

UNI JA LEPO

hyvä yöuni tekee hyvää muistille

Miksi uni on tärkeää? Unen aikana aivot käsittelevät päivän tapahtumia ja tallettavat tärkeät asiat pitkäkestoiseen muistiin. Hyvä ja riittävä uni on välttämätöntä, jotta voit hyvin. **Väsyneen ihmisen muisti ei toimi yhtä hyvin kuin levänneen.**

UNEN TÄRKEIMMÄT TEHTÄVÄT

Aivojen väsymyksen poisto.



Muistin ja oppimisen tukeminen.



Mielenterveyden ja fyysisen terveyden ylläpito.

Väsyneen ihmisen muisti ei toimi yhtä hyvin kuin virkeän.
Pidä huoli, että nuket 7-8 tuntia yössä!



Murheet ja huolet voivat häiritä nukkumistasi ja aiheuttaa unettomuutta. Murheet tuntuvat yöllä usein isommilta kuin ne ovatkaan.



Jos kärsit unettomuudesta, käänny lääkärin puoleen. Uniongelmat lisäävät sairauksien riskiä.

MUISTA KAHDEKSAN TUNNIN SÄÄNTÖ!

8 tuntia vuorokaudesta aivoja haastavaa puuhaa.



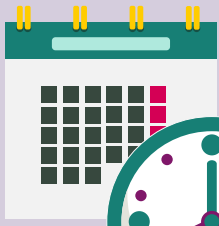
8 tuntia omaa aikaa ja mielenrauhaa.



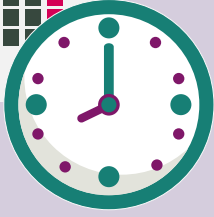
8 tuntia unta



VINKIT HYVÄÄN YÖUNEEN



Selkeä päivärutmi edistää hyvää yöunta.



Pidä huolta, että sinulla on sopiva sänky, patja, peitto, tynny ja puhtaat lakanat.



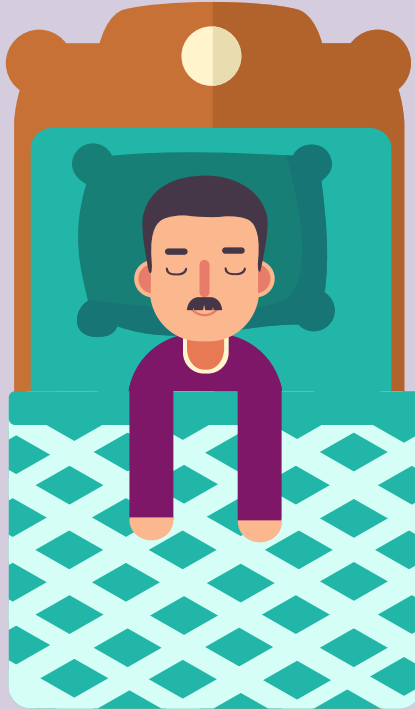
Harrasta liikuntaa 2-3 tuntia ennen nukkumaan menoa.



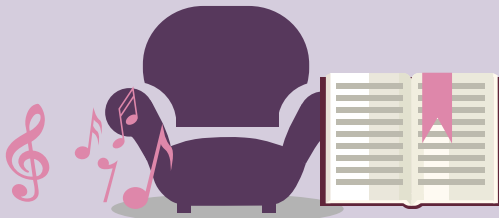
Alkoholi heikentää unen laatua.



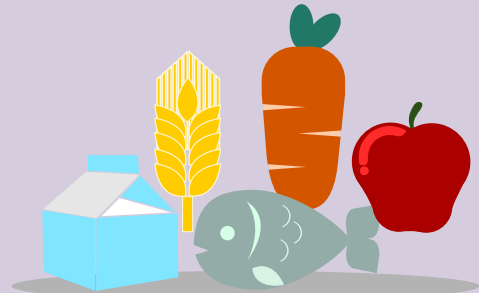
Nuku pimeässä, viileässä ja rauhallisessa makuuhuoneessa.



Älä juo illalla liikaa nestettä.



Varaa aikaa iltarutiineihin ja rauhoittumiseen.



Säännöllinen ruokailu ja terveellinen ravinto parantavat unta.

Lähteet: Kohti parempaa aivoterveyttä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvola seudun muisti ry.

Opas hyvään uneen, Suomen Unihoitajaliitto. www.unihoitajat.fi

www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi

Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com