



## Uniryhmä

Ryhmä on tarkoitettu uniongelmasta kärsiville henkilöille, jotka haluavat helpotusta unettomuuteen, ovat halukkaita muuttamaan omaa käyttäytymistään ja joille ryhmämuotoinen työskentely sopii. Ryhmässä painotetaan käytännön harjoitteita.

Kokoontuminen kahden viikon välein (á 2 h). Max 15 henkilöä.

**Hinta:**  
**385 € /**  
**hlö**

### Tavoitteet

- Ylivireyden purkaminen
- Vähentää unettomuuden aiheuttamaa stressiä ja pelkoa
- Tunnistaa ja saavuttaa oma yksilöllinen ja säännöllinen unirytm
- Tunnistaa haitalliset ajatusmallit ja muokata niitä
- Ehdollistumisen purkaminen (negatiivinen sänky-uniassoiaatio)
- Luoda hyvät nukkumistottumukset, jotka perustuvat todelliseen unen tarpeeseen, unen ja valheen oikeaan ajoittamiseen sekä rauhoittumiseen sängyssä



# Uniryhmä

## 1. Tapaaminen

- Unenhuolto eli kuinka päivittäisillä rutiineilla voidaan parantaa unta
- Ohjeet henkilökohtaiseen Firstbeat-mittaukseen
- Uneen ja palautumiseen vaikuttavien tekijöiden arviointi kyselyiden avulla
- Harjoitukset; jännittyneisyystason arviointi, hengityksen havainnointi ja hengitysharjoitus nukahtamisen helpottamiseksi

## 2. Tapaaminen

- Keskitymme hyvän unirytmien rakentamiseen
- Unipäiväkirjan ohjeistus
- Lääkärin luento unesta ja unilääkkeiden käytöstä
- Harjoitukset; palleahengitys

## 3. Tapaaminen

- Firstbeat-mittausten analysointi ja palautumisen merkitys
- Kuinka elämäntavoilla voidaan vaikuttaa unenlaatuun
- Harjoitukset; toiminnallinen rentoutus, rintakehän liikkuvuus

## 4. Tapaaminen

- Lääkärin luento kognitiivisesta ergonomiasta/vuorotyöhön liittyvät haasteet
- Tietoisuustaitoharjoitteilla parempi uni, ajatusmallit
- Harjoitukset; tietoinen läsnäolo

## 5. Tapaaminen

- Omat valinnat hyvän unen takaamiseksi
- Rentoutumisen ja stressin merkitys uneen, rentoutumistekniikat