



AIVOT

Aivot puhdistuvat ja palautuvat. Parantaa muistia, oppimista ja keskittymiskykyä. Parantaa ajattelua ja stressinhallintaa.

Aineenvaihdunta

Päiväunet

Kuorsaaminen
Kuorsaus

Painonhallinta

Uniapnea

Vuorokausirytmii

Unihygienia

Nukahtaminen
Nukahtaa

Lepovaihe

Hormoni

UNI JA NUKKUMINEN

Lepo
levätä

Terveys

Kofeiini

Liikarastitus

Virkeä

Stressi

Vastustuskyky

Masennus

Univaje

Univelka

Yöllinen herääminen

Väsymys

Vuorotyö

Melatonini

Vähäinen liikunta

Nukahtamisvaikeus

Ärtyneisyys

Unettomuuden lääkehoito

IHO

Iho uusiutuu, haavat paranevat.



HYVINVOINTI

Parantaa vastustuskykyä ja kivennäisaineiden imeytymistä. Hyvin nukutun yön jälkeen jaksaa tehdä asioita. Uni vaikuttaa hormonien tuotantoon ja verenpaineeseen.

UNEN VAIHEET

Perusuni NREM (N1-N3)
(Kolme vaihetta.
Torke uni,
kevyt uni, syvä uni)

Vilkeuni REM

Ikääntynyt

Sairaudet

Aivotoiminta

UNEN TARVE

Pieni vauva nukkuu 14-17 tuntia vuorokaudessa. Leikki-ikäinen lapsi nukkuu n. 10 tuntia. Nuori aikuinen tarvitsee unta n. 8-10 tuntia. Aikuiset nukkuvat yleensä 7-9 tuntia. Ikääntyessä unentarve vähenee.



UNETTOMUUS INSOMNIA

Tilapäinen unettomuus (Kesto alle 1kk)
Lyhytkestoinen unettomuus (Kesto 1-3kk)
Pitkäkestoinen unettomuus (Kesto yli 3kk)



salpaus
Koulutuskeskus | Further Education

Rahoittaja
Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskus

Suvi Koistinen
Kuvat: Canva