

Astu Unijunaan



Astu unijunaan

*Unijuna saapuu täsmälleen,
ei voi odottaa, jatkaa kulkuaan.
Unijuna saapuu, hyppää pyjamaan,
matka alkaa saa.*

Markku Hämäläinen

Astu unijunaan

Kuvittanut
Harri Kotonen

© 2013 Markku Hämäläinen

Kirjan kuvitus: Harri Kotonen

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN 978-952-286-647-9

UNI ON ELINTÄRKEÄÄ

IHMINEN TARVITSEE UNTA voidakseen hyvin ja pysyäksensä terveenä. Riittävä uni on tärkeää kasvun, muistin, oppimisen ja tunne-elämän kehittymisen kannalta. Uni on monella tavoin parantava lähde. Unen aikana aivot järjestelevät päivän tapahtumia, säästävät energiaa ja valmistautuvat siten uuteen päivään. Nukkuessa kulutamme vähemmän ja rakennamme enemmän kuin valveilla ollessamme (Partinen). Yksinkertaisesti koko keho tarvitsee unta ja siksi hyvin nukutun yön jälkeen olo on levännyt ja hyväntuulinen. Jaksamme ahertaa koko pitkän päivän. Huippu-urheilijatkin tarvitsevat oikean ravinnon ja liikuntaharjoitteiden lisäksi riittävän määrän unta, että elimistö palautuu huippukuntoon.

Unen tarve on yksilöllinen ja muuttuu iän mukana. Vastasyntynyt nukkuu suurimman osan ajastaan, kasvun myötä unen tarve vähenee. Nuori koululainen tarvitsee unta keskimäärin kymmenen tuntia. Aikuisella 7-8 tunnin pituinen yöuni on tutkimusten mukaan terveellisin. Alle kuuden tunnin unet aiheuttavat ajan mittaan sairastuvuutta (Partinen). Unen laatu on myös tärkeä. Unen määrä ei välttämättä korvaa sen laatua.

Noin kolmasosa ihmisistä kärsii eri asteisista unihäiriöistä. Näitä ovat tilapäinen tai pitkäaikainen unettomuus, nukahtamisvaikeudet, unen heikko laatu ja heräämiset yön aikana (Partinen). Unettomuuteen voi olla monia syitä. Huolet ahdistavat, on kiirettä ja stressiä. Seurauksena on jännittynyt keho ja levoton mieli. Uni ei suostu tulemaan, vaikka lampaita laskisi. Unettomuuden pelko vie viimeisetkin unenriipeet. Tilapäisestä unenpuutteesta ei kannata huolestua. Ihminen pärjää hyvin jonkin aikaa vaikkapa vain muutaman tunnin yönellä.



Vuorokausirytmien häiriöt saattavat aiheuttaa univajetta. Matkustajan kokemaa aikaeroa, vuorotyön tuomat vaihtelut sekä siirtyminen kesäaikaan ja takaisin talviaikaan sekoittavat unirytmien. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen erikoistutkija Tuuli Lahden mukaan kesä- ja talviaikaan siirtymisen aiheuttama vuorokausirytmien muutos heikentää terveiden aikuisten unenlaatua jopa viikon ajan. Kansainvälisissä tutkimuksissa on aikamuutoksen havaittu lisäävän myös sydänkohtausten riskiä (Karjalainen). Lahden väitöskirjan mukaan vuorokausirytmien häiriöt saattavat altistaa jopa tietyille syöpäsairauksille (Lahti). Nukahtaminen ja väsymys ovat merkittäviä liikenneonnettomuuksiin johtavia syitä. Liikenneturvan mukaan miehistä lähes 26 prosenttia ja naisista vajaat 13 prosenttia kertoivat nukahtaneensa rattiiin (Liikenneturva).

