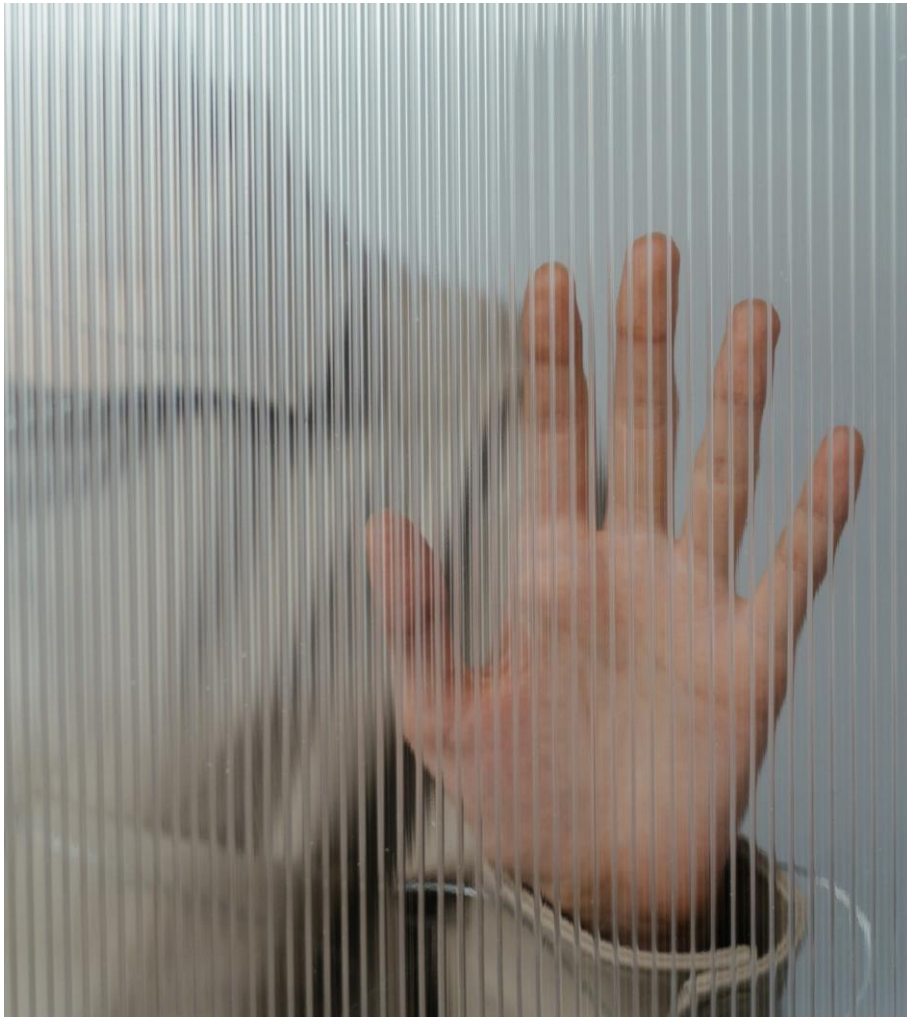


**UNI- JA
PALAUTUMISHELPPI
TYÖNTEKIJÖIDEN JA
ORGANISAATIOIDEN
TUKENA**

Happi Health

happi
)



Uni ja palautuminen ovat korjattavissa

Ilman hyvää unta ja riittävää palautumista elämä ei ole mielekäästä. Mikäli unessa ja palautumisessa on ongelmia, täytyy asiaa ryhtyä korjaamaan. Onneksi apua ja keinoja on tarjolla.

Mikäli ihminen ei nuku kunnolla tai palaudu muuten riittävästi, heikentyy hänen vointinsa nopeasti. Silloin asiat eivät suju vapaalla eivätkä töissä.

Uni- ja palautumisongelmiin olisi saatava apua pikaisesti, sillä työntekijöiden unettomuus vaikuttaa heidän itsensä lisäksi myös heidän edustamiinsa yrityksiin ja organisaatioihin.

”Monesti unettomuuteen vaikuttavat omat elämäntavat, rutiinit, kuormitus ja stressin määrä. Usein unettomuudesta tulee vaikea ja kuormittava kehä, jossa olo muuttuu jatkuvasti huonommaksi”, mielenhuollon asiantuntija **Soile Roth** kuvailee.

Miten unta ja palautumista voisi korjata paremmaksi?



Katse makuuhuoneeseen ja elämäntapoihin

Usein huonounisia kehoitetaan tarkistamaan oma nukkumisympäristö. Onko sänky hyvä, entä vuodevaatteet? Saako tilan pimeäksi ja hiljaiseksi?

