

# Vinkkejä Unen rytmittämiseen

1. YMMÄRRÄ UNIONGELMASI JA MITEN SE ON KEHITTYNYT. MUUTA TAPOJASI KOHTI HYVÄÄ UNTA JA UNEN RYTMIÄ.
2. LASKE PÄIVÄN ASIAT LEPOON, ENNEN KUIN MENET NUKKUMAAN. KIRJAA MUISTIIN RATKAISEMATTOMAT, SUUNNITELMAT, IDEAT HUOLET JA MURHEET. PIDÄ PAPERIA JA KYNÄÄ MYÖS VUOTEESI VIERESSÄ JA KIRJOITA MIELTÄ ASKARRUTTAVAT ASIAT MUISTIIN, JOS NE HÄIRITSEVÄT UNTA. KÄSITTELE NÄMÄ ASIAT VASTA AAMULLA.
3. HARJOITA KEVYTTÄ LIIKUNTAÄ ILTAPÄIVÄLLÄ TAI VARHAIN ILLALLA (KLO 17 – 19). VALITSE ITSELLESI SOPIVA TAPA LIIKKUA. KÄY SEN JÄLKEEN LÄMPIMÄSSÄ SUIHKUSSA JA SYÖ ILLAN PÄÄATERIA NOIN KLO 20.
4. RAUHOITA ILTASI. ALOITA ILTARUTIINIT NOIN 90 MINUUTTIA ENNEN NUKKUMAANMENOA.
5. ÄLÄ NUKU TAI TORKU PÄIVÄN TAI ILLAN AIKANA. KAIKKI PÄIVÄN AIKANA NUKUTTU AIKA ON POIS YÖUNESTA.
6. ÄLÄ JUO LIIKAA KAHVIA TAI MUSTAA TEETÄ. VÄLTÄ KOFEIINIA SISÄLTÄVIÄ TUOTTEITA KLO 14 JÄLKEEN.
7. JOS TUPAKOIT, YRITÄ VÄHENTÄÄ TUPAKOINTIA ILLALLA JA YRITÄ OLLA POLTTAMATTA HERÄTESSÄSI YÖLLÄ.
8. ÄLÄ NAUTI ALKOHOLIA AUTTAUKSESI UNEN TULOÄ. ALKOHOLI HUONONTAA UNEN LAATUA.
9. VARMISTA, ETTÄ SÄNKYSI JA MAKUUHUONEESI OVAT SOPIVAT RAUHOITTUMISEEN JA NUKKUMISEEN. HUONE EI SAA OLLA LIIAN MELUISA, VALOISA TAI LÄMMIN. SOPIVA LÄMPÖTILA NUKKUMISEEN ON 17-20 ASTETTA. TUULETA MAKUUHUONE ENNEN NUKKUMAANMENOA.
10. HANKI SOPIVA SÄNKY, PATJA JA TYYNY.
11. MÄÄRITÄ OMA NUKKUMISAIKATAULUSI. SOVI TARKKA YLÖSNOUSUAIKA JA NUKKUMAANMENOAIKA. MENE NUKKUMAAN VÄSYNEENÄ. NOUSE YLÖS, JOS UNI EI TULE 15 MIN AIKANA JA PALAA SÄNKYYN UNELIAANA. HERÄÄ AINA SAMAAÄ AIKAAN AAMULLA.
12. NOUDATA AIKATAULUA VÄHINTÄÄN VIIKON AJAN.
13. TEE MUUTOKSIA NUKKUMISAIKOIHIN 15 MIN KERRALLAAN, KUN NUKUT 90% NUKKUMISEEN KÄYTETYSTÄ AJASTA.