

**Kysyjä on illanvirkku ja arvelee että hänen toimintakykynsä, erityisesti muistinsa, voisi olla parempi, jos hän menisi aikaisin nukkumaan ja myös heräisi aikaisin aamulla. Hän kysyy miten hän voisi edistää tätä käyttäytymismuutosta. (Marita, 56v)**

Markku Penttonen ja Piia Astikainen:

Univaje vaikuttaa muistamisen lisäksi keskittymiseen, jaksamiseen ja mielialaan. Kyseessä on unihäiriö, jos unettomuutta on vähintään kolmena yönä viikossa kolmen kuukauden ajan. Stressi ja univajeeseen liittyvä elimistön tulehdustila ovat häiriön syitä ja seurauksia.

Ilta- ja aamu-unisuus ovat osin perittyjä ja osin opeteltavissa ominaisuuksia. Olitpa illan- tai aamunvirkku niin säännölliset elämäntavat parhaiten mahdollistavat virkistävään uneen nukahtamista. Monipuolinen ravinto, iloa tuottava liikkuminen ja muut harrastukset sekä mukavien ihmisten kanssa oleilu edistävät luonnollista unen saantia. Nukkumiseen liittyvien rutiinien aloittaminen hyvissä ajoissa ennen nukkumaan menoa edistää nukahtamista. Hyvä nukkumisympäristö on tärkeä: miellyttävä lämpötila, hämärä ja hiljainen tila luovat nukahtamiselle hyvä edellytykset. Lisäksi on syytä mennä nukkumaan heti kun alkaa väsyttää, sillä Nukkumatin seuraava juna saattaa tulla vasta parin tunnin kuluttua. Talvella heräämistä voi helpottaa asteittain kirkastuvalla herätysvalolla ja/tai istumalla kirkasvalolampun ääressä enimmillään 30 minuuttia. Jos kuitenkin tuntuu, että pitäisi olla enemmän keinoja käytettävissä, nukkumiseen liittyviä ajatus- ja toimintamalleja voi kehittää ammattilaisen avulla esimerkiksi psykologisin menetelmin.