

# Uni ja unettomuus – miten voi oppia nukkumaan paremmin?

LEENI PELTONEN

2024



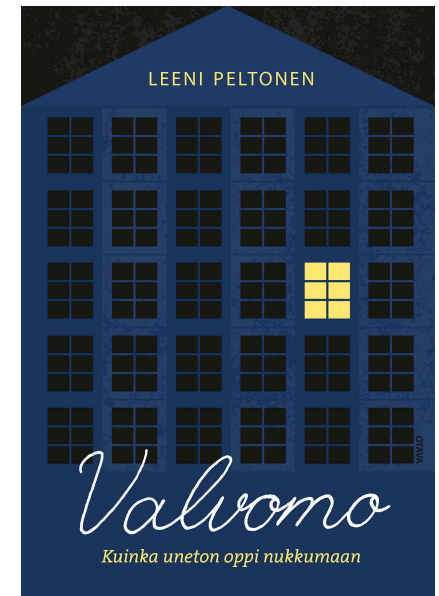
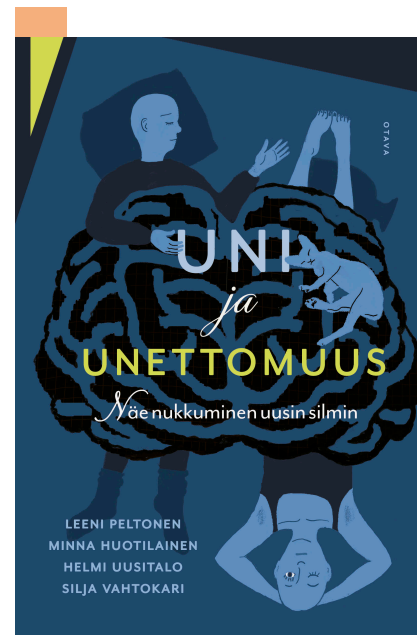


Miksi unesta kannattaa puhua?  
Koska uni on elintärkeää.



# Tieni "unilähettilääksi"

- ▶ Suomen Kuvalehti, päätoimittaja Kotiliesi ym.
- ▶ Tietokirjat: Mm. Valvomo: kuinka uneton oppi nukkumaan 2016; Uni ja unettomuus 2022
- ▶ Nuku paremmin Facebook-ryhmä 7500 jäsentä
- ▶ Päätoimittaja: Jaksaparemmen.fi ja Uni uutiset
- ▶ Unikulman asiantuntija





# Miten uneton oppi nukkumaan?

- ▶ Kärsin unettomuudesta pitkään, kunnes opin nukkumaan
- ▶ Täydellistä nukkuja minusta ei tule – mutta ei tarvitsekaan.
- ▶ On monia keinoja, joilla omaa untaan voi auttaa.





# Kohti parempaa unta

- ▶ Tietoa
- ▶ Taitoja
- ▶ Asennetta





# Luentoni ovat suosittuja

- ▶ Luentoja unesta, nukkumisen fysiologiasta ja psykologiasta, unennäöstä.
- ▶ Miksi uni on niin tärkeää? Miksi on joskus niin vaikeaa nukkua hyvin? Mitä unen puutteesta seuraa?
- ▶ Unettomuus ja muut unihäiriöt, syyt, seuraukset, hoito.
- ▶ "Elämänmakuista ja myötätuntoista."
- ▶ "Kokemusasiantuntijan ääni, laaja tietopohja."
- ▶ Luennot etänä tai läsnä.
- ▶ Sisältö räätälöitävissä yksilöllisesti.