



Harjoitus: Unirytmien aikaistaminen portaittain

Miksi?

Harjoitus auttaa sinua muuttamaan unirytmiasi. Näin saat vaikutettua itse unesi laatuun ja virkeyteesi.

Elämäsi sopiva unirytmia auttaa sinua heräämään aamuisin. Harjoituksen avulla voit korjata unirytmiasi, jos huomaat sen siirtyneen liian myöhäiseksi.

Miten?

Seuraa alla olevia ohjeita. Jos harjoituksen vaatima laskeminen tuntuu haastavalta, pyydä apua esimerkiksi vanhemmalta, terveydenhoitajalta tai muulta aikuiselta.

- Noudata ohjeita, kunnes olet saavuttanut sopivan unirytmien.
- Jos myöhemmin huomaat unirytmisi uudelleen myöhästyneen, voit toistaa harjoituksen.

Tutki unipäiväkirjan avulla, milloin tyypillisesti menet nukkumaan ja milloin heräät. Tarkastele heräämistä erityisesti niinä päivinä, kun voit nukkua niin pitkään kuin haluat.

Kuinka paljon luonnollinen heräämisaikasi eroaa siitä ajasta, jolloin sinun olisi hyvä herätä esimerkiksi koulun vuoksi?

Esimerkki 1

Jos nukut klo 13 saakka päivällä ja sinun pitäisi herätä klo 07 ehtiäksesi kouluun, on unirytmisi viivästynyt kuudella tunnilla.

Esimerkki 2

Jos nukut klo 10 saakka aamulla ja sinun pitäisi herätä klo 07 ehtiäksesi kouluun, on unirytmisi viivästynyt kolmella tunnilla.

Mikä on sinulle luonnollisin aika herätä?

Milloin sinun pitäisi herätä arkaamuisin?

Jos unirytmisi on viivästynyt kolme tuntia tai sitä vähemmän:

Aikaista heräämisaikasi joka aamu kymmenellä minuutilla. Jatka, kunnes saavutat vähitellen sopivan heräämisajan.

Tätä heräämisaikaa on tärkeää noudattaa myös viikonloppuisin. Erityisen tärkeää se on silloin, kun pyrit korjaamaan unirytmiasi.



Esimerkki:

Maanantai: herääminen klo 9:50

Tiistai: herääminen klo 9:40

Keskiviikko: herääminen klo 9:30

Torstai: herääminen klo 9:20

Perjantai: herääminen klo 9:10

Lauantai: herääminen klo 9:00

Sunnuntai: herääminen klo 8:50

Jatka tätä, kunnes heräät sopivaan aikaan. Pidä tästä heräämisajasta kiinni.

Jos unirytmisi on viivästynyt yli kolme tuntia:

Mene joka päivä kolme tuntia myöhemmin nukkumaan ja herää kolme tuntia myöhemmin. Jatka kunnes olet saavuttanut sopivan unirytmän. Tämän jälkeen on tärkeää pitää saavutetusta unirytmistä kiinni.

Esimerkki:

Päivä 1: nukkumaan klo 05, herääminen klo 13

Päivä 2: nukkumaan klo 08, herääminen klo 16

Päivä 3: nukkumaan klo 11, herääminen klo 19

Päivä 4: nukkumaan klo 14, herääminen klo 22

Päivä 5: nukkumaan klo 17, herääminen klo 01

Päivä 6: nukkumaan klo 20, herääminen klo 04

Päivä 7: nukkumaan klo 23, herääminen klo 07

Tee suunnitelma unirytmisi korjaamiseksi seuraavalla sivulla.



Suunnitelma unirytmien korjaamiseksi. Jatka niin monen päivän ajan kuin on tarve.

Aloitustilanne: Nukkumaanmeno- ja heräämisaika

Päivä 1: Nukkumaanmeno- ja heräämisaika

Päivä 2: Nukkumaanmeno- ja heräämisaika

Päivä 3: Nukkumaanmeno- ja heräämisaika

Päivä 4: Nukkumaanmeno- ja heräämisaika

Päivä 5: Nukkumaanmeno- ja heräämisaika

Päivä 6: Nukkumaanmeno- ja heräämisaika

Päivä 7: Nukkumaanmeno- ja heräämisaika

Voit kirjoittaa nämä ajat itsellesi muistiin myös esimerkiksi puhelimeesi. Tarkista nukkumaanmeno- ja heräämisaikasi joka päivä.