# CONNEXT: Unikaveri — tehtäviä unen seurantaan

## Taustaksi

### Ammattilaiselle

Tämä on osa CONNEXT for inclusion –hankkeen "hyvinvointi ja elämänhallinta" -tehtäväkokonaisuutta, joka on tuotettu Metropolia Ammattikorkeakoulussa.  Se sisältää tietoa unettomuuden ymmärtämiseen ja ratkaisujen löytämiseen sopivan uni- ja päivärytmin löytämiseksi. Sopii suoritettavaksi pitemmän ajanjakson, esimerkiksi monta kuukautta kesätävän pajajakson tai työkokeilun, aikana. Osallistujien kannattaa ottaa pelikoodi talteen, jotta he pääsevät jatkamaan sitä myöhemmin.

Tehtäviä saa vapaasti kopioida ja muokata itselle sopiviksi.

Lisää tehtäväkokonaisuuksia [www.metropolia.fi/pelillisyyteenhurahtaneille](http://www.metropolia.fi/pelillisyyteenhurahtaneille)

Lisätietoja hankkeesta [www.connextforinclusion.eu/fi](http://www.connextforinclusion.eu/fi)

### Orientaatio pelaajalle

Nukkuminen on yleensä aina kivaa ja tarpeellista. Joskus tuntuu vaan siltä, ettei sille ole aikaa. Tai jos aikaa olisi, ei saa unta. Unikaveri - tehtäviä unen seurantaan sopii sinulle, jos koet haasteita uni- ja päivärytmin kanssa. Unikaveritehtävät ohjaavat pohtimaan jokapäiväisiä uneen ja nukkumiseen vaikuttavia tekijöitä.

Tehtäväkokonaisuus on rinnallakulkija, jonka tehtäviä voit suorittaa ajan kanssa seuraavien päivien, viikkojen ja kuukausien aikana. Se auttaa sinua tunnistamaan ja hyödyntämään omia toiminta- ja reaktiotapojasi. Omien unitottumusten näkeminen vahvistaa pärjäämisen tunnetta sekä auttaa suuntautumaan kohti sopivaa uni- ja päivärytmiä. Unikaveritehtävät on tarkoitettu käynnistämään pohdintaa ja keskustelua sinun ja ystäviesi tai vaikkapa tarvittaessa auttavan tahon kanssa.

Unipassin tasot:
0. Tunnista unihaasteesi
1. Kohti parempaa unta
2. Uusien unitaitojen hankinta
3. Unimestaruus -passi

**Taustakuva:** Pixabay, MartinKra

## 1. Kerro viime yöstäsi

Miten viime yösi meni? Miten päivä sen jälkeen sujui? Kerro siitä kirjoittamalla, videolla tai äänitteenä.

## 2. Netin unitesti

Unitesti on yksi keino, jonka avulla saat helposti selville millaista unesi laatu on tällä hetkellä. Huomioithan, että tällaisen testin tulos on aina suuntaa antava.

Pääset tekemään Coronarian sivuston testin tästä alla olevasta linkistä. Kopioi saamasi vastaus tänne tekstinä tai kuvana.

[www.coronaria.fi](https://www.coronaria.fi/uniklinikka/tee-unitesti/)

## 3. Alkuarviointi

Unettomuuteen liittyy yleensä joku syy. Alkuun on hyvä tehdä alkuselvittelyä. Voit keskustella kaverin kanssa tai pohdiskella itseksesi. Kirjoita alle ylös lyhyet vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

* Nukkumistottumukset (miten nukut, selällään/vatsallaan, kyljellä, tyyny...)
* Miten tuntimääräisesti nukuit aiemmin ja nyt?
* Nukutko hyvin vai huonosti?
* Mitä haittaa koet unettomuudesta?
* Löydätkö yhteyden stressiin tai omaan terveydentilaan?
* Elämäntavat, lääkkeiden käyttö ja päihteiden käyttö
* Muuta mieleen tulevaa, mikä liittyy unenlaatuusi

## 4. Mitkä asiat vaikuttavat nukkumiskykyysi?

Usein arjessa on isoja ja pieniä asioita, jotka voivat vaikuttaa ihmisen nukkumiskykyyn. Mitä ne sinun kohdallasi voisivat olla? Valitse alta 1-3 asiaa, joiden arvelet vaikuttavan tällä hetkellä eniten omalla kohdallasi nukkumiseen tai unen laatuun. Voit myös listata omia, uusia asioita alle.

