja muodot erottuvat? Kuuluuko ääniä tai tuoksuja? Kiinnitä huomiota siihen, mitä kehossasi tapahtuu. Miten mielikuva vaikuttaa hengitykseesi, lihastesi jännitykseen tai rentoutumiseen? Tunnetko lämpöä? Mieti, mikä tekee tästä mielikuvasta sinulle erityisen tärkeän ja merkityksellisen. Millainen tunne sinulle nousee tästä kokemuksesta? Voit palata tähän mielikuvaan silloin, kun tarvitset turvaa tai rauhaa.

(Mukailtu lähteestä: Pihl, S. & Aronen, A-M. 2015. Unentaidot)

ALUSTUS

LEMPEYS JA YMMÄRRYS ITSEÄ KOHTAAN

Itsensä kohtelu lempeydellä tarkoittaa sitä, että suhtautuu itseensä ystävällisesti ja lämpimästi. Myötätunto itseä kohtaan on taito, jota voi harjoitella ja oppia. Olemme usein myötätuntoisia muita kohtaan ja osaamme lohduttaa heitä, mutta unohdamme helposti olla yhtä ymmärtäväisiä itseämme kohtaan. Kun asiat eivät mene suunnitellusti, saatamme helposti syyllistää itseämme sen sijaan, että suhtautuisimme itseemme lempeydellä. Ystävällinen ja hyväksyvä asenne itseä kohtaan lisää hyvinvointia ja onnellisuutta. Lempeys itseä kohtaan on erittäin tärkeää silloin, kun on väsynyt tai uneton. On tärkeää hyväksyä unettomuuden herättämät negatiiviset tunteet ilman itsensä soimaamista. Kun suhtaudumme itseemme myötätuntoisesti, annamme itsellemme luvan hoivata ja tukea itseämme vaikeinakin hetkinä.

LÄMPÖ JA MYÖTÄTUNTO

Lempeys ja rakkaus itseä kohtaan voivat tuntua haastavilta, sillä niitä ei meille usein opeteta. Yksi tehokas tapa harjoitella myötätuntoista asennetta on asettua mielessään rakastavan hahmon rooliin ja pohtia, miten hän suhtautuisi johonkin tilanteeseen. Tämä hahmo voi olla isovanhempi, ystävä, kumppani, hengellinen hahmo tai kuka tahansa, jonka kokee lämpimäksi ja ymmärtäväiseksi.

Voit kokeilla esittää tälle hahmolle jonkin itseäsi painavan asian ja miettiä millä tavoin hän vastaisi sinulle. Tavoitteena ei ole paeta vastuuta tai sivuuttaa negatiivisia tunteita, vaan tasapainottaa niitä lempeydellä ja uudella näkökulmalla. Jokainen tekee elämässään virheitä. Sen sijaan, että vajoaa itsesyytöksiin syövereihin, voi kuvitella rakastavan hahmon lohduttavan ja kertovan inhimillisyydestäsi.

KOTITEHTÄVÄ: LEMPEÄ SUHTAUTUMINEN ITSEEN -TEHTÄVÄ (LIITE 12)

Ohjaaja jakaa osallistujille Lempeä suhtautuminen itseän -tehtävän. Osallistujat tutustuvat tehtävään ja voivat jatkaa tehtävän loppuun kotonaan.



TEHTÄVÄ: JATKOSUUNNITELMANI PAREMMAN UNEN AVUKSI (LIITE 13)

Ohjaaja jakaa osallistujille Jatkosuunnitelmani paremman unen avuksi -tehtävän. Osallistujat laativat itselleen jatkosuunnitelman. Kun kaikki ovat valmiita, keskustellaan yhdessä, mikä on itsellä toiminut ja mitä asioita voisi olla edelleen kokeilla.

LEVOLLISIA UNIA!



LIITE 12: LEMPEÄ SUHTAUTUMINEN ITSEEN

Harjoitus auttaa sinua puhumaan itsellesi ystävällisemmin ja tarkastelemaan tunteitasi hyväksyvämmiin. Voit kirjoittaa vastaukset kysymyksen jälkeen tai kirjoittaa kirjeen itsellesi.

