

Aivoviikko 2022

# Ajattele aivojasi -mieti muistiasi!



## Uni ja lepo



Hyvä ja riittävä uni on aivojen toiminnan edellytys sekä oppimisen että muistin kannalta.

Päivällä opitut tiedot ja taidot tallentuvat unen aikana pitkäkestoiseen muistiin. Univajeen seurauksena vireystila, keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus heikentyvät, jolloin onnettomuus- ja virheriski kasvaa.

Muistaminen, uuden oppiminen ja luova toiminta vaikeutuvat, kun aivot ovat väsyneet. Jatkuva unenpuute voi aiheuttaa muistihäiriöitä.

Pohdi siis, nukutko tarpeeksi vai koetko itsesi usein väsyneeksi? Mitä voisit tehdä sen eteen, että nukkuisit paremmin?

lähde: Muistiliitto  
([bit.ly/aktivoijalepuuta](https://bit.ly/aktivoijalepuuta)).



Pohdi millainen merkitys unella on elämässäsi.

Millainen merkitys unella on elämässäsi tällä hetkellä? Pohdi, nukutko tarpeeksi vai kaipaatko enemmän unta? Arvostatko unta riittävästi? Jos et, miten voisit arvostaa sitä enemmän?

Voit keskustella aiheesta muiden kanssa!



Aivot kaipaavat lepoa ja palautumista myös muuten kuin yöunien aikana.

Keskellä päivää ja arjen rutiineja kannattaa tehdä esimerkiksi rentoutumisharjoituksia, jotka auttavat pääsemään irti kiireisistä ajatuksista.

Tee kääntöpuolelta löytyvä rentoutumisharjoitus ja pohdi, voisitko ottaa sen osaksi jokapäiväistä arkeasi? Tai jos nukahtaminen yöunille on sinulle vaikeaa, voisitko tehdä rentoutumisharjoituksen sängyssä ennen nukahtamista? Älä huoli, jos ensimmäinen kerta tuntuu vaikealta.

Rentoutuminen saattaa joskus vaatia opettelu- ja totuttelua!

Jokainen meistä on varmasti joskus tuntenut itsensä väsyneeksi hetkellä, jolloin ei ole mahdollista vielä käydä yöunille.

Pohdi, mitä voisit tehdä, kun koet itsesi väsyneeksi? Auttavatko sinua kupillinen kahvia, 10 minuutin päiväunet vai kenties pieni happihyppely raittiissa ilmassa? Kirjaa muistiin kolme asiaa, jotka auttavat sinua.

Jos teet tätä ryhmässä, jaa kokemuksesi myös muille! Onko muilla sellaisia tapoja virkistää itseään, joita sinäkin voisit testata?



**Rentoutusharjoitus löytyy videona alla olevan linkin kautta osiosta *Rentouta ajatuksesi*. Tässä harjoitus myös tekstinä, jos et voi katsoa videota tai teette harjoituksen ryhmässä.**

lähde: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx) pääset osoitteeseen kirjoittamalla tämän osoitteen selaimen: [bit.ly/rentous](http://bit.ly/rentous)

### **Rentoutusharjoitus: Rentouta ajatuksesi**

Ota hyvä asento tuolilla, anna jalkapohjien asettua tukevasti lattiaa vasten. Reiden takaosat lepäävät alustaa vasten ja yläselkä selkänojaa vasten.

Aseta molemmat kädet syliin ja anna reisien kannatella käsiäsi siten, että kämmenet ovat auki ylöspäin ja käden selkä reisiä vasten.

Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiin ilman erillistä työtä sisään ja ulos. Sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa ulospäin ja uloshengityksen aikana se laskeutuu alas.

Sisään ja uloshengityksen jälkeen seuraa lyhyt tauko ennen uuden sisäänhengityksen alkua. Hengitys toimii ankkurina levähdyshetken aikana siten, että voit palauttaa huomiosi sisään- ja uloshengityksen rauhalliseen rytmiin, jos ajatuksesi kiinnittyvät liikaa ja koet vaikeaksi keskittyä.

Siirrä nyt huomio kasvoihin. Irvistä voimakkaasti kasvolihaksia ja pidä jännitystä... yksi, kaksi ja kolme ja päästä sitten lihakset aivan rennoiksi. Kasvoilta katoaa ilme ja ne ikäänkuin sulavat tyyneksi. Tunnet kuinka jännitys laukeaa kasvoilta.

Kiinnitä nyt huomiota yläniskaan ja hartianseutuun. Nosta molemmat hartiat yhtäaikaan voimakkaasti puristaen kohti korvia ja pidä jännitystä...yksi, kaksi ja kolme ja anna hartioiden sitten pudota pehmeästi alas. Tunne kuinka hartiat lepäävät painavina ja rentoina alhaalla.

Kiinnitä sitten huomio kämmeniin. Purista voimakkaasti kämmenet nyrkkiin...yksi, kaksi ja kolme ja päästä ne sitten auki. Lämmön ja rentouden tunne leviää sormiin asti ja yläraajojen jännitys vähenee.

Lämmön ja pehmeiden tunne ulottuu yläniskasta hartioihin ja sieltä aina olkavarsiin asti. Olkavarret lepäävät sylissäsi. Kämmenet tuntuvat raskailta ja painavilta.

Hengitys kulkee vapaasti sisään- ja ulos rauhoittuen levollisuuden myötä. Saat aina palata hengitykseen jos ajatuksesi alkavat vaeltaa.

Tunne nyt kuinka yläselkä lepää selkänojaa vasten. Purista lapaluut yhteen selkänojaa vasten voimakkaasti...yksi, kaksi ja kolme ja päästä ne sitten rennoiksi. Tunne kuinka yläselän jännitys vähenee ja veri kiertää yläraajoissa ja yläselässä vapaammin. Voi olla, että aistit tämän lämpönä.

Siirrä nyt huomio alaselkään ja sieltä aina reiden takaosiin asti. Purista voimakkaasti pakarat yhteen... yksi, kaksi ja kolme ja päästä ne sitten rennoiksi. Reidet ja pakarat tuntuvat tuolia vasten painavina ja rentoina.

Vie nyt tarkkaavaisuus pohkeisiin. Jännitä molempia pohkeita...yksi, kaksi ja kolme ja päästä ne nyt aivan rennoiksi, niin että lihasjännitys laukeaa polvitaipeissa ja pohkeissa. Voit tuntea kuinka jalkapohjat tuntuvat painavilta alustaa vasten.

Saat nyt luvan levähtää hetken, saat päästää irti ajatuksista ja olla tässä hetkessä ilman huolta seuraavasta hetkestä...

**Erilaisia rentoutumisharjoituksia on netissä paljon. Kannattaa tutustua esimerkiksi näihin sisältöihin:**

[mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/](http://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/) ([bit.ly/rentoutumisharjoitus](http://bit.ly/rentoutumisharjoitus))

[www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx)

([bit.ly/rentous](http://bit.ly/rentous).)