* Arjessa selviytyminen
* Päivärytmi
* Nukahtamisvaikeus
* Sairaus
* Elämäntilanne
* Pelaaminen
* TV:n katselu
* Puhelin ja some
* Stressi
* Pelot
* Ajatuksien liiallinen juoksu
* Jokin muu

Jos vastasit yllä "jokin muu", voit kirjoittaa tähän lisää.

## 5. Vuoden perspektiivi

Pohdi elämäntilannettasi vuoden päähän. Missä näet itsesi silloin? Kuinka tämänhetkinen vireystilasi ja nukkumiskäytäntösi vaikuttavat tavoitteidesi saavuttamiseen?

Kirjoita vastaukset alle.

## 6. Keinot nukahtamiseen

Oletko jo kehittänyt keinoja, jotka auttavat sinua nukkumaan paremmin? Alla on lista muutamasta esimerkistä. Ne ovat yksinkertaisia, mutta voivat hyvinkin toimia. Valitse vaihtoehdoista ne, joita jo käytät tai joiden ajattelet, että voisivat auttaa sinua. Voit myös listata uusia, omia vaihtoehtojasi alle.

* Juon yrttiteetä tai vettä
* Vaihdan nukkumaan pää toiseen suuntaan sängyssä
* Nousen ylös ja käyn WC:ssä
* Luen kirjaa
* Pöyhin tyynyä
* Jännitän lihaksia ja rentoutan niitä
* Huuhtelen kasvot, kaulan ja niskan kylmällä vedellä
* Pimennän huoneen
* Jokin muu

Jos vastasit yllä "jokin muu", voit kirjoittaa tähän tarkemmin.

## 7. Kuvakollaasi unesta

Stressi, elämäntilanteesi, katsomasi ohjelmat ja monet muut tekijät voivat vaikuttaa uniisi ja täten unenlaatuusi. Unissa toistuvat useimmiten edeltäneen päivän tapahtuvat, joita aivot prosessoivat yöllä uuteen järjestykseen. Etsi kuvia, jotka muistuttavat viimeisintä muistamaasi unta. Liitä niistä mielestäsi pari osuvinta alle. Kirjoita, miten kuvat liittyvät uneesi ja mahdollisesti elämäntilanteeseesikin.

## 8. Maailman rentouttavin kappale nukahtamiseen

Tutkijoiden mukaan on olemassa yksi kappale, joka rentouttaa ja auttaa nukahtamaan muita paremmin. Se on nimeltään Weightless, esittäjänä Marconi Union. Kuuntele kyseistä kappaletta. Jos se ei kuulosta sinulle sopivalta, voit kokeilla myös muita kappaleita, joilla on tiettävästi rentouttava vaikutus.

1. Airstream, Elektra
2. Mellomaniac, Dj Shah
3. Watermark, Enya
4. Strawberry Swing, Coldplay

Kirjoita alle, mikä niistä sopi sinulle parhaiten. Vaihtoehtoisesti voit myös jakaa vastauksessasi linkin johonkin muuhun nukahduskappaleeseen.

Psst! Voit luoda oman soittolistan, johon keräät itseäsi rauhoittavia kappaleita. Soita tätä listaa vain silloin kuin todella haluat saada unen päästä kiinni.

[Weightless (YouTube)](https://www.youtube.com/watch?v=qYnA9wWFHLI)

## 9. Runon voima

Muistatko lapsuudestasi uneen liittyvän lorun, runon tai kehtolaulun? Jos sellaista ei tule mieleen, etsi jokin sopiva netistä. Muuta halutessasi runon sanavalintoja ja järjestystä, niin saat juuri sinulle sopivan runon.

Kirjoita tai lue ääneen runosi tähän. Voit jatkossa muistella tätä runoa jo pari tuntia ennen nukkumaanmenoa valmistautuessasi nukkumaan.