Elämäntavat tulisi käydä läpi sen suhteen, miten myöhään viettää aikaa päätelaitteilla iltaisin. Myöhäiseen iltaan sijoittuvat korkeasykkeiset treenit saattavat heikentää joidenkin unta. Myös epäsäännöllisellä unirytmillä ja stressaavalla ajanjaksolla töissä tai henkilökohtaisessa elämässä voi olla vaikutusta.

”Unipäiväkirja voi auttaa löytämään oman unettomuuden syyt, mikäli huonojen unien taustalla on huoliajatuksia ja murehtimista. Tällöin puhutaan ihmisen itsensä aiheuttamasta unettomuudesta”, Roth kuvailee.

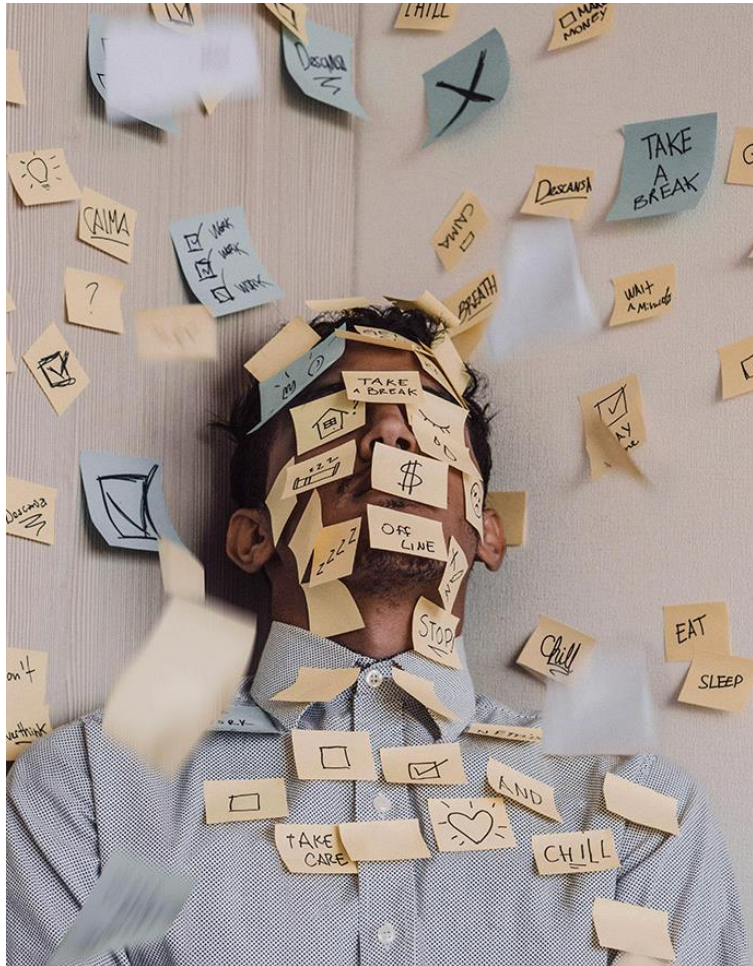
Ajatusten pysäyttäminen voi olla kuitenkin vaikeaa. Siksi unettomuuden kanssa voisi olla hyvä kääntyä mielen asiantuntijan puoleen. Yhdessä voidaan etsiä keinoja, joiden avulla huolia saadaan pilkottua ja suhtautumista niihin kevennettyä.

”Palautuminen työpäivistä ja vauhdikkaasta menosta voi olla avain parempiin uniin. Asiantuntijan avulla voidaan miettiä keinoja, joiden avulla palautumista saataisiin lisättyä”, Roth kertoo.



”Palautuminen työpäivistä ja vauhdikkaasta menosta voi olla avain parempiin uniin.”

– **Mielenhuollon asiantuntija**
Soile Roth



Uni- ja palautumishelpi ratkaisuksi

Yksi keino lähteä etsimään konkreettista apua on ottaa organisaatiossa käyttöön Happi Healthin palvelut.

Hapen Helpit ovat yhden–viiden kerran kokonaisuuksia, jotka on suunniteltu tukemaan elämän ja työelämän yleisimmissä haasteissa. Helpissä asiakas tapaa Valviran hyväksymän terapeutin tai psykoterapeutin sovelluksen kautta – luottamuksella ja kaikessa rauhassa.

Helpeistä Uni- ja palautumishelppi soveltuu tilanteeseen, jossa unen kanssa on jonkinlaisia ongelmia.

