



# 1.

## Herää joka aamu samaan aikaan

Miksi? Säännöllinen univalverytmi on hyvinvointimme perusta. Elimistömme säätelee vireystilaansa ulkoisten merkkien mukaan. Opetta siis itsellesi selkeitä päivittäisiä rutiineja, joista yksi on herätä aamuisin aina samaan aikaan. Mitä herkkäunisempi olet, sen tärkeämpi hyvä rytmitys on.

# 2.

## Organisoi päiväsi

Unta ei voi suorittaa. Hyvä uni syntyy hyvin rytmitetystä päivästä, joka tähtää vireystilan laskuun iltaa kohden. Näin luot erinomaiset olosuhteet virkistävälle yönelle. Opettele rytmittämään opiskeluasi sinulle sopivimmalla tavalla – kuitenkin niin, ettei se painotu säännönmukaisesti iltaan. Tämä saattaa jättää aivotoimintasi hyrräämään vielä nukahtamisesi jälkeen, jolloin unesta katoaa sen virkistävä vaikutus.

# 3.

## Syö aterioita säännöllisesti ja muista syödä kunnolla myös illalla

Miksi? Syöminen on tehokas tapa hallita omaa vireystilaansa. Kun syöt aterioita säännölliseen rytmiin pitkin päivää, vältät lounaan tai päivällisen jälkeisen vireystilan laskun. Näin kasvatat unipainetta päivän aikana. Kun nautit päivän päätteeksi riittävän iltapalan tai aterian, saat todennäköisesti unenpäästä helpommin kiinni.

# 4.

## Liiku päivittäin

Miksi? Kun teet päivän mittaan jotakin fyysistä, elimistösi unipaine kasvaa. Huomaathan, että aina ei tarvitse huhkia hikinauha kireällä: kevytkin liikkuminen tai vaikkapa kotityöt voivat riittää päivän liikuntasuorituksiksi. Eiväthän huippu-urheilijatkaan treenaa sata lasissa 24/7.

## 5.

### Ota päivätorkut

Iltapäivän 20–30 minuutin mittaiset voimatorkut voivat antaa vireystilaasi juuri sen extra-sysäyksen, jota sinä päivänä tarvitset. Mutta jos yrität aina korjata torkuilla edellisen yön univajetta, mennään metsään. Huolehdi siis, että nukut ennen kaikkea yöllä hyvin ja otat torkkuja päivällä nautiskellen.

## 7.

### Tee viimeiseksi illalla jotain rentouttavaa

Kohtaamme päivällä usein monenlaisia haasteita ja siksi on tärkeää, että juuri ilta on aina se ajankohta vuorokaudesta, jolloin on mukavaa. Olemme kaikki erilaisia, siksi rentoudumme eri asioita tekemällä. Mieti, minkä asian tekemisestä tai tekemättä jättämisestä juuri sinä nauttisit eniten, ja sijoita se iltaan. Se voi olla lukeminen, äänikirjan kuuntelu tai vaikkapa kivan sarjan katsominen.

## 9.

### Mene illalla säännöllisesti samaan aikaan nukkumaan

Miksi? Tällä voit varmistaa, että heräät seuraavana aamuna riittävän pitkään levänneenä. Kuuntele kehoasi, ja mene nukkumaan silloin, kun tunnet itsesi väsyneeksi. Älä tuijota kelloa tai jää väkisin katsomaan elokuvaa. Nukkumaanmenon venyttäminen saattaa aiheuttaa sen, että alat jälleen virkistyä, ja unet jäävät sen takia lyhyiksi. Hallitse itse vireystilaasi, sillä sinä olet sen paras asiantuntija.

## 6.

### Mene illalla ajoissa offline-tilaan

Tietotulva, keskeytykset, kiire ja monet muut asiat kuormittavat päivän mittaan aivoja. Kiinnitä huomiota siihen, että menet joka ilta ajoissa offline-tilaan ja annat itsellesi lepotauon opiskeluun liittyviltä tai muilta paineistavilta asioilta, joita iltainen läppärillä istuskelu saattaisi tuoda mieleesi.

## 8.

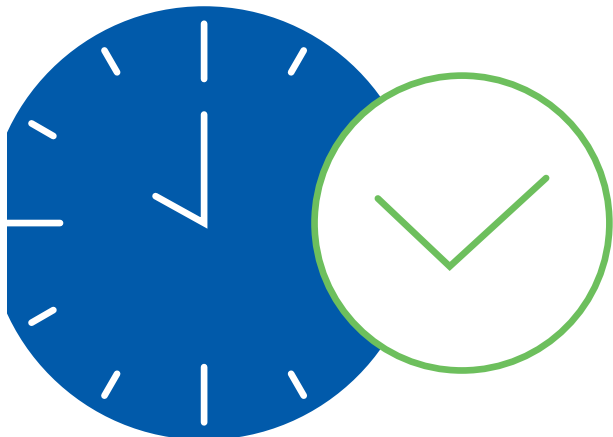
### Huolehdi makuuhuoneen unihygieniasta

Mitä herkkäisempi olet, sitä todennäköisemmin untasi häiritsee, jos makuuhuoneesi nukkumisolosuhteet eivät ole kunnossa. Pyri varmistamaan, että makuuhuoneesi on pimeä, hyvin tuuletettu ja viileä, kun käyt illalla nukkumaan. Jos et saa rauhoitettua makuuhuonettasi täysin hiljaiseksi vaikkapa liikenteen melulta, ota käyttöön korvatulpat. Ja muista: tärkeä osa unihygieniaa on, että sänkyyn on joka ilta mukava mennä!

## 10.

### Jos nukkuminen ei onnistu tai päivällä olo ei ole virkeä, voi ongelmana olla unen laatu

Ihminen ei suinkaan aina itse tiedosta kärsivänsä unihäiriöistä. Se, että silloin tällöin väsyttää tai nukkuu huonosti, kuuluu normaaliin elämään. Moni luulee nukkuvansa hyvin, mutta on silti päivällä koko ajan väsynyt. Kuulostelee itseäsi: voitko hyvin, oletko niin energinen kuin voisit olla? Älä jää turhaan selviytymään elämästä vajaatehoilla, vaan hakeudu opiskeluhoitopalveluihin. Jos ongelmasi johtuu unesta, se on helposti hoidettavissa.



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSSTYRELSEN

