

# 2.

-----  
**HYVÄN ARJEN  
PERUSTA:  
RUOKAILU, UNI  
JA LIIKKUMINEN**  
-----

**J**okainen meistä syö, nukkuu ja liikkuu – ainakin jollakin tavalla. Syöminen, liikkuminen ja nukkuminen ovatkin ihmisen perustoimintaa. Rutiininomaista toimintaa, johon ei tule kiinnitettyä huomiota.

Usein kuitenkin käy niin, että isoissa elämänmuutoksissa joutuukin uudelleen kiinnittämään huomiota aiemmin itsestään selviin asioihin. Opiskelun aloittaminen voi olla tällainen iso elämänmuutos. Kuka laittaa ruokani? Miten rahoitan ruokani tai liikunnan? Vuorokausi rytmittyy uudelleen opiskelujen myötä. Opiskeluasiat pyörivät unissa. Vanha liikuntaporukka jäi kotipaikkakunnalle.

On olemassa tutkimuksiin pohjautuvia suosituksia siitä, miten liikkua, nukkuu ja syödä terveyttä edistäen. Näitä suosituksia esitellään seuraavilla sivuilla. Tärkeintä on kuitenkin pysähtyä miettimään, millaista syöminen, nukkuminen ja liikunta ovat sinun kohdallasi.

Yhtä ainoa oikeaa tapaa huolehtia hyvinvoinnista ei ole – suositukset antavat tähän suuntaa. Olenaisinta ja parasta on kuitenkin, että voit itse vaikuttaa hyvinvointiisi huolehtimalla ravitsemuksesta, unesta ja liikunnasta. Hyvinvointiasi voit tukea myös huomaamalla pienet mukavat hetket arjesta.

### TOISEN LUVUN AIKANA:

- ★ Jatkan hyvän arjen rakentamista ja seuraamista.
- ★ Saan tietoa perusasioiden, kuten syömisestä, unen sekä liikkumisen vaikutuksista mielialaani ja jaksamiseeni.
- ★ Opin huomaamaan pieniä mukavia hetkiä päivistäni.
- ★ Vahvistan uskoani omiin mahdollisuuksiini toimia arjessa.

Arkeen vaikuttavat asiat ovat monesti kietoutuneita toisiinsa. Kun muutat jonkin pienen asian tässä ja nyt, se vaikuttaa muihinkin asioihin myös myöhemmin. Hyvin pienilläkin teoilla voit vaikuttaa hyvinvointiisi. Se on lohdullista. Suurtenkin vastoinkäymisten aikana voit keskittyä konkreettisiin, pieniin asioihin, joilla voit vaikuttaa jo huomattavasti jaksamiseesi.

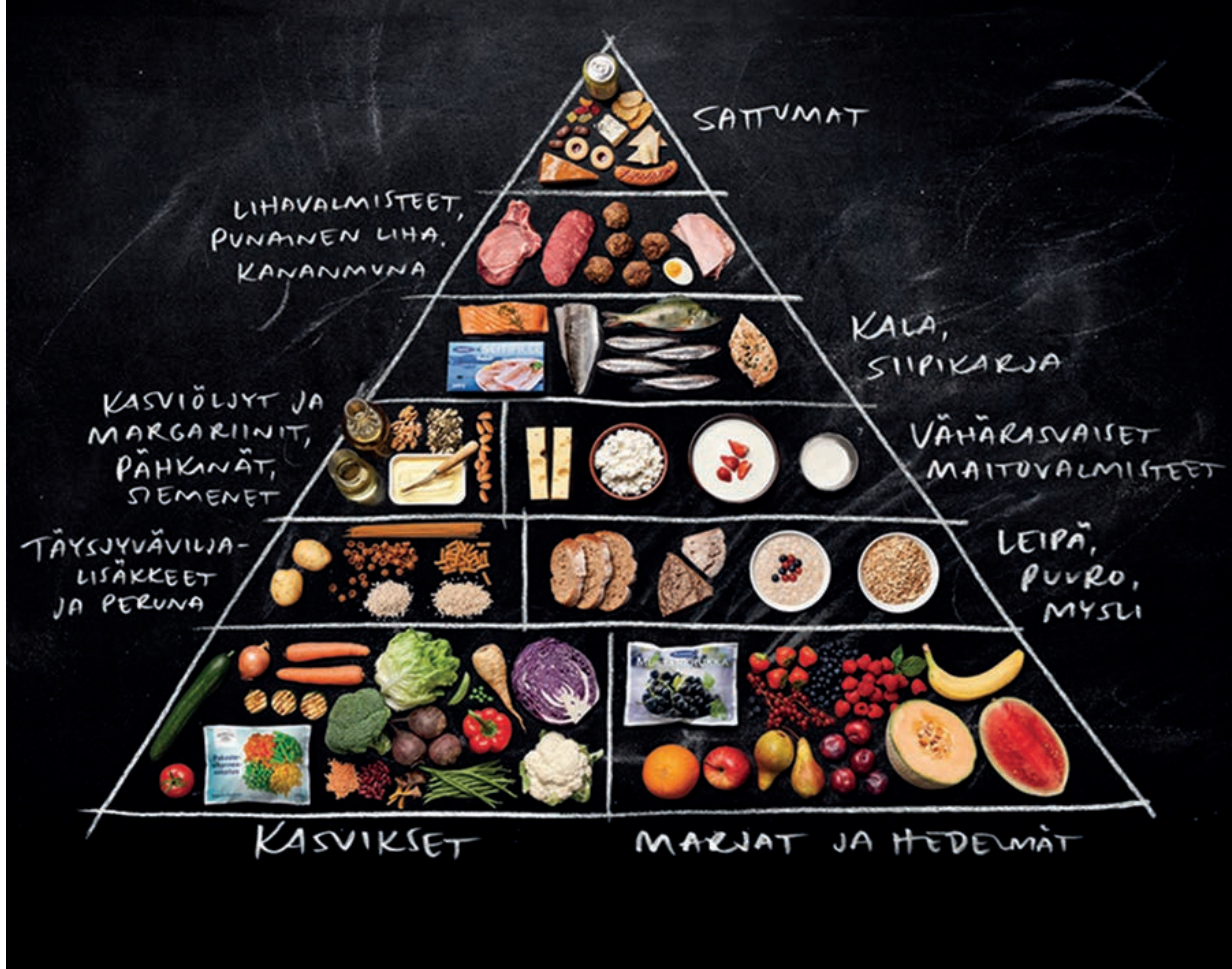
### POHDINTATEHTÄVÄ. Ennen kuin tutustut tarkemmin toiseen lukuun, pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Mikä on suhteeni ruokaan? Tukeeko syömiseni jaksamistani ja hyvää oloa?
- Saanko levähtyä riittävästi?
- Tunnistanko, millainen liikunta tuottaa minulle iloa ja mielihyvää?
- Millaiset hetket tuovat iloa arkipäiviini? Huomaanko niitä?