”Helpissä etsitään ratkaisukeskeisesti keinoja, joilla ihminen saa palautettua paremmin niin pitkin päivää kuin öisinkin. Ammattilaisen vinkeillä ja tuella päästään yleensä tilanteeseen, jossa myös uni paranee hiljalleen hyväksi ja palauttavaksi”, Roth kertoo.

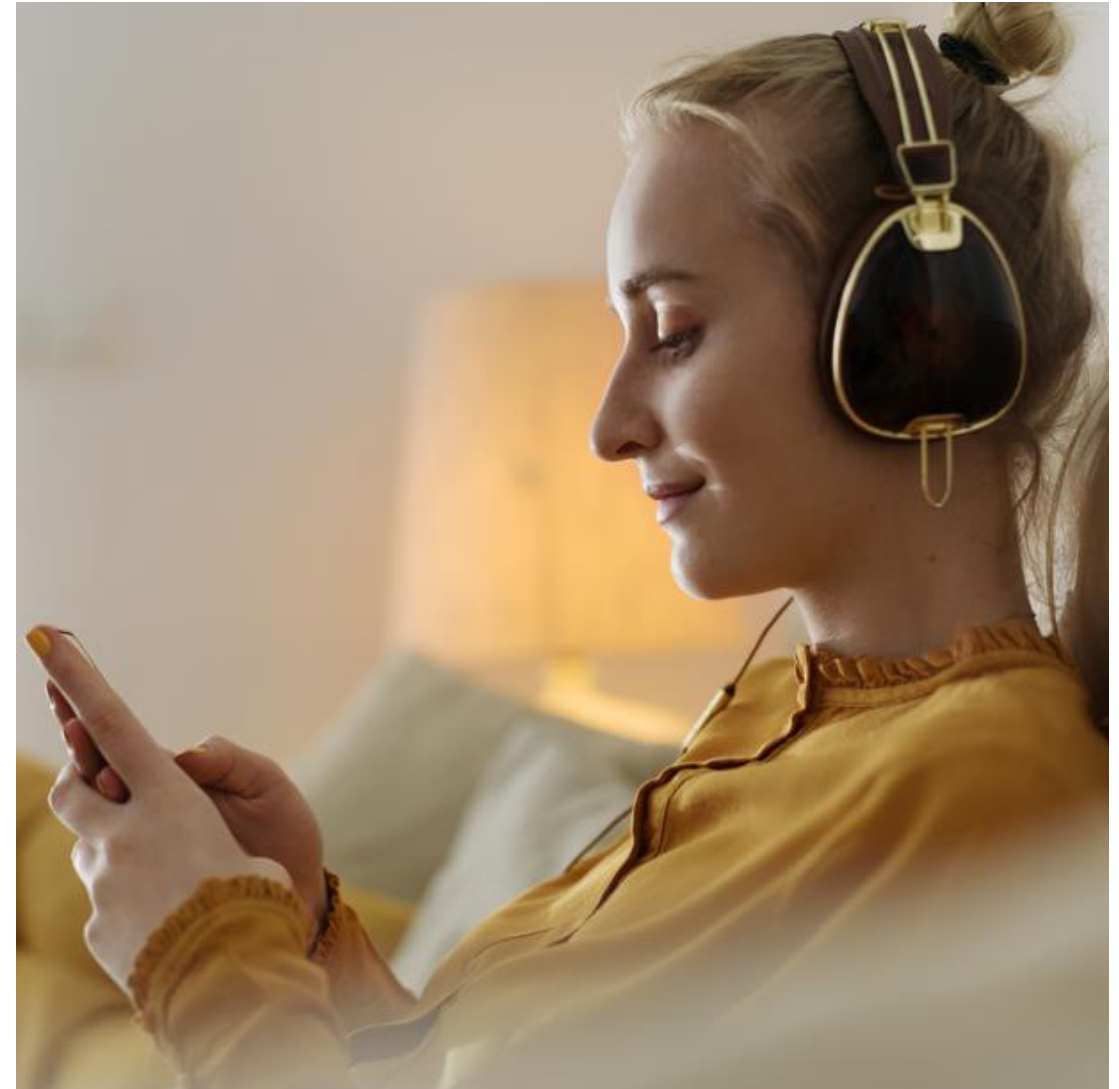
► Lue seuraavalta sivulta, mitä Uni- ja palautumishelppi sisältää.

