

Uni

Uni on tärkeää, jotta voit hyvin.
Kun nukut, silloin kehosi ja mielesi lepäävät.
Myös aivot lepäävät kun nukut.
Unen aikana aivosi voivat käsitellä sitä,
mitä sinulle on päivän aikana tapahtunut.

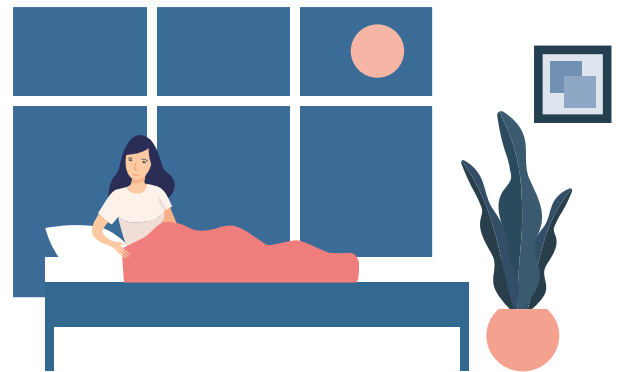
Jos nukut liian vähän,
silloin voit väsyä ja tulla ärtyneeksi.
Tämä koskee aikuisia ja myös
kaikenikäisiä lapsia.

Ihmiset nukkuvat kolmasosan elämästään.
Unen tarve muuttuu iän myötä.

- Vastasyntynyt nukkuu 17-18 tuntia
- 5-vuotias nukkuu 10-12 tuntia
- 10-vuotias nukkuu 10 tuntia
- Aikuinen nukkuu 6-9 tuntia
- Iäkkäät ihmiset nukkuvat vähemmän kuin nuoremmat.

Suurimmalla osalla ihmisistä on välillä
vaikeuksia nukkumisessa.
Kun olet stressaantunut tai huolissasi,
silloin nukut huonosti.

Ei ole vaarallista, jos nukut huonosti pari yötä.
Voit korjata unen puutteen, kun nukut taas hyvin.
Mutta jos sinulla on usein univaikeuksia,
on tärkeää saada selville, mistä ne johtuvat.



Nämä voivat olla syitä, miksi sinulla on univaikeuksia:

Jos poltat tupakkaa, sinulla voi olla vaikeuksia nukahtaa.

Tupakan polton vuoksi voit myös herätä useita kertoja yön aikana.

Jos juot alkoholia, nukahdat nopeasti, mutta nukut huonosti ja luultavasti kuorsaat.

Kahvi sisältää kofeiinia ja se vaikuttaa niin, että sinun on vaikea nukahtaa.

Neuvoja, jotka voivat auttaa sinua nukkumaan hyvin:

Jos liikut säännöllisesti, nukut paremmin.

Myöhään illalla ei kuitenkaan kannata harrastaa rasittavaa liikuntaa.

Silloin keho ei ole rentoutunut ja nukahtaminen voi olla vaikeaa

Rentoudu hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa:

- Ole rauhallisesti kotona.
- Tee asioita, jotka saavat sinut rentoutumaan.
- Älä tee asioita, jotka estävät sinua rentoutumasta.
- Älä käytä puhelinta, tablettia tai tietokonetta juuri ennen nukkumaan menoa.
- Älä syö suuria aterioita myöhään illalla.
- Älä juo kahvia, teetä, kola- tai energiajuomia kuutta tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Nukut paremmin, jos makuuhuone on hiljainen, mukava, raikas ja turvallinen.