## Arjessa on hyvä olla rytmiä

Arkipäivissä on hyvä olla tunnistettava rytmi. Tämä ei tarkoita kellontarkkaa toistuvuutta, aina samalla tavalla rytmittyviä päiviä. Päivissä on kuitenkin hyvä olla omaa hyvinvointiasi tukevia, toistuvia, elementtejä. Huolehtimalla näistä kerrot olevasi itsellesi tärkeä. Kiireessä, stressaan-tuneena tai isoissa elämänmuutoksissa tingimme helposti itsestä huolehtimisesta. Tämä kannattaa katkaista ajoissa. On tärkeää opetella pitämään itsestään huolta.

Arkea voi rytmittää säännöllisillä nukkumaanmeno- ja heräämisajoilla. Tutut aamurutiinit auttavat hyvän päivän alkuun ja tutut iltarutiinit nukkumaan rauhoittumisessa. Ateriat, opiskeleminen, liikunta, vapaa oleilu ja harrastukset rytmittävät päivää. Opettele kuulostelemaan itseäsi ja luontaista rytmiäsi. Mitkä asiat sinua rauhoittavat ja mitkä virkistävät? Pohtimalla näitä, saat vihjeitä siihen, mitkä toimet kuuluvat paremmin aamuihin ja mitkä iltoihin, ja voit suunnitella päiviäsi sen mukaan.



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

## Ravitsemuksessa kokonaisuus ratkaisee

Jokainen meistä tekee yksilöllisiä valintoja ravitsemukseen. Valintoihin vaikuttavat myös omat arvot ja kulttuuri. Lisäksi aina ei ole mahdollista esimerkiksi kiireen tai rahatilanteen takia syödä ihanteellisen monipuolisesti. Tärkeää onkin, että syömisen kokonaisuus on pitkällä aika välillä sellainen, että ruokavalio turvaa ravintoaineiden riittävän ja tasapainoisen saannin.

Mikään yksi ruoka-aine ei ole ylitse muiden. Myös herkuhetket kuuluvat osaksi ravitsemusta. Tärkeintä onkin, kuinka paljon ja kuinka usein mitään syöt.

Ruokavalintoja tehdessäsi kiinnitä siis huomio kokonaisuuteen ja monipuolisuuteen. Hyvässä kokonaisuudessa tärkeimpiä ovat ne valinnat, jotka muodostavat arkiruokailun rungon. Jos viikonloppuna napostelit juhlaherkkuja, palaa seuraavan viikon arkipäivinä normaaliin ruokarytmiin.

Apuna monipuolisen arkiruokailun rungon koostamisessa voit käyttää ruokakolmiota (Suomalaiset ravitsemussuositukseset 2014). Alaosassa olevat kasvikset muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan. Mitä ylempälle tasolle ruokakolmiossa noustaan, sitä vähemmän näitä ruoka-aineita tulisi olla ruokavaliossa. Sattumia, eli harvoin syötäviä, ovat sokeriset, rasvaiset ja suolaiset tuotteet.

## Säännöllinen ruokarytmi auttaa arjessa

Säännöllinen ruokailurytmi tarkoittaa syömistä noin 4–5 tunnin välein. Tällöin verensokeri pysyy tasaisena, mikä ylläpitää vireyttä ja toimintakykyä. Lisäksi säännöllinen ruokailu auttaa pitämään annoskoot kohtuullisina, mikä auttaa painonhallinnassa. Myös houkutus napostella tai ahmia ruokaa vähenee. Tasaisella syömisellä vältät nälän kasvamisen liian suureksi ja vireystilasi pysyy hyvänä.

Aamupala on tärkeä startti päivälle ja antaa energiaa aamupäivään. Jos aamupala ei heti heräämisen jälkeen sinulle maistu, mieti voisitko ottaa mukaasi evästä, jonka syöt esimerkiksi saavuttuasi opiskelupaikkaan.

Lounas antaa vireyttä ja energiaa iltapäivän työskentelyyn. Opiskelijaravintoloissa käynti kannattaa, koska opiskelija-ateria on koostettu ravitsemussuosittelun mukaisesti. Lisäksi saat helposti ja edullisesti kasviksia päivän ruokavalioon. Lounas yhdessä muiden kanssa antaa myös tilaisuuden jutella kuulumisia. Tai tee lounashetkestä rauhallinen tauko syömällä itsekseksi.

Korkeakouluopiskelijoiden opiskelija-ateriointia tuetaan Kelan ateriatuella. Ateriatuen piirissä olevan ravintolan piittäjä on vähentänyt aterian enimmäishinnasta ateriatuen, eli opiskelija maksaa ateristaan tuen verran vähemmän.

Iltapäivän välipala virkistää. Välipalan syöminen mahdollistaa liikunnan harrastamisen ennen päivällistä. Lisäksi välipala voi auttaa siinä, että alkuillasta kotiin päästyä ei tule hotkittua suureen nälkään tai sorruttua ostamaan herkkuja matkalla kotiin.

Päivällinen puolestaan on ateria, joka antaa energiaa iltaan. Kevyen iltapalan tehtävänä on turvata levollinen yöuni ja antaa elimistölle energiaa uusiutumiseen.

Kaikille ei tietenkään sovi edellä kuvattu perinteinen suomalainen ateriarytmitys. Joku voi syödä aamulla vähän, mutta lounaalla ja välipalalla enemmän. Toinen taas syö runsaan aamiaisen ja lounaan, mutta ei välipalaa. Näälän ja kylläisyyden tunteita kuunnellen ja omaa vireystilaa seuraten löydät itsellesi parhaan ateriarytmin. Seuraa siis kellon sijaan omia tuntemuksiasi. Jos vältty päivänä aikana jättinälältä ja vireydessäsi ei tapahdu pahoja notkahduksia, syöt todennäköisesti sopivalla rytmillä.