## 10. Värien vaikutus nukahtamiseen ja uneen

Mieti nukkumisympäristösi värejä kuten lakanaa, yöpukua tai makuuhuoneen seinää. Voisiko niillä olla vaikutusta siihen, miten kykenet rauhoittumaan nukkumaan? Värit voivat tarkoittaa eri henkilöille eri asioita. Tässä on kuitenkin yleisluonteisia huomioita erilaisten värien mahdollisista vaikutuksesta:

* **Punainen:** Punainen on virkistävä väri ja se myös lisää aivojen aktiivisuutta. Ei siis kovin hyvä väri nukahtamista ajatellen!
* **Musta:** Musta vaikuttaa uneen neutraalisti, mutta mustan värin käyttö pienentää huoneen kokoa. Toisaalta se tekee siitä pimeämmän.
* **Valkoinen:** Valkoinen väri vaikuttaa neutraalisti uneen. Valkoinen on todella neutraali väri, mutta valkoisen liika käyttö voi tehdä huoneesta kirkkaan. Se voi vaikeuttaa unen saantia.
* **Sininen:** Monien tutkimusten mukaan sininen rauhoittaa ja rentouttaa. Se on yksi parhaista vaihtoehdoista makuhuoneen värimaailmaksi.
* **Keltainen:** Pehmeän keltainen värimaailma lievittää stressiä, kun taas kirkas keltainen antaa energiaa.
* **Harmaa:** Harmaa vaikuttaa uneen neutraalisti paitsi, jos kyseessä on tumman harmaa. Tällöin vaikutus voi olla negatiivinen sillä tumman harmaa liitetään masentuneisuuteen.
* **Muu, mikä?:** Muita mahdollisesti hyviä värejä nukahtamiseen ovat: oranssi, hopea, vaaleanpunainen, sammalenvihreä. Mahdollisesti huonoja värejä: kirkas liila ja ruskea. Kirjoita alle yksi huomio oman nukkumisympäristösi väreistä ja niiden mahdollisesta vaikutuksesta nukkumiseen.

## 11. Kannattaisiko kokeilla jotain ravintolisää?

Heräiletkö yön aikana? Eikö uni tule? Markkinoilla on useita reseptittömiä luonnontuotteita, jotka lupaavat auttaa nukkumisessa. Ennen kuin erilaisia valmisteita kokeilee, on hyvä tutustua niiden taustoihin ja mielellään kysyä mielipidettä asiantuntijoiltakin. Etsi netistä tietoa seuraavista tuotteista, joiden luvataan vaikuttavan nukkumiseen eri tavoin:

1. **Lyhentää nukahtamisaikaa**

Melatoniini

* auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa
* lievittää aikaerorasituksen yksilöllisiä vaikutuksia.
1. **Edistää parempaa unta**

Sitruunamelissan kasviuute

* auttaa vähentämään jännitystä, levottomuutta ja ärtyneisyyttä
* edesauttaa paremman unen saamista.

Tuliunikon kasviuute

* tukee rentoutumista
* edistää parempaa unta
1. **Auttaa rentoutumaan**

Rohtopassion kasviuute

* auttaa rentoutumaan
* edistää levollista unta

Kirjoita alle, kuulostaako jokin niistä sinulle kokeilemisen arvoiselta ja miksi?

## 12. Unen mittaaminen mobiilisovelluksella

Unen mittaamiseen liittyvää teknologiaa on nykyisin helposti ja edullisesti saatavilla. Erilaiset sovellukset ja laitteet antavat tietoa unen määrästä ja laadusta ja voivat myös raportoida kuorsaamisesta, univelasta tai siitä, milloin olisi syytä mennä nukkumaan. Lataa toinen alla mainituista sovelluksista tai etsi jokin muu, itsellesi sopiva unen mittaussovellus.

