

Uni ja palautuminen

Virkeä ja hyvin nukkunut ihminen on motivoitunut ja aikaansaava työntekijä. Hyvät yöunet eivät aina ole itsestäänselvyys, sillä esimerkiksi työasioiden tai yksityiselämän ongelmista kumpuava stressi saattaa heikentää unen laatua. Monissa ammateissa työajat ovat myös liukuneet rajoiltaan epämääräisiksi. Noin kolmasosa työntekijöistä tekee vuorotyötä, jaksotyötä tai muuta päivätyöstä poikkeavaa työaikamuotoa. Nämä työaikamuodot ovat usein ristiriidassa ihmisen luontaisen unirytmien kanssa, mikä heikentää unen palauttavaa vaikutusta ja siksi on tärkeää panostaa niiden suunnitteluun.

Sisällysluettelo

Ihmisen hyvinvoinnille kuormituksen ja palautumisen rytmi on tärkeää, koska taukoamaton kuormitus kuluttaa liikaa ihmisen voimavaroja. Lepoa ja palautumista voivat häiritä esimerkiksi toimimattomat työaikajärjestelyt tai työperäinen stressi.

Univaje vaikuttaa negatiivisesti muun muassa tarkkaavaisuuteen, muistiin, oppimiseen, mielialaan ja asioiden hallintaan. Mitä useampaan tehtävään ihminen joutuu jakamaan tarkkaavaisuuttaan, sitä herkempi hän on näille univajeen vaikutuksille. Univajeesta kärsivä saa heittää hyvästit myös luovuudelleen, sillä hän alkaa ajatella hyvin urautuneesti.

Nukkumisen lisäksi palautuminen vaatii vaihtelua sosiaalisessa elämässä. Suomalaisten vapaa-ajan käyttö on muuttunut: sosiaaliin verkostoihin käytetty aika on vähentynyt ja esimerkiksi televisioon, kotona oleskeluun ja tietokoneeseen käytetty aika on lisääntynyt. Lepo ei ole vain fyysistä nukkumista, vaan myös henkinen prosessi.

Vinkkejä hyvään uneen ja vireyteen

Valitse alla olevista esimerkiksi 2–3 ohjetta, jotka mielestäsi vaativat kohdallasi eniten korjaamista ja joiden uskot eniten auttavan sinua. Kaikki ohjeet eivät välttämättä sovi kaikille sellaisenaan. Muokkaa itsellesi sopiva kokonaisuus.

Aamulla

1. Herää joka päivä suunnilleen samaan aikaan, myös vapaapäivinä.
2. Herättyäsi nouse ylös sängystä. Älä jää aamulla pitkäksi aikaa viettämään aikaa tai loikoilemaan sänkyyn.
3. Aamulla heräämisessä auttavat valo, riittävä aamupala ja fyysinen aktiviteetti.

Päivällä

1. Noudata säännöllistä rytmiä työssä, ruokailuissa ja harrastuksissa.
2. Harrasta liikuntaa, mutta lopeta raskas liikunta 3–4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
3. Vältä tai rajoita kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöä.
4. Pidä päivän aikana riittävästi taukoja, joiden aikana voit rentoutua ja pohtia tai ratkoa asioitasi ja huoliasi.
5. Lyhyet, 10–20 minuutin päiväunet parantavat vireyttä.
6. Vireyttä voi edistää myös syömällä kevyitä välipaloja, pitämällä taukoja, hakeutumalla muiden seuraan, käymällä kävelyllä ja nauttimalla raittiista ilmasta. Vireyden ylläpitämisessä auttaa myös hyvä valaistus.

Illalla ja yöllä

1. Rentoudu ja rauhoitu itsellesi mieleisellä tavalla noin 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
2. Syö illalla kevyesti, mutta riittävästi. Juo vain vähän.
3. Tee makuuhuoneestasi unen kannalta riittävän mukava. On tärkeää, että makuuhuone ei ole liian lämmin tai kylmä ja että nukkumisympäristö on pimennetty ja rauhallinen.
4. Tee makuuhuoneestasi ajaton vyöhyke nukkumaanmenon ja ylösnousun väliseksi ajaksi. Pistä herätyskello paikkaan, josta et näe sitä.
5. Luovu kaikista toiminnoista, jotka eivät kuulu sänkyyn ja varaa sänky nukkumista varten.
6. Mene vuoteeseen vasta, kun olet unelias.
7. Rajoita vuoteessaoloaikaa, jos olet pitkiä aikoja valveilla. Vietä vuoteessa aikaa oman unen tarpeesi mukaisesti.
8. Nukkumaan mennessäsi älä yritä nukahtaa. Tee jotain, mikä siirtää huomiosi pois unen yrittämisestä.

Ohjeet on tarkoitettu unen ja vireyden edistämiseen itsehoidollisin keinoin, mutta ne eivät korvaa ammattiapua. Jos kärsit ja olet huolestunut uneen ja vireyteen

liittyvistä oireista, ota yhteyttä terveystietoihin tilanteesi arvioimiseksi.

Vinkkejä palautumiseen

Työn rasituksista palautuminen on sekä kehoallista että mielensisäistä toimintaa. Hyvä vertauskuva palautumiselle on akun lataaminen. Rasituksesta palautunut työntekijä saa enemmän aikaan työssä, tarttuu aktiivisesti asioihin ja oppii uutta.

Palautumista ja elpymistä tapahtuu jo työpäivän aikana lounas- ja kahvitauoilla. Oleellista on myös se, että lähtee ajoissa pois työpaikalta ja saa ajatukset irti työstä eikä jatka työntekoa illalla kotona. Palautumista edistävät leppoisa oleskelu, urheilu, mieluisat harrastukset ja ystävien tapaaminen.

Huolihetki

Huolta aiheuttavia asioita on hyvä käydä läpi vaikkapa puhumalla niistä toiselle ihmiselle. Voit myös ottaa käyttöön niin sanotun huolihetken. Asioista huolehtimiselle kannattaa varata aikaa ja se kannattaa tehdä päivällä: jos et huolehdi päivällä, huolehdi yöllä ja unesi häiriintyy.

- Varaa aikaa 15–30 minuuttia.
- Kirjoita ylös huolet ja keskeneräiset asiat.
- Mieti niihin liittyviä mahdollisia pelkoja.
- Kirjaa ylös ratkaisukeinoja tai vaihtoehtoisia suhtautumistapoja huoliin. Voit myös suunnitella ajankohdat, milloin ryhdyt ratkomaan pulmia.
- Seuraavan työpäivän keskeiset tehtävät kannattaa suunnitella työpaikalla jo edellisenä päivänä.

Lähde: Voimaa arkeen (Työterveyslaitos, 2016)

Työikäisten unettomuuden hoito -oppaan lomakkeet

Alla olevat lomakkeet on tarkoitettu Työikäisten unettomuuden hoito -kirjan kanssa yhdessä käytettäväksi.

[Unikysely ja terveystietolomake \(pdf\)](#)

[Unipäiväkirja \(pdf\)](#)

Kysy lisää asiantuntijoiltamme



Mikko Härmä

tutkimusprofessori

Sähköpostiosoite

Mikko.Harma [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2729



Mikael Sallinen

tutkimuspäällikkö

Sähköpostiosoite

Mikael.Sallinen [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2735



Heli Järnefelt

erikoistutkija

Sähköpostiosoite

heli.jarnefelt [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2122

Avainsanat

[palautuminen](#)

[uni](#)