## Syö hyvin päivittäin

Seuraavat suositukset perustuvat uusimpiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Suositukset eri ruoka-aineiden päivittäisistä määristä sopivat useimmille kohtalaisesti liikkuville aikuisille ohjeellisiksi määriksi.

### Rutkasti kasviksia

Kasvikset muodostavat terveellisen ja ympäristön kannalta edullisen ruokavalion perustan. Ne tuovat ruokavalioon runsaasti kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita. Kasvikset muodostavat ruokaryhmän, jonka sisältämiä ravinto-aineita ei voi korvata millään muulla. Lisäksi kasvien määrää

lisäämällä voi muuttaa omaa ruokavaliotaan ympäristön kannalta kestävämmäksi.

Suosituksena on nauttia puoli kiloa (5–6 annosta) kasviksia päivittäin. Valitse siis kasviksia useita kertoja päivässä. Kasvisannoksia voit valita vihanneksista, juureksista, marjoista, hedelmistä ja sienistä. Perunoiden syömistä ei lasketa kasvisannoksiksi, koska tärkkelyspitoinen peruna kuuluu ruokakolmiossa lisäkkeisiin.

---

**ESIMERKKI 1.** Yksi annos kasviksia tarkoittaa yhtä keskikokoista hedelmää, yhtä desilitraa marjoja tai 1,5 dl salaattia/raastetta. Yksi annos voikin olla esimerkiksi: omena **tai** 1 dl mustikoita **tai** 1 dl kypsennettyjä kasviksia

---

Osa kasviksista olisi hyvä syödä kypsentämättöminä ja osa ruokien raaka-aineina. Yksi keino lisätä kasviksien määrää ruokavalioon onkin lisätä niitä tuttuihin valmistamiisi ruokiin, esim. porkkanaa kastikkeisiin tai paprikaa makaronilaatikkoon.

### Suosi täysjyvätuotteita

Viljavalmisteita suositellaan naisille kuusi annosta ja miehille yhdeksän annosta päivässä. Erityisesti täysjyvätuotteissa on paljon ruuansulatusta edistävää kuitua sekä proteiinia, B-ryhmän vitamiineja sekä rautaa ja muita kivennäisaineita.

---

**ESIMERKKI 2.** Yksi annos viljavalmisteita voi olla esimerkiksi: 1 dl keitettyä täysjyvälisäkettä (riisi, pasta ja ohra) **tai** 1 leipäviipale **tai** puolikas lautasellinen puuroa (Yksi lautasellinen puuroa vastaa kahta annosta.)

---

### Maidosta on moneksi

Maitovalmisteet ovat hyviä proteiinin, kalsiumin ja monien vitamiinien (erityisesti D-vitamiinin) lähteitä. 5–6 desilitraa nestemäisiä maitovalmisteita ja 2–3 viipaleta juustoa kattaa elimistön päivittäisen kalsiumin tarpeen.

Suosittelavaa on valita rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Nestemäiset maitotuotteet voi tarvittaessa korvata kasviperäisillä elintarvikkeilla, joita on täydennetty kalsiumilla ja D-vitamiinilla (esim. soija- ja kaurajuomat).

### Proteiininlähteitä on runsaasti

Kala, liha ja kananmuna ovat hyviä proteiinin lähteitä. Tämän lisäksi kasvisperäisiä proteiininlähteitä on monia: pavut, linsit, herneet, tofu, soijapuristeet, täysjyvävilja, pähkinät ja siemenet. Soijaproteiini on lähes eläinkunnan proteiinin arvoista.



### Vinkkejä kasvien syömiseen opiskelijabudjetilla:

- Valitse kasviksia, jotka ovat sesongissa: eri kasvikset ovat edullisia eri vuodenaikoina.
- Suosi juureksia: ne ovat edullisia ympäri vuoden.
- Pakastekasvikset ovat usein edullisia ja säilyttäneet ravinteensa.
- Hyödynnä kouluruokailua: kerää runsaasti kasviksia lautasellesi ruokaillessasi.
- Tee eväitä etukäteen: valmiiden välipalojen ostaminen on kallista.
- Lisää ruuan sekaan kasviksia: kasvien syöminen tapahtuu kuin huomaamatta.

Vinkkejä opiskelijoilta / 2015.



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Valitse kalaa eri kalalajeja vaihdellen 2–3 kertaa viikossa. Kala on hyvä D-vitamiinin ja monitydyttömien rasvojen lähde. Lihoista on hyvä suosia siipikarjan lihaa, koska sen liha on vähärasvaista ja sen rasvan laatu on parempaa kuin punaisen lihan.

Punaisella lihalla tarkoitetaan naudan-, sian- ja lampaanlihaa. Suositus on, että punaista lihaa ja lihavalmisteita ei käytettäisi yli 500 grammaa viikossa. Ravitsemussuositusten mukaan punaisen lihan käytön vähentäminen mm. parantaa ruokavalion rasvanlaatua ja pienentää sen energiatihyeyttä.

### Rasvaa vai eikö rasvaa?

Rasvaa on oltava ruokavaliossa, koska vain siitä saa välttämättömiä rasvahappoja, joita ihmisen elimistö ei pysty itse valmistamaan. Rasvaa tulee kuitenkin käyttää harkiten, koska se sisältää paljon energiaa.

Suosittelavaa on valita pehmeitä, tyydyttämättömiä rasvoja. Pähkinät, mantelit ja siemenet ovat hyviä tyydyttämättömien rasvan lähteitä. Ruuanvalmistuksessa on hyvä suosia kasviöljyä tai juoksevia kasviöljyvalmisteita. Leipärasvaksi suositellaan vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista levitettä, jota voi suositusten mukaan käyttää myös ruoanvalmistukseen.

### Lautasmalli

Ruokaa annostellessasi hyvä apukeino on muistaa lautasmalli. Lautasmalli tarkoittaa ruoka-aineiden valitsemista lautaselle seuraavasti:

- täytä puolet lautasesta kasviksilla
- lämpimän lisäkkeen eli esimerkiksi perunan tai täysjyväpastan osuus lautasesta on noin neljännes

- täytä jäljelle jäävä neljännes varsinaisella pääruualla (eli kala/kasvi/liharuoka)

Lautasmalli-ajattelua voit hyödyntää jokaisella aterialla - ilman lautastakin!

Ruokajuomaksi on suositeltavaa valita rasvatonta maitoa tai piimää sekä janojuomaksi vettä. Lisäksi valitse ateriaan täysjyväleipää kera kasviöljypohjaisen rasvalevitteen.

