



Harjoitus: Vuoteessaolon rajoittaminen

Miksi?

Harjoitus auttaa sinua lisäämään unipainetta. Tämä auttaa sinua nukahtamaan, parantaa unesi laatua ja vähentää heräilyä öisin.

Miten?

- Jatka harjoittelua viikon ajan nyt tehtävän suunnitelman mukaan.
- Lisää seuraavalla viikolla vuoteessaoloaika 30–60 minuuttia.
- Tarkastele tilannetta joka viikko, ja lisää vuoteessa vietettyä aikaa vähitellen itsellesi sopivaksi.
- Pidä unipäiväkirjaa koko harjoittelujakson ajan.

Arvioi, kuinka pitkään olet keskimäärin nukkunut.

Tarkastele unipäiväkirjaasi. Arvioi, kuinka paljon olet suunnilleen nukkunut per yö viimeisimmän viikon aikana.

Todennäköisesti unen määrä on vaihdellut eri öinä. Valitse tuntimääräksi keskimääräinen aika.

Vietä vuoteessa vain se aika, jonka olet keskimäärin viimeisen viikon aikana nukkunut.

Seuraavan viikon ajan vietä yöllä vuoteessa vain se aika, jonka olet keskimäärin nukkunut edellisellä viikolla.

Jos olet saanut nukutuksi keskimäärin 7 tuntia, suunnittele aikataulu siten, että vietät sängyssä vain 7 tuntia. Aikataulu suunnitellaan vuoteesta nousemisen ajankohdan pohjalta.

Pohdi, mihin aikaan haluat herätä aamulla. Herää joka päivä samaan aikaan. Noudata tätä aikaa myös viikonloppuna.

Jos haluat siis herätä aamulla kahdeksalta ja olet nukkunut tyypillisesti 7 tuntia, on sopiva nukkumaanmeno-aika yhdeltä yöllä.

Todennäköisesti vuoteeseen meneminen muuttuu myöhäisemmäksi, mihin olet tottunut. Kokeile harjoitusta kuitenkin rohkeasti. Se auttaa sinua saavuttamaan riittävän unipaineen, joka on nukahtamisen edellytys.

Älä kuitenkaan koskaan vähennä vuoteessaoloaika siten, että se jäisi alle kuuden tunnin.

Muista, että myös tämän harjoituksen aikana on hyvä toteuttaa aiemmin esiteltyä ylösnoususääntöä. Sängystä on siis hyvä nousta lepopaikkaan, mikäli uni ei tule noin 15 minuutissa.

Käytä harjoituksessa olevia esimerkkejä apunasi.

Keskimääräinen unen kesto edellisellä viikolla

Esim. 6,5 tuntia.



Suosittelun vuoteessaoloaika on

Sama tuntimäärä kuin edellisessä kohdassa.

Aikataulu suunnitellaan aamun heräämisajan pohjalta. Sen on hyvä olla viikonpäivästä riippumatta sama.

Nousun vuoteesta

Esim. klo 7.

Menen vuoteeseen

Tämä saadaan vähentämällä aamun heräämisajasta vuoteessaoloaika.

Jos esimerkiksi heräämisen tulee tapahtua aamulla seitsemältä ja vuoteessaoloaika on 6,5 tuntia, saadaan vuoteeseen menemisen ajaksi klo 00:30.

Esim. klo 00:30.