1. **Sleep As Android (Android)**
Sleep As Android on älykäs herätyskello, joka seuraa ja mittaa unta. Se herättää käyttäjän optimaalisimpaan aikaan aamulla ja näyttää univelka- ja kuorsaustilastoja. Sovellus myös estää pommiin nukkumisen. Ennen kuin herätysääni hiljenee, käyttäjän täytyy esimerkiksi ratkaista laskutoimitus, löytää joukosta eroava lammas tai ravistella puhelinta riittävän kauan.
2. **SleepBot (Android, iOS)**
SleepBot toimii herätyskellona, mittaa unen vaiheita ja pituutta, sekä raportoi kertyneestä univelasta. Sovellus myös arvioi ajan, jolloin käyttäjän pitäisi mennä nukkumaan. Sleepbot käyttää hyväkseen puhelimen mikrofonia, joten sen avulla saat selville, kuorsaatko tai puhutko unissasi.

Kokeile sovelluksen käyttöä muutamana yönä ja kirjoita alle, miltä se tuntui. Auttoiko unitietojen seuraaminen nukkumaan paremmin tai hahmottamaan esimerkiksi sitä, millä tavalla päivän toimet vaikuttavat nukkumiseesi?

## 13. Unettavat äänet

Joitakin puhuttu teksti (sadut, kirjat yms.), ASMR-tekniikan hyödyntäminen tai luonnon äänet voivat auttaa nukahtamisessa. Toisilla taas parhaiten toimii musiikki. Etsi Spotifystä, Youtubesta tai joltakin muulta alustalta ääniä tai musiikkia, jotka auttavat sinua nukahtamaan. Kokeile niitä.

Äänitä lyhyt pätkä lempiääntäsi tähän. Voit myös kirjoittaa kokemuksistasi lyhyesti.

Psst! Myös nukkumiseen suunniteltuja kuulokkeita on nykyään tarjolla edullisesti. Käy tutustumassa tarjontaan, niin pystyt paremmin hyödyntämään puhetta ja musiikkia nukahtamisen nopeuttamiseksi.

## 14. Ravinnon merkitys uneen?

Ravinto ja eri ravintoaineet vaikuttavat monella tavalla nukahtamiseen ja unen laatuun.

Selvitä netistä, mikä yhteys ravinnolla ja unella on. Koetko, että esitetty tieto pätee myös sinuun? Yksilölliset erot ovat nimittäin suuria (esim. vaikeuttaako kofeiini nukahtamista vai ei).

On hyvä opetella tuntemaan omaa kehoa ja miten erilaiset ravintoaineet vaikuttavat jaksamiseesi ja uneen liittyviin asioihin. Mieti, mikä ruoka ja juoma voi auttaa tai vaikeuttaa juuri sinun nukkumistasi. Kerro lyhyesti pohdinnoistasi kirjoittamalla.

## 15. Liikunnan merkitys

Liikunnalla on tutkitusti suuri vaikutus nukahtamiseen ja etenkin unen laatuun. Liikettä on hyvä olla, mutta liian raskas liikunta juuri ennen nukkumista voikin olla ongelma.

Mene Smart Moven treeniohjelma sivustolle ja valitse yksi mieluisa lihasvoimaliike, yksi liikkuvuusliike ja yksi kehonhuollon liike. Voit keksiä liikkeen myös itse, jos tiedät liikkeitä ennestään. Tee nämä liikkeet pari tuntia ennen nukahtamista. Voit halutessasi videoida harjoitteet tähän.

Pohdi, miltä tämä tai jokin muu liikkuminen illansuussa tuntuu, voisiko se vaikuttaa sinun uneesi. Kirjoita jokin huomioistasi alle.

[www.smartmoves.fi](https://www.smartmoves.fi/liikkuminen/treeniohjelmat/)

## 16. Unettava kirjallisuus

Monelle kirjan lukeminen ennen nukkumaanmenoa on oiva keino rauhoittaa itseä.

Juttele kaverin tai muiden läheistesi kanssa, millaiset kirjat heitä rauhoittavat. Käy kirjastossa etsimässä itsellesi sopivaa, unettavaa luettavaa.

Millaisia mietteitä jutteluista ja tutustumisesta syntyi? Löysitkö sopivaa luettavaa? Kirjoita yksi huomio ylös.

## 17. Miksi illalla väsyttää?

Valon määrän vähentyessä aivojen käpyrauhanen alkaa tuottaa elimistössä luontaisesti esiintyvää melatoniinia. Sisäinen kello kertoo, kun on aika nukkua. Yöhormoniksi kutsutun melatoniinin yksi tunnettu vaikutus on vuorokausirytmin säätely. Melatoniinin tuotanto on suurimmillaan yöllä.