### Olenko tunnesyöppö?

Joskus syöminen voi liittyä mielialojen vaihteluun ja tunteisiin. Tällöin esimerkiksi stressin tylistymisen ja ahdistuksen tunteita haluaa helpottaa syömällä. Stressaantuneena ruokahalu saattaa kadota. Joskus syömme suruumme, lohduttaaksemme tai rauhoittaaksemme itseämme. Olo voi helpottua hetkeksi, mutta ikävä tunne palaa; joskus entistä vaikeampana.

Jos huomaat syöväsi muuhun kuin nälkäsi, pysähdy kuuntelemaan mielialaasi ja tunteitasi. Vältä pahaan oloon syömistä, jos tunnistat, että sinulla on siihen taipumusta. Saat kokemuksen siitä, että voit vaikuttaa syömiseesi.

Arjen pienillä teoilla voit vaikuttaa siihen, ettei tunnesyöminen ala hallita elämäsi. Voit pitää kaappisi tyhjinä herkuista, jolloin mielitekojen toteuttamiseksi joutuu nähdä enemmän vaivaa. Yritä keksiä ikävään oloosi muita ratkaisuja kuin syöminen. Voitko jutella tai viestitellä kaverisi kanssa, käydä kävelemässä tai vaikkapa kuunnella musiikkia?

Voit myös miettiä, missä tilanteissa tunnesyömistä usein tapahtuu. Onko tilanteissa jotakin yhteistä? Kun tunnistat tunnesyömistä laukaisevat tekijät, voit ennakoita ja hallita niitä paremmin. Tärkeintä on pysähtyä tunnesyömistä äärelle ja pohtia todellisia syitä siihen.

## Nukkuminen ja lepo

Uni on tärkeää jokapäiväiselle hyvinvoinnillemme, siksi siitä kannattaa pitää hyvää huolta. Riittävä, hyvälaatuinen uni on tärkeää oppimiselle ja luovalle ajattelulle.

Uni on ihmisen aivotoiminnan tila, jossa tietoinen yhteys olemassaoloon on poikki. Uni ei kuitenkaan ole vain hereillä olemisen vastakohta, vaan se on aktiivinen tapahtuma, jonka avulla ihminen palautuu valveajan rasituksista. Uni on siis elintärkeää, ja siksi sitä tulee arvostaa. Voi olla, että pidämme unta turhana asiana, josta on helppo nipistää. Unelle täytyy kuitenkin antaa aikaa, koska kun keho lepää, uni hoitaa omia tärkeitä tehtäviään.

### Unen aikana:

- Elimistön voimat palautuvat erilaisista fyysisistä rasituksista. Useiden kudosten kasvu, valkuaisaineiden synty ja vammojen paraneminen on nopeinta unen aikana.
- Nukkuminen parantaa myös vastustuskykyä tulehdussairauksia vastaan. Uni parantaa, joten kipeän on nukkuttava paljon.
- Aivot lataavat energiavarastonsa täyteen sekä työstävät päivän tapahtumia.
- Valveilla opitut asiat ja taidot jalostuvat.

## Rytmiä nukkumiseen

Unen määrä vaihtelee iän, perimän ja aktiivisuuden mukaan. Unen tarve on yksilöllistä, ja ei ole olemassa yhtä oikeaa unenpituutta. Keskimääräinen unentarve aikuisella on 7–8 tuntia yössä. Jotkut selviävät vähemmällä unimäärällä; jotkut tarvitsevat yli yhdeksänkin tuntia unta. Tärkeintä on tuntea itsensä aamulla levänneeksi ja päivän aikana vireäksi.

Terveiden kannalta ihanteellista olisi mahdollisimman säännöllinen uni-valverytmi. Tällöin ihmisen uni-valverytmi ja sisäisen kellon säätelämä vuorokauden vireystila rytmittyvät yhdessä. Käytännössä säännöllisyys tarkoittaa sitä, että järjestämme aikaa nukkua 7–8 tuntia yössä. Lisäksi nukkumaanmeno- ja heräämisaikojen olisi hyvä olla mahdollisimman samoja sekä arkena että vapaalla. Jos viikonloppuna nukut kuitenkin pitempään, rytmistä ei olisi suositeltavaa poiketa tuntia enempää.

### Aamuvirkku vai ikuinen torkuttaja?

Ihmisen vuorokausirytmeyttä säätelee sisäinen kello. Vuorokausirytmien tärkein ulkoinen säätelijä on luonnon valo-pimeärytmi. Sisäinen kello välittää ympäristön valo-pimeärytmistä signaalin luonnollisista nukkumaanmenoajoista keskushermostoon. Nukahtamistaipumus onkin yöllä suurimmillaan ja aamupäivällä pienimmillään.

Myös jokaisen sisäinen kello on yksilöllinen. Kelloon vaikuttavat perintötekijät, mutta sitä voivat sekoittaa sairaudet, vuorotyö, aikaerot matkustaessa tai siirtyminen kesä/talviaikaan. Meissä on aamu- ja iltaihmiä. Tämä on perinnöllinen ominaisuus. Aamuihmiä väsyttää aikaisin illalla, mutta he heräävät aikaisin aamulla. Iltaihmisillä aktiivinen vaihe alkaa usein illalla, ja he voivat puuhailla aamuyöllä saakka. Usein iltaihmisillä onkin enemmän päiväväsymystä ja unettomuutta kuin aamuihmisillä.

Murrosikäen kuuluu luontaisesti viivästynyt unijakso. Tämä tarkoittaa, että nukahtamisajankohta viivästyy ja elimistön paine nukahtaa vähenee. Näin valvominen helpottuu. Tosin kaikista tulee iän karttuessa jonkin verran aamuvirkkuja.

Oman sisäisen kellon tuntemisesta on hyötyä, koska oman aikataulun mukainen uni-valverytmi parantaa elämänlaatua. Sisäinen kello luo vuorokauden hetkiä, jolloin nukahtaminen tai herääminen on joko helppoa tai vaikeaa. Jos helpon nukahtamisajan ohittaa tietoisesti, voi joutua odottamaan tovin seuraavaa elimistön otollista nukahtamistilaa. Jos menemme nukkumaan sisäisen rytmimme mukaisesti oikeaan aikaan, nukumme todennäköisesti hyvin ja pitkään.

