

Unen ja muun elämän rytmittäminen

1. Varaa riittävästi aikaa nukkumiselle ja nuku tarvittaessa tavallista pidempiä unia (noin tunti) 1–3 unijakson aikana, jos työaikojen vuoksi on kertynyt univajetta.
2. Rauhoitu itsellesi mieleisellä tavalla 1–2 tuntia ennen nukkumaan menoa.
3. Mene vuoteeseen vasta, kun olet unelias.
4. Rajoita tarvittaessa vuoteessaoloaikaa. Muistele, miten pitkään nukuit ennen unettomuusoireiden alkua ja vietä suurin piirtein sama aika vuoteessa.
5. Herättyäsi nouse ylös sängystä. Älä jää viettämään aikaa tai loikoilemaan sänkyyn.
6. Päiväunet ovat usein tarpeellisia. Erityisesti jos varsinainen unijakso on jäänyt työaikojen vuoksi liian lyhyeksi tai jos univajetta on kertynyt vähitellen usean vuorokauden ajalta.

Elämäntavat ja nukkumisolosuhteet

1. Harrasta liikuntaa. Rytmitä liikunnan harrastaminen unen ja työn kannalta sopivaksi. Lopeta raskas liikunta 3–4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
2. Säännöllinen ja terveellinen ruokailu on epäsäännöllisiä työaikoja tekeville tärkeää.
3. Vältä tai rajoita kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöäsi.
4. Tee makuuhuoneestasi unen kannalta riittävän mukava. On tärkeää, että makuuhuone ei ole liian lämmin tai kylmä ja että nukkumisympäristö on pimennetty ja rauhallinen.

Huolien hallinta

1. Pidä päivän aikana riittävästi taukoja, joiden aikana voit rentoutua ja pohtia tai ratkoa asioitasi ja huoliasi.
2. Luovu kaikista toiminnoista, jotka eivät kuulu sänkyyn ja varaa sänky nukkumista varten.
3. Nukkumaan mennessäsi älä yritä nukahtaa. Tee jotain, mikä siirtää huomiosi pois unen yrittämisestä.
4. Tee makuuhuoneestasi ajaton vyöhyke nukkumaanmenon ja ylös nousun väliseksi ajaksi. Pistä herätyskello paikkaan, josta et näe sitä etkä kuule sen tikitystä.

Sosiaalinen tuki

1. Kerro perheellesi ja ystävillesi työ- ja nukkumisajoistasi.
2. Suunnittele vapaa-aikaasi perheen ja ystävien kanssa hyvissä ajoin etukäteen.