



## HYVÄN UNEN OHJEET

1. Pyri nousemaan vuoteesta ja menemään vuoteeseen säännöllisesti samaan aikaan, myös viikonloppuisin.
2. Käytä vuodetta vain nukkumiseen ja lepäämiseen.
3. Pidä huone sopivan viileänä, rauhallisena ja hämäränä. Tuuleta huone ennen nukkumaanmenoa.
4. Vältä päivänunia.
5. Älä nauti kofeiinipitoisia juomia illalla. Vältä erityisesti energiajuomien käyttöä.
6. Syö pieni iltapala. Raskas ateria sen sijaan vaikeuttaa unen saantia.
7. Kevyt liikunta illalla helpottaa unen tuloa. Raskas fyysinen rasitus alle kahden tunnin sisällä ennen nukkumaanmenoa sen sijaan häiritsee unta.
8. Rauhoitu hetkeksi ennen nukkumaanmenoa. Jokin rentouttava tekeminen, esimerkiksi lämmin suihku tai lukeminen, edistää unen tuloa. Toiminnallinen TV-ohjelma tai peli voi aktivoida mielikuvitusta ja vaikeuttaa nukahtamista.

### Olet nukkunut riittävästi, kun:

- sinun on aamuisin helppo nousta vuoteesta
- syöt aamiaisen hyvällä ruokahalulla
- olet myös iltapäivällä virkeä ja hyväntuulinen
- voit kaikin puolin hyvin



### Et ole nukkunut riittävästi, kun:

- olet päivisin väsynyt
- olet ärtynyt tai masentunut
- olet ylivilkas tai sinulla on keskittymisvaikeuksia
- sinulla on päänsärkyä tai huimausta