Perinteiset opiskelu- ja työajat suosivat aamuvirkkuja. Oma luonnollista unirytmää on mahdollista muuttaa, mutta se ei tapahdu helposti ja nopeasti. Unirytmää on helpompi muuttaa niin, että nousee aamulla ajoissa ylös ja menee illalla aikaisemmin nukkumaan. Jos on aamulla nukkunut pitkään, on vaikeaa korjata rytmiä aikaistamalla ensin nukkumaanmeno. Aamuvirkku voi yrittää siirtää myöhäistä nukkumisaikaansa menemällä joka ilta myöhemmin nukkumaan ja nukkua aamulla pitempään. Myös valolla voi yrittää säätää unirytmää. Tällöin aamuvirkku oleilee valossa illalla, iltavirkku lisää valonmäärää aamuihin, esim. kirkasvalolampulla.

## Mitä on unettomuus?

Jokaisen ihmisen elämään kuuluu stressaavia tai vaikeita tilanteita, jotka häiritsevät unta. Tällöin syntyy univajetta. Kyseessä on normaali reaktio elämässä meneillään olevaan tai tapahtuneeseen muutokseen eikä siitä pidä huolestua. Yleensä tällaiset univaikeudet korjautuvat lyhyessä ajassa. Unihäiriöstä on kyse silloin, jos unettomuus on pitkäaikaista, viikkoja jatkuvaa.

Unettomuus on tyytymättömyyttä unen määrään tai laatuun. Merkittävää määrittelemisessä on se, kokeeko ihminen itse kärsivänsä unettomuudesta. Unettomuus ei ole sairaus, vaan oire jostain. Tällöin jokin häiritsee niin, että ihminen ei saa nukkuttua levollisesti. Unettomuus ilmenee tyyppillisesti:

- vaikeutena nukahtaa
- katkonaisena unena
- liian varhaisena aamuyön heräämisenä (yleistä stressin yhteydessä)
- huonolaatuisena unena, joka ei virkistä

Jokin unettomuuden piirre voi esiintyä yksinään tai jollakulla on nämä kaikki.

### Tilapäinen unettomuus on normaalia

Huonosti nukutun yön seuraukset tuntuvat seuraavan päivän aikana. Olo on ärtynyt, uupunut ja keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriöt lisääntyvät. Tilapäinen unettomuus on normaalia. Jokainen nukkuu ajoittain huonosti. Muutama lyhyeksi jäänyt yöuni tai uneton yö ei ole haitallista. Pitkäaikainen unettomuus heikentää sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä.

Tilapäinenkin unettomuus voi muuttua helposti pitkäaikaiseksi unettomuudeksi, jos unettomuus alkaa huolestuttaa. Yleisin unettomuuden syy onkin toiminnallinen unettomuus. Tällöin unettomuus alkaa jostain elämäntilanteen muutoksesta, johon on luonnollista reagoida unettomuudella. Vaikka stressaava tai huolestuttava elämäntilanne olisikin mennyt ohi, on nukkumisesta kuitenkin tullut ongelma. Nukkuminen alkaa huolestuttaa ja mielessä pyörii ajatukset, esim. ”en saa tänä yönäkään unta” tai ”epäonnistun väsyneenä huomenna”. Murehtiminen unensaannista lisää unettomuutta.

Unettomuutta ylläpitävistä tekijöistä keskeisin on yliviireystila. Vireyttä lisäävät liiallinen psyykinen ja fyysinen aktiivisuus, ongelmien huomiotta jättäminen päivällä, huoli unesta ja univalverytmin rikkoutuminen.

### Opiskelija + riittävä uni = mahdotontako?

Opiskelijan elämäntilanteeseen liittyy muutoksia, jotka voivat aiheuttaa unettomuutta. Tavallisimmin opiskelijoiden unihäiriöiden syynä ovat stressi ja opiskeluun liittyvät paineet sekä ihmissuhteisiin liittyvät huolet. Uniongelmat liittyvät myös moniin mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen.

Päivärytmin, liikunnan ja syömisten rytmittäminen hyvälle yönelle suotuisaksi on tärkeää. Hyvä olisikin noudattaa säännöllisiä nukkumaanmeno- ja ylösnousuaikoja - myös vapaapäivinä. Opiskelijan voi kuitenkin olla haasteellista noudattaa säännöllisyyttä, koska opiskelupäivien rytmi voi olla epäsäännöllinen tai opiskelutehtäviä on tehtävä myös iltaisin.

Opiskelu voi tuntua jatkuvalta suorittamiselta: opiskelupäivät ovat pitkiä ja itsenäisten tehtävien tekeminen jatkuu yömyöhään. Myös sosiaalinen iltaelämä tuo haasteita säännöllisen rytmien noudattamiselle. Lisäksi moni opiske-

lija tekee töitä opintojen ohella – usein myös vuorotyötä ilta- tai yöaikaan.

Uniongelmien ennaltaehkäisyssä on kuitenkin tärkeää pyrkiä säännöllisyyteen uni- ja vuorokausirytmisissä. Tällöin sisäinen kellosi pysyy aikataulussa: olet virkeä päivällä ja nuket yöllä.

### Päivän toiminta vaikuttaa uneen

Uni ja valveaika vaikuttavat toisiinsa. Huomaamme helposti, kuinka unen pituus ja laatu vaikuttavat toimintakykyymme, mutta harvemmin tulemme ajatelleeksi, että sillä mitä teemme ja miten toimimme valveilla ollessamme, on merkittävä vaikutus uneemme. Unenlaatu voit itse parantaa unenhuollolla eli ohjeilla, jotka liittyvät elämäntapoihin, nukkumisympäristöön ja -tapoihin.

Riittävä liikunta, terveellinen ja monipuolinen ravinto ja hyvät ihmissuhteet edistävät unta. Esimerkiksi, jos syömmme liian vähän tai paastoamme, niin nälkä rikkoo yönunta ja palelemme herkästi. Toisaalta liian tuhti ruoka ennen nukkumista voi käynnistää ruuansulatusprosessin, joka pitää hereillä ja heikentää unenlaatu.

Lisäksi tietyt ruoka-aineet lisäävät uneliaisuutta ja toiset piristävät. Pieni määrä hiilihydraattipitoista ruokaa ennen nukkumaanmenoa voi auttaa nukahtamisessa. Lisäksi kiinteä ruoka ja sen pureskelu edesauttaa nukahtamista paremmin kuin nestemäinen ravinto. Liian rasvainen ruokavalio voi puolestaan aiheuttaa uniongelmia.

