



# 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.

## 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-uni-assosiaatio)
- Luoda hyvät nukkumistottumukset, jotka perustuvat todelliseen unen tarpeeseen, unen ja valveen oikeaan ajoittamiseen sekä rauhoittumiseen sängyssä



### 1. Tapaaminen klo 14-16

- Unenhuolto eli kuinka päivittäisillä rutiineilla voidaan parantaa unta
- Ohjeet henkilökohtaiseen hyvinvointi-analysimittaukseen
- Unen ja palautumiseen vaikuttavien tekijöiden arviointi kyselyiden avulla
- **Harjoitukset;** hengityksen havainnointi ja hengitysharjoitus nukahtamisen helpottamiseksi

### 2. Tapaaminen klo 14-16

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

### 3. Tapaaminen klo 14-16

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

### 4. Tapaaminen klo 14-16

- Työterveyspsykologin luento ”Stressin ja ajatusten vaikutus uneen”
- **Harjoitukset;** Stressin vaikutukset kehoon ja toimintaan, kehonkuuntelu, myötätuntoharjoite

### 5. Tapaaminen klo 14-16

- Omat valinnat hyvän unen takaamiseksi, unipäiväkirja
- Rentoutumisen ja vireystilan merkitys uneen, rentoutumistekniikat
- **Harjoitukset;** tietoisuusharjoitteet

---

## Uniryhmän kokoontuminen:

Työplus Kokkolan Helmi-salissa  
(Mariankatu 26, 67200 Kokkola)

## Uniryhmän vetäjät:

- Työfysioterapeutti **Anu Alatalo** / [anu.alatalo@tyoplus.fi](mailto:anu.alatalo@tyoplus.fi)
- Työterveyshoitaja **Maria Nygren**
- Työterveyslääkäri **Matti Lahtinen**
- Työterveyspsykologi **Belinda Biskop**