

## Syvä uni on kaikkein palauttavinta

Unen eri vaiheista syvä uni on palautumisen kannalta tärkeintä. Kokonaisunen määrästä syvää unta on terveellä aikuisella noin **20 %**. **Syvä uni painottuu useimmiten ensimmäisten 4-5 tunnin ajalle**, joten on tärkeää, että illalla nukkumaan mennessä elimistön vireystila on matalampi kuin päivällä. Näin syvään uneen vaipuminen tapahtuu mahdollisimman pian nukahtamisen jälkeen.

Joissakin elämäntilanteissa, kuten perheessä lasten ollessa pieniä, tai jonkin tragedian jälkeen, nukkumaan rauhoittuminen voi olla haastavaa. Elämäntilanteesta riippumatta on kuitenkin arkisia asioita, joita voimme tehdä paremmin unta ja palautumista parantaaksemme.

**95% palautumisesta tapahtuu nukkuessa. Tämän vuoksi unta voisikin sanoa tärkeimmäksi tekijäksi palautumisessa. Uneen kuitenkin vaikuttaa monet elämäntavat, kuten ravinto ja liikunta, sekä erilaiset arjen haasteet. Hyvän ja terveellisen kokonaisuuden tärkeyttä ei voi siis kylliksi korostaa.**



## VINKKEJÄ PAREMPAAN UNEEN

- Vältä aktiivista tekemistä, kovatehoista liikuntaa ja töiden tekemistä viimeistään 1-2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Vältä myös älylaitteiden käyttöä, sykkä nostattavia jännittäviä TV-ohjelmia ja pelejä ennen nukkumaanmenoa.
- Suosi esimerkiksi kevyttä lukemista, läsnäolo harjoituksia, taikka rakkaan ihmisen tai lemmikin lähellä rauhoittumista.
- Vältä liikaa passiivisuutta. Pyri siis hoitamaan arjen askareet niin, etteivät ne enää illalla vaivaa mieltäsi, ja voit olla tyytyväinen esimerkiksi päivän työpanokseesi.
- Himmenna kodin valaistusta iltaa kohden, näin elimistö alkaa luonnostaan erittämään nukahtamista edistäviä hormoneja.
- Pyri pitämään kiinni unirytmistäsi, mutta älä kuitenkaan murehdi yksittäisiä notkahduksia: pidemmän aikavälin kokonaisuus on tärkein!
- Vältä liikakylläisyyttä ja raskasta ruokailua ennen nukkumaanmenoa. Iltapalaa ei kuitenkaan kannata jättää väliin, vaan sen sijaan kokeilla sen ajoittamista noin 1-2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Vältä kofeiinia iltakuuden jälkeen, tai aiemmin jos tunnet olosi pirteäksi vielä myöhään illalla.
- Vältä myös niin sanottuja yömyssyjä, eli alkoholia!

