



Työterveyslaitos

# Uni

TERVEYTTÄ TYÖPAIKOILLE -VINKKILISTAT

Riittävä uni on tärkeää työ- ja toimintakyvyn ja palautumisen kannalta. Unen tärkeimmät tehtävät ovat aivojen väsymyksen poisto, muistin ja oppimisen tukeminen, mielen hyvinvointi sekä fyysisen terveyden ylläpito. Aikuinen tarvitsee unta seitsemästä kahdeksaan tuntia joka yö pysyäkseen virkeänä ja ollakseen luova. Jo parin tunnin päivittäinen univaje heikentää aivojen suorituskykyä merkittävästi. Kykymme vastaanottaa, käsitellä ja tuottaa tietoa heikkenee, samoin keskittymiskyky, kyky suunnitella toimintaa sekä arvostelukyky.

Vuorokauden yhtämittäinen valvominen vastaa noin promillen humalaa, jos asiaa ajatellaan suorituskyvyn kannalta. Hyvät yöunet eivät aina ole itsestäänselvyys, sillä esimerkiksi työasioiden tai yksityiselämän ongelmista kumpuava stressi saattaa heikentää unen laatua.



## VINKKEJÄ TYÖPAIKALLE: Mitkä seuraavista teillä jo toteutuvat? Mitä teette seuraavaksi?

- Mietimme yhdessä, miten kevennämme työn kuormitusta.
- Keskustelemme yhdessä työtehtävien tärkeysjärjestyksestä, organisoinnista ja mahdollisesta rajaamisesta.
- Tehokas työpäivä sisältää riittävästi taukoja. Lyhytkin tauko auttaa pitämään työpäivän niin huokoisena, että rauhoittuminen ja palautuminen työpäivän jälkeen sujuu helpommin.
- Tauotamme työtä esimerkiksi lyhyellä kävelyllä tai miettimällä työssä onnistumisia.
- Tuemme työkavereina toisiamme vaativissa työtehtävissä.
- Työpäivät venyvät vain poikkeustapauksissa. Töitä ei myöskään tarvitse viedä kotiin.
- Työpaikallamme ei tarvitse olla tavoitettavissa työajan ulkopuolella, ei puhelimella eikä sähköpostilla.
- Jos teen vuorotyötä, työvuorojen välinen aika on vähintään 11 tuntia.
- Jos teen vuorotyötä, vuorot kiertävät myötäpäivään (aamu-ilta-yö).

## Mistä huomaat, että olet nukkunut riittävästi?

**Pitkään jatkuneeseen, liian vähäiseen nukkumiseen voi tottua ja turtua, eikä univajeen haitallisia vaikutuksia välttämättä huomaa.**

Riittävästi nukkunut jaksaa pitää itsestään huolta, toimia sinnikkäästi, luovasti ja keskittyä sekä olla jaksavampi sekä työ- että yksityiselämän asioissa.

Nukkuminen on ensiarvoisen tärkeää palautumisen kannalta. Työn rasituksista palautuminen on sekä kehollista että mielisäistä toimintaa. Hyvä vertauskuva palautumiselle on akun lataaminen. Kun nukut riittävän pitkään ja riittävän hyvin, ehdit aamuun mennessä ladata akkusi ja olet virkeä.



### NUKUTKO RIITTÄVÄSTI JOKA YÖ? Miten toimit? Mitä teet seuraavaksi?

- Teen jotakin rentouttavaa ennen nukkumaanmenoa, esimerkiksi rentoutusharjoitus, sauna...
- En mene vuoteeseen nälkäisenä; en myöskään syö raskaasti juuri ennen nukkumaanmenoa.
- Vältän kofeiinipitoisia juomia (kahvia, colajuomia, energiajuomia) myöhään illalla.
- Lopetan ruutuajan hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.
- Vältän alkoholin nauttimista ennen nukkumaanmenoa. Pienetkin alkoholimäärät heikentävät unen laatua.
- Vältän stressaavien asioiden käsittelyä tai työntekoa juuri ennen nukkumaanmenoa.
- Pyhitän makuuhuoneen ja vuoteen nukkumiselle ja rakastelulle. En vie töitä vuoteeseen!
- Menen vuoteeseen vasta, kun olen väsynyt.