

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

13 tips för bättre sömn

- 1. Regelbundenhet** stöder din sömn effektivt. Vi mår bäst av att sova när det är mörkt och att vara aktiva när det är ljust. Vakna och lägg dig ungefär vid samma tidpunkt.
- 2.** Tanka så mycket **morgon- och dagsljus** som möjligt. Dämpa ljuset på kvällen. Om du blir trött väldigt tidigt på kvällen ska du tanka dagsljus på eftermiddagen.
- 3.** Kroppen är gjord för **rörelse**. När du är aktiv på ett mångsidigt sätt på dagen sover du djupare. Motionera gärna på sena eftermiddagen, men undvik att träna hårt sent på kvällen om det stör din sömn.
- 4.** Avkopplande **pauser** mellan varven gör att du blir bättre på att varva ner – det behövs för att kunna somna på kvällen. Att vistas i **naturen och trivsamt umgänge** är effektiva sätt att varva ner.
- 5.** Om du känner dig trött på dagen kan du ta en **tupplur** på eftermiddagen, men inte längre än 20–30 minuter eller för nära läggdags eftersom det kan försämra nattsönnen.
- 6. Lyssna på din kropp** och lägg dig när du känner dig trött. Genom att lägga dig innan midnatt försäkras du dig om att du får ut alla fördelar med sönnen.
- 7. Varva ner i god tid** före läggdags: gör lugna kvällssysslor, ta en lugn promenad, gör något avkopplande men undvik att arbeta eller göra något som varvar upp dig.
- 8.** Du kan ta ett varmt bad eller duscha varmt innan läggdags. Efteråt sjunker din **kroppstemperatur** vilket hjälper dig att bli sömnig. Håll ändå händer och fötter varma.
- 9. Lägg undan telefonen, pekplattan och datorn** i god tid före läggdags. Använd blåljusfilter på skärmen några timmar innan läggdags.
- 10.** Ät ett litet **kvällsmål** innan du lägger dig. Det krävs energi för att somna. Undvik alkohol innan läggdags och tänk på att både kaffe och nikotin är uppiggande.
- 11. Sovmiljön** har betydelse. En lugn, sval, bekväm, fräsch och trygg miljö främjar sönnen. Tänk också på att ha det mörkt och tyst. Sängen är till för sömn och mys.
- 12.** Om du **inte får sömn**, stig upp och gör något lugnande i dämpat ljus en stund och lägg dig på nytt när du känner dig trött. Ha papper och penna vid din säng. När du skriver ner saker du grubblar över stör de din sömn mindre.
- 13.** Ha ett **tillåtande förhållningssätt**. Kroppen tar effektivt igen förlorad sömn och det är inte farligt om du ibland sover sämre – du kommer att sova djupare nästa natt. Sömn är ingen prestation.

Läs mer på www.folkhalsan.fi/somn



NATTARBETE

YÖTYÖ - TÄRKEIN TYÖ TEHDÄÄN SINUSSA NUKKUESSASI.

13 vinkkiä parempaan uneen

- 1. Säännöllisyys** tukee untasi tehokkaasti. Kun nukumme pimeällä ja olemme aktiivisia valoisaan aikaan, voimme paremmin. Pyri heräämään ja menemään nukkumaan samaan aikaan.
- Tankkaa niin paljon **valoa** kuin voit **aamuisin ja päivisin**. Himmennä valoja iltaisin. Jos väsyit kovin aikaisin illalla, yritä tankata päivänvaloa myöhemmin iltapäivällä.
- Keho on luotu **liikkumista** varten. Jos olet monipuolisesti aktiivinen päivällä, nuket syvemmin yöllä. Myöhään iltapäivällä on hyvä aika liikkua, mutta vältä kovaa treeniä myöhään illalla, jos se häiritsee untasi.
- Pitämällä **tauvoja** opit rauhoittumaan paremmin – joka osaltaan edesauttaa nukahtamista iltaisin. **Luonnossa** liikkuminen ja mukava kanssakäyminen ovat tehokkaita tapoja rauhoittua.
- Jos tunnet olosi väsyneeksi keskellä päivää, voit ottaa lyhyet **nokoset** iltapäivällä. Älä kuitenkaan lepää 20–30 minuuttia kauemmin tai liian lähellä nukkumaanmenoaikaa, jotta yöunesi ei häiriinny.
- Kuuntele kehoasi** ja mene nukkumaan, kun sinua väsyttää. Menemällä nukkumaan hyvissä ajoin ennen puoltayötä, saat unesta parhaan hyödyn.
- Rauhoitu hyvissä ajoin** ennen nukkumaanmenoa: tee rauhallisia iltatoimia, tee jotakin rentouttavaa, kokeile rauhallista kävelyä mutta vältä työskentelyä tai aktivoivaa tekemistä.
- Ennen nukkumaanmenoa voit ottaa lämpimän kylvyn tai suihkun. Sen seurauksena **kehonlämpösi** laskee, joka edesauttaa uneliaisuutta. Pidä kuitenkin kädet ja jalat lämpiminä.
- Laita puhelin, tabletti ja tietokone** pois hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa. Käytä näyttöjen sinivalosuodatinta iltaisin jo muutama tunti ennen nukkumaanmenoa.
- Syö pieni **iltapala** ennen kuin menet nukkumaan. Nukahtaminen vaatii energiaa. Vältä alkoholia ennen nukkumaanmenoa ja muista, että sekä kahvi että nikotiini piristävät.
- Nukkumisympäristöllä** on väliä. Rauhallinen, viileä, mukava, raikas ja turvallinen ympäristö tukevat unta. Myös pimeys ja hiljaisuus ovat tärkeitä tekijöitä. Sänky on nukkumista ja tunnelmoimista varten.
- Ellet saa unta**, nouse ylös ja tee hetken ajan jotakin rauhoittavaa himmeässä valaistuksessa. Mene uudestaan nukkumaan, kun tunnet olosi väsyneeksi. Pidä sängyn vieressä paperia ja kynää. Kun kirjaat ylös asiat, joita murehdit, ne häiritsevät untasi vähemmän.
- Ole **hyväksyvä** itseäsi kohtaan. Keho kuroo tehokkaasti umpeen univajetta, eikä ajoittainen huonompi uni ole vaarallista – seuraavana yönä nuket taas syvempää unta. Nukkumisen ei tule olla suorittamista.

Lue lisää: www.folkhalsan.fi/somn