1. Palauta mieleesi hetki, jolloin olet kokenut erityistä lämpöä ja kannustusta jonkun taholta – olipa se läheinen ihminen, sukulainen, opettaja tai sinulle tärkeä eläin.
2. Kun olet saanut henkilön mieleesi, pysähdy muistelemaan tilannetta. Miten hän osoitti myötätuntoa sinua kohtaan? Mitä hän sanoi tai teki? Millainen oli hänen äänensävyensä? Miten hän katsoi sinua? Miltä sinusta tuntui siinä hetkessä?

3. Kun ajattelet tätä henkilöä nyt, millaisia tunteita ja ajatuksia se herättää? Mitä mielessäsi liikkuu? Miten kehosi reagoi?

4. Kuvittele, että olet nyt itse tuo myötätuntoinen henkilö. Miten katsot itseäsi – lempeästi, hyväksyen ja kannustaen? Mitä sanoisit itsellesi juuri nyt? Mihin suuntaan rohkaisisit itseäsi?

(Lähde: Mukaillen Tanskanen ym. 2021. Irti unettomuudesta)



Arvioi mikä on toiminut sinulle ja mistä asioista voisi olla edelleen hyötyä unesi avuksi.

- ☐ Säännöllinen heräämisaika.
- ☐ Vuoteessa oloajan rajoittaminen.
- ☐ Säännöllinen liikkuminen.
- ☐ Kofeiinin rajoittaminen.
- ☐ Illan rauhoittaminen.
- ☐ Rentoutus- ja läsnäoloharjoitukset.
- ☐ Huolihetki.
- ☐ Ylösnoususääntö.
- ☐ Pysäytyssana.
- ☐ Unen tulon lempeä vastustaminen.
- ☐ Muu _____

(Lähde: Tanskanen ym. 2021. Irti unettomuudesta)

Lähteet

- Aivosäätiö. Uni on aivojen välttämätön huoltotauko sekä aikuiselle että lapselle.
- Aronen, A-M. 2019. Kun uni ei tule - viisi konstia unettomuuden omahoitoon. Aivoliitto.
- Järnefelt, H. 2022. Unettomuuden hoitoa CBT-I -menetelmin. Uniliitto ry.
- Kajaste, S. 2022. Unettomuus, mitä jos en nuku. Aivoviikko 2022.
- Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2019. Rentoutusopas. PS-kustannus.
- Käypä hoito -työryhmä. 2008. Unettomuus: Käypä hoito -suositus.
- Lilius, T. 2019. Glymfaattinen järjestelmä puhdistaa aivoja unen aikana. Aivoliitto.
- Lohela, T., Kiviniemi, V. & Lilius, T. 2020. Glymfaattinen järjestelmä avaa aivojen padot. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 136(12).
- Merikanto, I., Partonen, T. & Lahti, T. 2011. Evoluution säilyttämä uni. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 127(1)
- Mieli ry. Palauttava uni.
- Nieminen, H., Pulakka, E., Kolonen, M. & Toljamo, K. 2022. Aivot eivät pärjää ilman unta. Työterveyshoitaja-lehti, 47(2).
- Opintoimisto.fi. Palauttava uni.
- Partinen, M. 2022. Uni ja aivot – miksi nukumme? Miten nukkuisin paremmin. Aivoviikko 2022.
- Partinen, M. & Huovinen, M. 2011. Unikoulu aikuisille. Opi selättämään unettomuus. WSOY.
- Partonen, T. 2014. Unettomuuden diagnostiikka. Suomen Lääkärilehti, 6/2014.
- Pihl, S. & Aronen, A-M. 2015. Unentaidot. Duodecim.
- Ryhmärenki. 2021. Kauniita unia.
- Stenberg, T. 2019. Elimistön fysiologiaa unen aikana. Lääketieteellinen Aikakauskirja, 135(9).
- Tanskanen, T., Gummerus, E-M, Ritola, V., Tuisku, K. & Stenberg, J-H. 2021. Irti unettomuudesta. Kustannus Oy Duodecim.
- Terveysverkko. Uni. www.terveysverkko.fi/tietopankki/.
- THL. 2024. Uni.
- Tuomilehto, H. & Vornanen, J. 2019. Nukkumalla menestykseen. Tammi.
- UKK-instituutti. 2024. Liikkumisen suositukset.
- Uniliitto ry. Auta unta.
- Ylikoski, A. & Partinen, M. 2017. Neurodegeneraatio ja uni. Suomen Lääkärilehti, 5/2017.