Sisäiseksi kelloksi kutsutaan aivoissa sijaitsevaa suprakiasmaattista tumaketta, joka toimii biologisten rytmien tahdistajana ja ohjailee nukkumisrytmiämme. Suprakiasmaattinen tumake välittää tiedon valon määrästä käpyrauhaselle, jossa valon vaikutuksesta melatoniinin tuotanto estyy, kun taas valon vähentyminen puolestaan käynnistää melatoniinin tuotannon. Melatoniinilla on lievä väsyttävä vaikutus. Melatoniini helpottaa nukahtamista, sillä sen erittyminen kertoo keholle, että päivä on vaihtunut yöksi ja on aika mennä nukkumaan.

Melatoniini myös laskee ruumiinlämpöä ja alentaa vireystasoa, luoden otolliset olosuhteet nukahtamiselle.

**Harjoittele väsymyksen tunnistamista.** Päätä hyvissä ajoin illalla, että tänään menet kehosi ensimmäisestä väsymyksen merkistä nukkumaan. Tarkkaile kehoasi kaikessa rauhassa ja aloita iltatoimet heti, kun pikkuisenkin väsyttää. Jos et millään malttaisi mennä ajoissa nukkumaan, voit luvata itsellesi jonkin palkinnon aamuksi, esimerksi herkkuaamiaisen. Kirjoita tähän, mistä huomasit väsymyksen? Tuliko ensimmäinen merkki aikaisemmin vai samoihin aikoihin kuin tavallisestikin menet nukkumaan?

## 18. Unihäiriöt ja unitutkimus

Joskus nukkumisongelmien taustalta voi löytyä unihäiriöitä, joilla on lääketieteellinen perusta. Lue, mitä Duodecimin Terveyskirjasto kertoo unettomuudesta.

Kirjoita alle, mitä opit hyödyllistä opit artikkelista. Kuulostaako siltä, että voisit tarvita lääkärinkin apua?

Unta voidaan tosiaan tutkia erilaisilla antureilla. Tutkiminen ei satu. Tutkimuksen aikana rekisteröitäviä tietoja ovat aivosähkökäyrä, silmänliikkeet, leuan lihasjännitys, sydänsähkökäyrä, hengityksen ilmanvirtaus ja hengitysliikkeet, veren happikyllästeisyys, kuorsaus, alaraajojen liikkeet sekä verenpaine.

[Duodecimin Terveyskirjasto: Unettomuus](https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534/unettomuus?q=unettomuus)

## 19. Nukkuminen kuvina

Leikkaa lehdistä tai etsi netistä nukkumiseen ja unen laadun parantamiseen sopivia kuvia. Ota niistä valokuva tai kuvakaappaus ja lataa ne tähän. Kirjoita lyhyesti, miten kuvat liittyvät nukkumiseen tai sen laadun parantamiseen.

## 20. Vuoden perspektiivi: Onko mikään muuttunut?

Kirjoitit yhdessä aikaisemmassa tehtävässä siitä, miten näet tulevaisuutesi vuoden kuluttua. Uuden tiedon ja tekemisen valossa, ovatko näkemyksesi muuttuneet? Tuntuvatko tavoitteet helpommin saavutettavilta unenlaatuusi ja nukkumiseesi perehdyttyäsi? Tuo näkemyksesi esille valistemallasi tavalla kirjoittamalla, äänittämällä tai videoimalla.

## 21. Mietteet tehtävien jälkeen

Olet nyt käynyt kaikki unitehtävät läpi. Vastaa seuraaviin kysymyksiin. Voit kirjoittaa, nauhoittaa tai videoida vastuksen.

1. Kerro, millaista oli tehdä näitä tehtäviä?
2. Haluaisitko käyttää samanlaista lähestymistapaa jonkin muun uuden asian käsittelyyn? Jos kyllä, niin kerro miksi? Jos et, niin kerro miksi?
3. Mikä oli tärkeintä, mitä itse koet oppineesi, kun teit tehtäviä?

