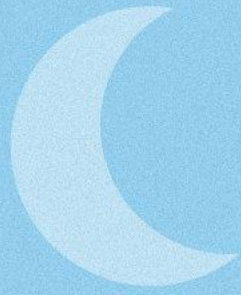


UNI



14–17 -vuotiaille suositellaan  
8–10 tunnin yöunia.

18–64 -vuotiaille suositellaan  
7–9 tunnin yöunia.

# Jos muutamana yönä ei saa tarpeeksi unta:

- tulee helposti huonolle tuulelle
- keskittyminen on vaikeaa
- muisti pätkii
- flunssa tulee helpommin.

Tällainen lyhytaikainen unenpuute voi olla ärsyttävää, muttei kuitenkaan vaarallista.



Jos nukkuu pitkiä aikoja liian vähän, terveys alkaa kärsiä.





Kirkas valo



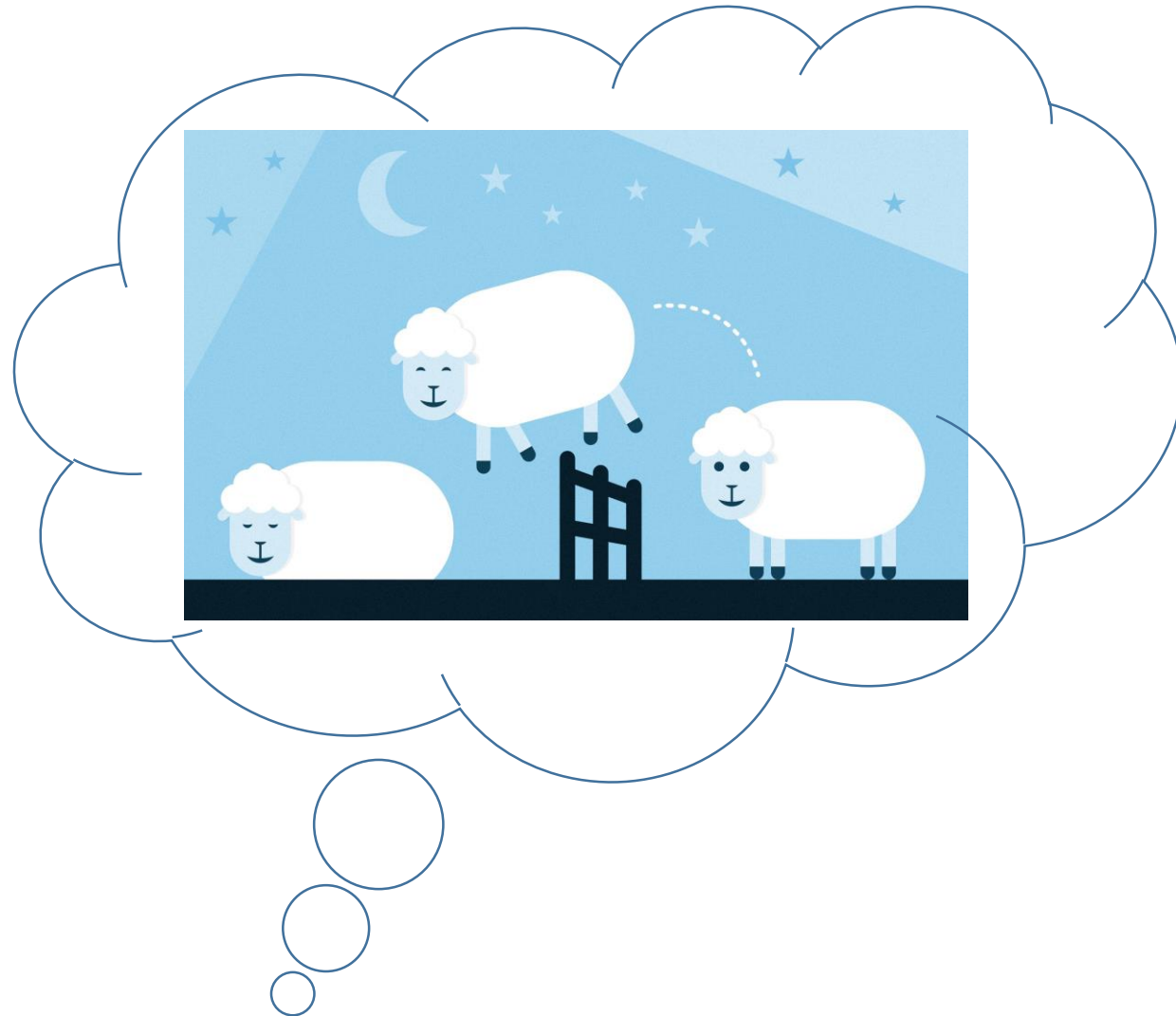
Runsas syöminen

Nukahtamisen **viholliset:**



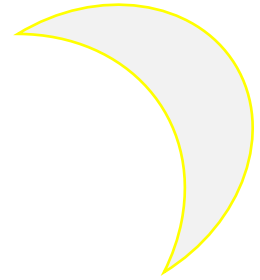
Raskas liikunta

# MITEN SAISIT HELPOSTI UNEN PÄÄSTÄ KIINNI?



# Jos ei nukuta:

- **Nouse ylös** ja tee hetki jotain levollista. Lue vaikka kirjaa hämärässä. Palaa peittojen väliin vasta, kun tunnet **väsymystä**.



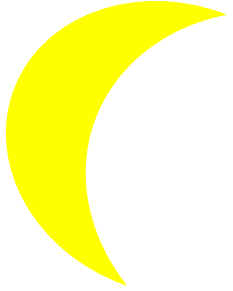


- Jos mieli askartelee saman **ajatuksen** parissa pelkkää kehää, on hyvä kirjoittaa tai sanella huoli muistiin. Päätä sitten palata ajatukseen vasta herättyäsi.



- Ennen nukahtamista voi kuunnella rentoutumis- tai mindfulness-harjoituksia, jotka edistävät kehon rauhoittumista





- Vaikka valvoisitkin yhden yön, selviävät aivosi ja kehosi kyllä seuraavasta päivästä.

JA VIELÄ YKSI UNTA KARKOITTAVA TEKIJÄ ...

# Kofeiini:

- **Estää** aivoja huomaamasta väsymystä.
- Se siis **huijaa** aivoja luulemaan, ettet olekaan väsynyt  
→piristyt!



- Suuret määrät kofeiinia eivät tee superpirteäksi, niistä seuraa:

- **hermostuneisuutta**
- **uniongelmia**
- **huonoa oloa.**

- Jos saat vieroitusoireita (päänsäryn), kun et saa kofeiinia

→ vähennä kofeiinin käyttöä!