



Saana Myllyntausta: Hyvää unta – Miksi ja miten tukeaa terveyttä nukkumalla hyvin

Ohje luentorungon lukemiseen:

Tekstissä olevat ajat kertovat aina, missä kohden mitään aihetta käsitellään luennon alusta laskettuna. Aihetta on myös avattu sanallisesti ajan viereen. Aiheiden alle on lisätty kysymyksiä, joista voi keskustella kuulijoiden kanssa.

Luentokerhoa ohjatessa voit joko:

- a) näyttää koko luennon ja vain välillä pysäyttää videon keskustelua varten.
- b) sivuuttaa joitakin videon aihealueita hyppäämällä niiden ohi, jos aihe ei koske kuulijoita tai aikaa kerhon vetämiselle on rajatusti. Osassa luentorungoista on myös tekijöiden suosituksia osioista, joita voi leikata pois luentokerhoa lyhentääkseen.

0:00 – 0:57 Saana Myllyntausta kertoo aiheesta ja omasta taustastaan.

0:57 – 1:40 Miksi tukeaa terveyttä nukkumalla hyvin

1:40 – 4:36 Unen asiantuntija – herättely aiheeseen

Tunnistatko unen määrän ja laadun muutokset ja niiden vaikutuksen päivässäsi?

4:36 – 7:15 Miten uni on yhteydessä terveyteen

Koetko saavasi tarpeeksi unta?

Vaikuttavatko suositukset siihen kuinka paljon pyrit nukkumaan?

Mistä tunnistat että olet saanut tarpeeksi unta?



7:15 – 13:00 Unen muut ominaisuudet ja unen määrän merkitys

Pyritkö tietoisesti ajoittamaan nukahtamista ja heräämistä?

Tunnistatko erilaisia unen vaiheita, esim. yöheräilyä tai REM-unta, eli aktiivisia unen näkemisen vaiheita?

13:00 – 15:40 Mihin kaikkeen uni on yhteydessä?

Oletko havainnut unen muutosten vaikuttavan autonomisen hermoston toimintaan (esim. verenpaine, syke)?

Entä mielialaan, stressinsietokykyyn tai muistiin?

15:40 – 20:00 Miten nukkua hyvin?

Kiinnitätkö päivän mittaan huomiota luonnolliseen vireystilan vaihteluun?

Milloin vireystilasi on alhaisimmillaan?

Pyritkö ajoittamaan nukkumaanmenosi vireystilan mukaan?

20:00 – 23:25 Mitkä asiat vaikuttavat uneen

Millaisten asioiden huomaat vaikuttavan myönteisesti uneen?

Entä kielteisesti?

23:25 – 27:40 Kipu ja uni

Vaikuttaako kipu uneesi?

Oletko huomannut huonon unen vaikuttavan päiväaikaisiin kipuihin?

27:40 – 31:09 Miten vaikuttaa yöuneen jo päivällä

Teetkö päivän aikana jotain tietoisia tekoja parantaaksesi seuraavan yön unta?



Nukutko päiväunia? Oletko huomannut päiväunien vaikuttavan yöunen määrään tai laatuun?

31:09 – 34:41 Unihygienia

Teetkö erityisiä nukkumisympäristön valmisteluita ennen nukkumaanmenoa?

Millaiset ovat sinulle otolliset olosuhteet nukkumiseen?

34:41 – 36:33 Unten maille valmistautuminen

Millaisia rutiineja sinulla on ennen nukkumaanmenoa?

Käytätkö harjoituksia tai mielikuvia nukahtamiseen?

36:33 – 43:23 Rentoutumisharjoitus

43:23 – 46:10 Mitä jos en saakaan unta?

Oletko kokenut unettomuutta?

Oletko löytänyt jotain keinoja unettomuuden taltuttamiseen?

46:10 Kirjallisuutta