

1

ITSEHOITOVIIKKO: UNEN JA UNETTOMUUDEN TIETOPAKETTI JA ITSEHOIDON ALOITUS 8

2

ITSEHOITOVIIKKO: UNTA JA VIREYTTÄ TUKEVAT ELÄMÄNTAVAT JA RENTOUTUMINEN 35

3

ITSEHOITOVIIKKO: NUKKUMISTOTTUMUKSET KUNTOON 52

4

ITSEHOITOVIIKKO: UNI JA MIELI 61

5

ITSEHOITOVIIKKO: KOKEMUKSET JA YHTEENVETO ITSEHOIDOSTA 80

UNETTOMUUDEN ERITYISTILANTEITA 85

Nuoruusvaiheeseen liittyvä uniongelmat 86

Työhön ja työaikoihin liittyvät uniongelmat 93

Ikääntyminen ja uni 102

Unilääkkeiden vähentäminen ja lopettaminen 106

LÄHTEET JA LISÄLUKEMISTA 112 • LIITE 1. UNIPÄIVÄKIRJA 116