

SISÄLTÖ

Johdanto	11
Vaihe 1: Suunnitelma ja tavoitteet	17
Mitä unettomuus on?	18
Unettomuus	18
Unettomuuden noidankehä	19
Elätkö unen ehdoilla?	20
Altistavat, laukaisevat ja ylläpitävät tekijät	21
Omat unettomuutta ruokkivat piirteet	22
Unilääkkeet	23
Unettomuuden lääkkeetön hoito käytännössä	24
Unipäiväkirja	25
Nyt aloitetaan!	26
Paljonko olen valmis näkemään vaivaa?	26
Tavoitteeni	27
Tavoitteet asetettu, nyt eteenpäin!	28
Vaihe 2: Unen ja nukkumisen perusasiat	29
Uni ei ole samanlaista läpi yön	29
Unen vaiheet	30
Unen edellytykset	31
Unipaine kertyy valveen aikana	32
Unen sovittaminen vuorokausirytmiiin	32
Valo tahdistaa sisäistä kelloa	33
Omaa unen ja valveen rytmiä kannattaa seurata	34
Kehon ja mielen riittävä rentoutuminen	34

Miten varmistan parhaat edellytykset unelle?	35
Unen tehtävät	37
Unen tarve	37
Univajeen tuomat terveyshaitat	38
Univajeen haittoja voi lieventää	38
Tietoinen rentoutuminen	39
Miten harjoitella rentoutumista?	40
Kertaus	41
Seuraavaksi	42

Vaihe 3: Unen huolto **43**

Mitä valveilla teemme, vaikuttaa yön uneen	43
Muista säännöllinen heräämisaika	44
Rytmitä päiväsi	44
Muista taudit ja rentoutuminen	45
Vältä pitkiä päiväunia	45
Muista iltarutiinit	45
Lisää liikuntaa päiviisi	46
Käytä kofeiinia maltillisesti	47
Vältä tupakointia	47
Vältä alkoholia	48
Syö hyvin ja säännöllisesti	48
Miellyttävä nukkumisympäristö	49
Jätä mobiililaitteet pois makuuhuoneesta	49
Älä vietä aikaa vuoteessa hereillä	50
Tarkista unen huolto	50
Huolihetki	52
Syvähengitys rauhoittaa	53
Kertaus	54
Seuraavaksi	54

Vaihe 4: Unen kannalta haitalliset tavat **55**

Unen kannalta haitalliset toimintatavat	55
Onko minulla unta haittaavia tottumuksia?	56
Unen ja sängyn yhteyden vahvistaminen	56
Tunnistatko eron väsymyksen ja uneliaisuuden välillä?	57
Ylösnoususääntö	57
Mitä rauhoittavaa voin tehdä unta odotellessa?	58
Unen tehokkuus	59
Vuoteessaoloajan rajoittaminen	59
Vuoteessaoloajan valitseminen	60
Mitä teen ennen vuoteeseen menoa?	62
Ylösnoususääntö on edelleen voimassa	63
Kuinka pitkään rajoitan vuoteessaoloaikaani?	63
Kun ajatukset pyörivät päässä	63
Pysäytyssana	64
Hengityksen havainnointi	64
Kertaus ja jatko	65

Vaihe 5: Ajatukset, tunteet ja toiminta **67**

Tarkista vuoteessaoloikasi	67
Tarkista tavoitteet	69
Ajatukset, tunteet ja toiminta	69
Mitä ajatukset ovat?	69
Ajatukset saattavat aiheuttaa tai ylläpitää unettomuutta	70
Unettomuuteen liittyvät ajatusvääristymät	71
Mikä on sinulle yleisin ajatusvääristymä?	72
Älä usko kaikkea mitä ajattelet	73
Vaihtoehtoiset ajatusmallit	76

Tunteet ja uni	79
Missä tunne tuntuu?	80
Tunteen nimeäminen	81
Epämääräiset tunnekimput	81
Sinulla on valta ja vapaus päättää, miten toimit	82
Itsehavainnointi – Uneen liittyvät ajatukset, tunteet ja toiminta	82
Nukkumisen yrittäminen karkottaa unen	85
Unen tulon vastustaminen	85
Kertaus	86
Seuraavaksi	87

Vaihe 6: Uusi suhde uneen **89**

Tarkista vuoteessaoloikasi	89
Pelkäätkö unettomuutta tai pitävätkö arvoristiriidat hereillä?	91
Unettomuuden pelko	91
Unettomuuden pelkoreaktion aktivoiminen ja rauhoittaminen	92
Mielikuvaharjoittelu	93
Mikä rauhoittaa minua?	94
Arvot ovat valittuja elämänsuuntia	95
Arvot antavat elämälle suuntaa	95
Elämän suunnat kirkastuvat kirjoittamalla	95
Uni ja hyväksyvä tietoinen läsnäolo	97
Voisinko hyväksyä itseni unettomana?	98
Kertaus ja jatko	99

Vaihe 7: Eväitä jatkoon	101
Tarkista vuoteessaoloaikasi	101
Myötätunto itseä kohtaan	103
Rakastava asenne	104
Eväitä jatkoon	105
Miten säilytän hyvän unen?	105
Jatkosuunnitelmani	106
Unettomuuden omahoito-ohjelma päättyy	107
Unipäiväkirjat	108