Unitutkimusta tehdään ympäri maailmaa. Tutkijat yrittävät ymmärtää uneen liittyviä ilmiöitä ja löytää keinoja parempaan unen hallintaan. Hyvä unen hallinta parantaa elämisen laatua, vähentää sairauksia ja ehkäisee väsymyksen ja nukahtamisten aiheuttamia onnettomuuksia.

Unettomuudesta kärsivä ihminen ei ole yksin. Ilmiöstä kärsii Suomessakin yli miljoona ihmistä. Univaje vaikuttaa monella tavalla ihmisen käytännön elämään. Tämä kirja esittelee keinon parantaa unen hallintaa.

Tässä kaksi osuvaa uneen liittyvää mietettä:

*”Päivitän itseni öisin.”
(Erkki Juhani Melartin)*

*”...uni paras lääke on, siitä nauttikaamme...”
(Karhunpoika sairastaa, lastenlaulu)*



KUINKA NUKAHTAISIN HELPOMMIN?

NIKSEJÄ NUKAHTAMISEEN riittää. Kokeilemalla oppii tuntemaan eri keinojen vaikutukset. Yhdistelemällä useampia keinoja saattaa lopputulos olla parempi kuin vain yhden keinon käyttäminen. Unisille ja unettomille myydään kaikkea aina silkkilakanoista CD-levyihin saakka. Ruokailuun ehdotetaan säännöllistä ja kevyttä ateriointia, rauhoittavia ruoka-aineita ja kahvin välttämistä ennen nukkumaanmenoa.

Toiset rauhoittuvat nukkumaanmenorutiinien avulla. Näihin voi liittyä tietyt iltatoimet, unettava kirja ja ajatusten siirtäminen miellyttävään. On rauhoittavaa kuvitella soliseva joki, jonka vietäväksi heitetään mieltä häiritsevät asiat. Vanha kunnon lampaiden laskeminen keskittää ajatukset pois muusta. Illan pimeys saattaa pelottaa lapsia. Iltasatu, tuutulaulu ja iltarukous korostavat turvallisuuden tuntua ja helpottavat lapsien nukahtamista.

Yksi olennainen ja eri keinoille yhteinen tavoite on saavuttaa rauhallinen mielenlaatu. Tavoitteena on saada ajatukset pois stressaavista asioista, että elimistö ja ajatukset eivät käy ylikierröksillä. Kun olet rauhoittunut ja valmis menemään nukkumaan, niin on vielä ajoitus. Nukkumisen kannalta nukkumaanmeno- ja heräämisajat ovat olennaisia. Unijuna saapuu täsmälleen. Unijunan aikataulun soveltaminen on yksi keino unen hallintaan.





Astu Unijunaan

Ihminen tarvitsee unta voidakseen hyvin ja pysyäksensä terveenä. Hyvin nukutun yön jälkeen olo on levännyt ja hyväntuulinen. Jaksamme ahertaa koko pitkän päivän.

Unettomuudesta kärsii Suomessakin yli miljoona ihmistä. Unettomuuteen voi olla monia syitä. Huolet ahdistavat, on kiirettä ja stressiä. Uni ei suostu tulemaan, vaikka lampaita laskisi. Vuorokausirytmin häiriöt saattavat aiheuttaa univajetta. Matkustajan kokemaa aikaeroa, vuorotyön tuomat vaihtelut sekä siirtyminen kesäaikaan ja takaisin talviaikaan sekoittavat unirytmien.

Hyvä unen hallinta parantaa elämisen laatua, vähentää sairauksia ja ehkäisee väsymyksen ja nukahtamisen aiheuttamia onnettomuuksia.

Tämä kirja esittelee keinon parantaa unen hallintaa soveltamalla unijunan aikataulua. Kirjassa kerrotaan, miten unijunan aikataulun voi määritellä ja annetaan esimerkkejä aikataulun soveltamisesta. Kirjoittaja kertoo myös omakohtaisista unijunakokemuksista.

Kirjan on kirjoittanut Markku Hämäläinen. Harri Kotosen piirtämät hauskat kuvat täydentävät kokonaisuuden.