Säännöllinen liikunta puolestaan parantaa unen laatu, nukahtamiskykyä ja päiväaikaista vireyttä. Liikunnan unta edistävien vaikutusten on arveltu johtuvan lihasten väsymisestä, liikunnan aiheuttamista hormonimuutoksista ja kehon lämpötilamuutoksista sekä siihen liittyvästä psyykkisestä rentoutumisesta. Unen kohentamiseen päteivät yleiset terveysliikunnan suositukset, ks. suositukset liikunnasta seuraavilta sivuilta.

Sillä, miten työstämmme ajatuksiimme ja tunteitamme päivän aikana on merkittävä vaikutus yöuneen. Usein saatamme pohtia asioita vuoteessa, mutta nimenomaan päivällä pitäisi pysähtyä pohtimaan hankalia tilanteita rauhassa. Illalla nukkumaan mennessä on väärä hetki purkaa kaikki päivän ajatukset. Kun ongelmat jäävät käsittelemättä päivällä, ne tunkeutuvat mieleen yöllä.

Taitoa käsitellä omia ajatuksiasi ja tunteitasi voit harjoitella. Tutustu ajatuksiin/tunteisiin ja niiden käsittelyyn luvuissa neljä ja viisi. Hyvät ihmissuhteet ovat myös tärkeitä unen kannalta. Ne vaikuttavat uneen esimerkiksi sitä kautta, että mieltä askarruttavien asioiden jakaminen ja muilta saatu sosiaalinen tuki vähentävät stressiä.

On tärkeää, että valveilla oloon kuuluu rentoutumista ja mukavaa tekemistä, ilman painetta suoriutumiseen. Riittävän pituiset ja laadut yönunet eivät yksin riitä palautumi-

seen, vaan tärkeää on huolehtia myös siitä, että arki sisältää riittävästi palautumista edistäviä hetkiä. Välillä on tärkeää pysähtyä ja rauhoittua sekä antaa kehonsa ja mielensä elpyä. Siinä missä kroppa tarvitsee palautumista urheilusuorituksen jälkeen, niin mielikin tarvitsee palautumista vaativan aivotyöskentelyn (tentti, opinnäytetyön kirjoittaminen tai muu intensiivistä keskittymistä vaativa tehtävä) jälkeen. Pienet palauttavat hetket arkipäivän lomassa tukevat hyvää unta. Luvusta kolme löydät vinkkejä rentoutumiseen.

## Mitä tehdä, kun uni ei tule?

On hyvä pitää mielessä keskeiset asiat, mikäli et nuku riittävästi tai sinulla on vaikeuksia saada unen päästä kiinni:

- Mene vuoteeseen vasta, kun olet väsynyt.
- Jos uni ei tule, nouse sängystä ja tee hetki jotakin muuta. Tee jotakin rauhoittavaa ja mene uudestaan vuoteeseen, kun sinua väsyttää.
- Noudata säännöllisiä nukkumaanmeno- ja ylösnousuaikoja. Pyri välttämään suuria eroja vuorokausirytmisissä arkisin ja vapaapäivinä.

Pienilläkin asioilla voit vaikuttaa nukahtamiseesi ja nukkumiseesi. Kiinnitä huomiota myös näihin asioihin ja voit saada paremmat yöunet:

### Huoneeseen ja sänkyyn liittyvät asiat

- Pidä makuuhuoneen lämpötila viileänä, alle 20-asteisena.
- Kiinnitä huomiota valon määrään. Jos valo häiritsee, tummat verhot tai silmälaput auttavat.
- Rauhoita äänimaisema. Jos melu häiritsee, yritä vaimentaa sitä tai hanki korvatulpat.
- Vuoteella ja vuodevaatteilla on merkityksensä. Tee nukkumispaikasta mieleisesi.

### Paria tuntia ennen nukkumaanmenoa

- Lyhyt ja kevyt iltalenkki ennen nukkumaanmenoa on hyväksi. Vältä rankkaa liikuntaa illalla, sillä se piristää. Liiku reippaasti päivällä tai mielellään vähintään 2–3 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Syö kevyesti ennen nukkumaanmenoa. Älä nauti mitään piristävää, kuten kahvia tai vahvaa teetä.
- Älä juo alkoholia ennen nukkumaanmenoa. Alkoholin juominen saattaa auttaa nukahtamisessa, mutta uni ei ole levollista.
- Älä tupakoi ennen nukkumaanmenoa.

### Nukkumaanmenon hetki

- Tee nukkumaanmenosta rituaali. Toista aina samassa järjestyksessä esimerkiksi yöpuvun pukeminen, hampaiden pesu ja kirjan lukeminen.

- Rauhoittava tai yksitoikkoinen kirjallisuus voi väsyttää. Älä kuitenkaan enää nukkumaan mennessäsi lue opiskelukirjallisuutta.
- Lämpimät jalat ja kädet auttavat nukahtamaan.
- Valmistaudu nukkumaan. Rauhoita mieli päivän asioista ja keskity tähän hetkeen.
- Mieli on estää unentuloa, joten ajattele mukavia asioita ennen nukkumaanmenoa. Jos sinulla on huolia työssä tai kotona, alkoholi-ongelmia tai jos olet hermostunut ja levoton, on luonnollista, että nukkuminen on vaikeaa. Yritä saada apua pulmien ratkaisemiseen. Voit myös pitää päivittäin huolihetken, jolloin käyt läpi murheitasi. Huomioi, että tuokio kannattaa pitää reilusti ennen nukkumaanmenoa!

Jos nämä neuvot eivät auta ja univaikeudet ovat jatkuneet pitkään, on syytä käydä keskustelemassa esimerkiksi opiskeluterveydenhuollon työntekijän luona. Unettomuuden taustalla saattaa olla vakavampi psyykinen, sosiaalinen tai fyysinen ongelma, joka edellyttää tarkempaa selvittämistä.

## Liikkumista vai liikuntaa?

Liikunta tekee hyvää mielelle ja kropalle. Kannattaa pitää mielessä, että jo pienenkin aktiivisuuden on todettu olevan hyväksi. Jos koet, että aikaa liikkumiselle on vaikea järjestää, muista että lyhyetkin liikuntahetket riittävät.

*”Liikunnan ei tarvitse olla joka päivä pelkkää hikoilua ja ähkimistä, vaan hyötyliikunnan sisällyttäminen arkeen on todella merkittävää. Kävelylenkin avulla voi saada paremmin unesta kiinni ja unenlaatu voisi olla parempi raikkaan ulkoilman hengittelyn takia.” Liikunta- ja terveystieteen opiskelija/2015*

Liikuntaa ei pitäisi mieltää vain urheilusuorituksiksi tai -saavutuksiksi. Erilaisia tapoja liikkua on valtavasti – jokaiselle varmasti löytyy se omin ja mieluisin tapa. Fyysistä aktiivisuutta on kaikenlainen luuston ja lihaksiston toiminta, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen. Liikunta on siis, paitsi urheilua tai kuntoharjoittelua, myös erilaista arjen hyötyliikuntaa, kuten kävellen tai pyöräillen kulkemista, kotitöitä ja rappusten kävelyä.

## Löydä oma tapasi liikkua

Aikaisemmat kokemukset liikunnasta voivat vaikuttaa aikuisiän liikuntatottumuksiin. Joillakin on ikäviä muistoja liikuntalajeista, joita on ollut pakko harjoitella. Sen seurauksena moni päättää, ettei koskaan enää harrasta lajia tai liiku ensinkään. Onkin löydettävä itselle sopiva ja mielekäs tapa, hyötyliikuntaa unohtamatta.



On lajeja, joita ei itse ehkä miellä liikunnaksi, vaikka niillä pystyy hyvin ylläpitämään kuntoa. Esimerkkinä tästä ovat tanssi tai keilailu. Hyvinvointia lisäävät liikuntalajit ovat myös hyviä, vaikka niissä ei hengästyisi eikä aina tulisi hiki-kään. Tällaisia ovat esimerkiksi jooga, feldenkreis ja pilates. Liikuntaharrastuksen myötä voit saada myös uusia ystäviä.

Oman mieluisan liikuntatavan löytymistä voit helpottaa miettimällä, millaista on liikunta, joka on omalla mukavuusalueellasi ja jossa koet onnistumisen elämyksiä. Tärkeintä on tunnistaa oma liikuntatyylisi sekä sen vahvuudet ja sudenkuopat. Eli mikä motivoi, mikä innostaa tai mikä karkottaa sinut kauaksi kuntoilusta? Itselle mieluisan liikuntatavan löytäminen lisää todennäköisyyttä siitä, että liikunnasta tulee pitkäaikainen elämäntapa.

Voit myös miettiä, millainen merkitys liikunnalla on sinulle. Ovato sinulle tärkeitä elämyskokemukset eli nautit fyysisesti ja psyykkisesti liikunnasta, vai onko merkityksellistä, että liikuntalaji sopii persoonasi ja omaan elämäntyyliisi? Toisaalta sinulle voi olla merkityksellistä osallisuuskokemus, eli liikuntalajin avulla tunnet kuuluvasi osaksi porukkaa. Tai saatat olla aktiivinen toimija lajissasi eli et vain urheile itsesi vuoksi, vaan tuet muiden liikkumista. Mitä enemmän merkityksiä liikunnalla on elämässäsi, sitä paremmin jaksat ylläpitää liikkumista osana elintapojasi.

## Liikuntasuosituks

Liikkumisessa tärkeintä on säännöllisyys. Joka päivään tulisi sisältyä jotain fyysistä aktiivisuutta. Päivittäinen hyötyliikunta tuo hyvää oloa, energisyyden tunnetta, rentoutta ja tyytyväisyyttä itsen. Hyötyliikunnan lisäksi voit etsiä itsellesi sopivia kuntoliikunnan muotoja. Jokaiseen viikkoon on sisällytettävä myös kuntoa kohentavaa reipasta tai rasittavaa liikuntaa sekä lihaskuntaa.

Terveysliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, joka parantaa tai ylläpitää terveyttä. Terveysliikunnan suositukset 18–64-vuotiaille ovat seuraavat:

**Paranna kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti**

Määrän voit kerätä viikon aikana pienissä osissa, vähintään 10 minuutin pätkissä. Esimerkkejä kestävyyskuntoa parantavasta liikunnasta ovat ylämäki- ja porraskävely, juoksu, maastohiihto, nopea pyöräily, kuntouinti ja vesijuoksu. Nopeat maila- ja juoksupallopelit sekä aerobicjumpat ovat kestävyyttä parantavia ryhmäliikuntalajeja.

Kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa kohentavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä suositellaan tehtäväksi 8–10 erilaista liikettä ja kutakin liikettä kohden toistoja tulee kertyä 8–12.

Kohenna **lihaskuntaa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa!

## Liikunnan hyötyjä – miksi kannattaa liikkua?

### Virkeyttä ja oppimiskykyä

- Liikunta auttaa jaksamaan. Olo on energisempi ja opiskeluhommiin jaksaa keskittyä paremmin.
- Liikkuminen piristää ja tehostaa opiskelua.
- Usein työskentelystä tuleekin yllättäen tehokkaampaa, kun mieli on virkeä vaikka aikaa olisikin vähemmän.
- Tunti liikuntaa päivässä tuo varmasti kaksi tuntia lisää tehokasta työskentelyaikaa.
- Myös opiskelutehtävien välissä pienet liikuntahetket virkistävät aivoja ja tehostavat opiskelua.
- Nukkuminen paranee
- Kunto kohoaa, ja tällöin jaksaa paremmin. Virtaa on tehdä muitakin asioita, kuin vain pakolliset opiskelutehtävät
- Huoltaa mieltä ja kehoa - ennaltaehkäisee sairauksia
- Liikunta parantaa aineenvaihduntaa ja ehkäisee useita sairauksia.
- Yleiskunto pysyy parempana ja mieliala korkeammalla.
- Tulevaisuuden sairastumisriski pienenee.
- Liikunta parhaimmillaan auttaa purkamaan stressiä ja lisää mielihyvää.
- Liikunta voi myös vähentää masentuneisuutta, ja kun löytää itselleen mukavan tavan liikkua, lisää se omaa hyvää oloa niin henkisesti kuin fyysisesti.
- Sosiaalinen tapahtuma
- Yhteisen harrastuksen avulla voi viettää aikaa ystävien kanssa.
- Liikunta voi myös olla sosiaalinen tapahtuma, mikä on opiskelijalle usein tärkeää.

*Liikunnan hyötyjä -osion lähde: Jyväskylän yliopiston terveys- ja liikuntatieteen opiskelijat/2015*

### Kuinka saisin opiskelupäivään lisää liikuntaa?

Pienestäkin päivittäisestä liikunnasta saat hyötyä ja iloa. Jos liikkumisesi tuntuu vähäiseltä, mieti millä tavoin voit lisätä päivittäistä liikkumistasi.

*”Jo pienenkin aktiivisuuden on todettu olevan hyväksi!”  
Liikunta- ja terveystieteiden opiskelija/2015*

Kun liikunnan ujuttaa osaksi päivittäisiä toimintoja, ei heti tarvitse erikseen etsiä tilaa harrastuksille. Opiskelutehtävien välissä pienet liikuntahetket myös virkistävät aivoja ja tehostavat opiskelua.

Omaa käyttäytymistä ja totuttuja tapoja ei ole helppo muuttaa nopeasti. Vaatii toistoja ennen kuin uudesta tavasta tulee säännöllistä. Älä myöskään tavoittele kerralla liian suuria muutoksia. Aloita pienistä muutoksista arjen toiminnassasi.



## Vinkkejä liikkumisen lisäämiseksi opiskelupäiviin

- Jaloittele kesken koulupäivän. Käy vaikka lounaan jälkeen happihyppelyllä ennen iltapäivän luentoja
- Kävele portaat hissiin sijaan. Välillä voit kipaista portaat juosten.
- Kipaise luentotauolla wc:hen toiseen kerrokseen.
- Luentojen jälkeen voit tehdä pientä taukojumppaa.
- Työskentele seisten. Tehtäviä voit tehdä myös jumpapallolla istuen tai seisomatyöskentelypisteillä. Myös luennolla voit välillä seistä.
- Kulje ainakin osa matkoistasi liikkuen pyörällä tai kävellen. Esimerkiksi pyöräile yliopistolle tai pois aina vuoropäiviin. Tai ota tavoitteeksi pyörällä alle kymmenen kilometrin matka edestakaisin kerran viikossa. Tai jää bussista pari pysäkkiä aiemmin ja kävele loppumatka.
- Telkkaria katsoessasi voit tehdä pientä kotijumppaa tai venyttelyä.
- Aamun voit aloittaa esimerkiksi lempeällä jooga-harjoituksella tai kotijumpalla (YouTubesta löytyy roppakaupalla ohjevideoita).
- Tenteihin lukeminen onnistuu liikkumalla: tentti-alueen voit lukea itsellesi ääneen puhelimeen ja kuunnella sitä lenkillä. Tenttikirjaa voit myös lukea polkiessasi kuntopyörällä.
- Ryhmätöitä voit suunnitella kävellen.
- Löytyykö opiskelupaikastasi kuntosali tai muu liikuntapaikka, missä voisit hyppytunnilla käydä jumppailemassa ja suihkussa treenin jälkeen?
- Merkkaa liikuntakerrat etukäteen kalenteriin.
- Hyödynnä lyhyetkin liikuntahetket. Käy 15 minuutin kävelyllä tai tee 15 minuuttia kotijumppaa ennen kuin alat katsoa tv-sarjaa tai tehdä opiskelutehtäviä.
- Tee valintoja - Katsotko tänään lempisarjasi jakson vai lähdetkö liikkumaan? Vähentäisitkö kurssien määrää, jotta aikaa jää liikuntaharrastukselle?

**Vinkkien lähde:** Jyväskylän yliopiston terveys- ja liikuntatieteen opiskelijat/2015.

## Mukavia hetkiä elämä pullollaan

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että elämässä on pieniä toistuvia, mukavia tekemisiä päivittäin. Sellaisia ovat esimerkiksi musiikin kuuntelu, puhelu läheisen kanssa, aurin-gonpaiste, tarvittavan kirjan löytäminen kirjastosta, hyvän pullan leipominen, maalin tekeminen salibandy-pelissä tai vaikkapa ajan löytäminen pyykkien pesemiselle. (Esimerkit kerätty Elämäntaitokursseilta 2014/2015)

Usein ajattelemme, että todella mukavat asiat ovat isoja ja ainutkertaisia, kuten rakastuminen, isot juhlat tai matka kaukomaille. Arjen mukavien asioiden ei kuitenkaan tarvitse olla mitään suurta tai erikoista. Pääasia, että mukavia hetkiä löytyy.

Joskus voi tuntua siltä, että koko päivä on mennyt mönkään eikä mitään mukavaa ole tapahtunut. Voi vaatia harjoittelua ja sitkeää opettelua, että huomaa ja muistaa pienet, mielihyvää tuottavat asiat päivittäin. Sitä kannattaakin harjoitella. Harvan elämä on päivästä toiseen yhtä ilotulitusta ja huumavaa onnea, eikä niin tarvitsekaan olla. Arjen hyvä mieli voi tulla paljon pienemmistä asioista.

Päivittäisiä mukavia hetkiä voi myös tietoisesti alkaa järjestämään, mikäli niiden tunnistaminen tuntuu vaikealta. Voit kirjata kalenteriisi ylös huomiseksi päivälle jonkin mukavan hetken, vaikkapa rauhallisen hetken kahvikupin äärellä, hyvän tv-sarjan katsomisen tai kaverille soittamisen. Päättämällä järjestää jokaiselle päivälle jotakin pientä ja mieluisaa, huolehdi hyvinvoinnistasi ja joka päiväksi on jotakin kivaa odotettavaa. Jaksat myös hankalan hetken yli, kun ajattelet tiedossa olevaa mukavaa hetkeä. Mukavat hetket voivat kestää vaikka vain muutaman sekunnin.

Huolehtimalla arjen perusasioista ja tekemällä niistä itsesi näköisiä vahvistat pärjäämistäsi. Pienet, mukavat hetket päivittäin tuovat hyvää mieltä ja energiaa jaksaa taas eteenpäin. Huomaa ne ja järjestä niitä lisää. Pidä huolta itsestäsi myös muuten. Löydä juuri ne jutut, jotka sinulle sopivat. Niin syömisen, nukkumisen kuin liikunnankin suhteen.

Älä kuitenkaan tee arjesta liian tiukkaa tai armoitonta. Salli itsellesi lipsahdukset, virheiden tekeminen ja nautiskelu ilman huonoa omaatuntoa. Kokemukset opettavat ja lisäävät itsetuntemusta. Huolehdi itsestäsi kuin parhaasta ystävästäsi. Puhu itsellesi kannustavasti, salli itsellesi epätäydellisyys, tsemppaa yli vaikeiden aikojen. Pyri löytämään ne tavat, jotka tukevat sinun hyvää arkeasi.