Näin Uni- ja palautumishelppi auttaa

Tällainen **Uni- ja palautumishelppi** on:

- Helppi auttaa tilanteessa, jossa unen ja/tai palautumisen kanssa on jonkinlaisia ongelmia.
- Helppi koostuu enintään viidestä videotapaamisesta henkilökohtaisen terapeutin kanssa sekä teemoittain etenevistä aiheista.
- Teemat sisältävät tietoa lisäävää materiaalia, tehtäviä ja harjoituksia, jotka tukevat tilanteen ratkaisemista.
- Terapeutin kanssa käydään läpi tehtävien ja harjoitusten sujumista. Lisäksi Helpin sisältöä täydennetään yksilöllisillä aiheilla ja tavoitteilla – asiakaslähtöisesti ja ilman suorittamisen painetta.
- Kaikki asiantuntijamme ovat Valviran hyväksymiä psykoterapeutteja tai terapeutteja.

► **Lue seuraavalta sivulta vinkeistä, joita Uni- ja palautumishelppi antaa.**





3 x Uni- ja palautumishelpin vinkki

Uni- ja palautumishelppi auttaa löytämään esimerkiksi tällaisia ratkaisuja:

1. Helppi auttaa ideoimaan keinoja, joiden avulla omiin päiviin saa väljyyttä ja hengähdystaukoja sekä iltaan rauhoittumista ennen nukkumaanmenoa.
2. Helppi auttaa löytämään keinoja, joiden avulla unesta tulee parempaa ja palauttavampaa.
3. Mikäli murheena on unettomuus, Helppi auttaa tarkastelemaan syitä unettomuuden taustalla.

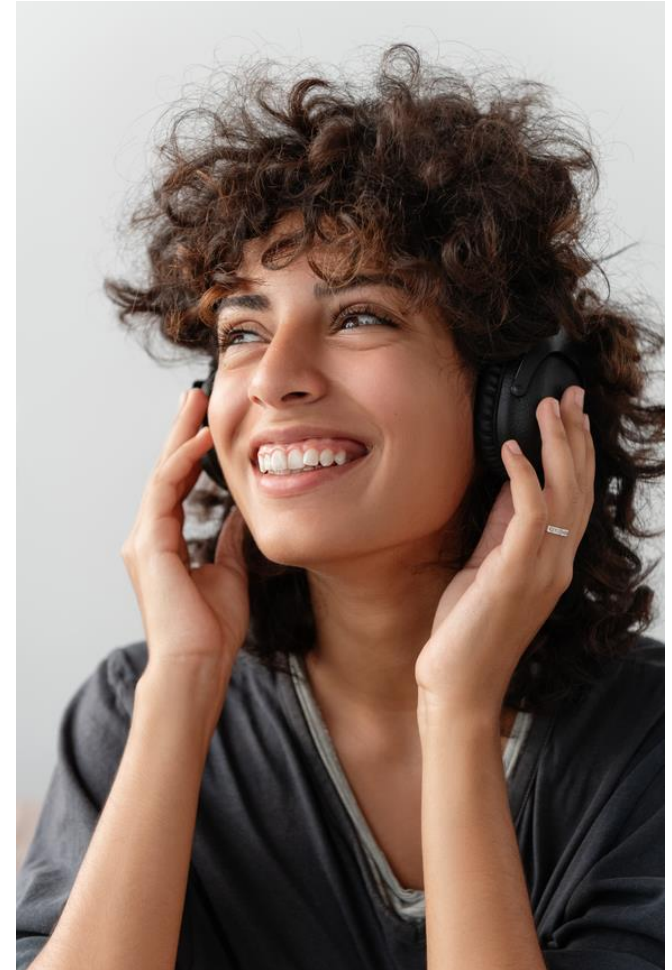
► Lue seuraavalta sivulta oivalluksista, joita Uni- ja palautumishelppi antaa.

3 x Uni- ja palautumishelpin oivallus

Terapeutin kanssa voidaan pohtia esimerkiksi seuraavia asioita:

1. Miten voisin parantaa nukkumisympäristöäni ja valmistautua yöuniin paremmin?
2. Mitkä asiat minua kuormittavat ja stressaavat, ja voisiko niillä olla yhteys huonoihin öihin?
3. Millaiset keinot voisivat tuoda arkeen palauttavaa iloa ja hyvää mieltä joko yhdessä tai läheisten kanssa?

► Lue seuraavalta sivulta, miksi organisaatioiden kannattaa panostaa työntekijöidensä mielen hyvinvointiin.



Mielen hyvinvointiin sijoittaminen on organisaation etu

Uupuminen, pitkät sairauslomamat ja työntekijöiden vaihtuvuus aiheuttavat yrityksille merkittäviä kustannuksia.

Matalan kynnyksen mielenhuoltopalvelu auttaa työntekijöitä ennakoivasti jo ennen kuin ongelmat kasvavat liian suuriksi.

Työntekijän voimavarojen tukeminen on koko organisaation etu.

Happi Healthin matalan kynnyksen mielenhuoltopalvelu on tukena organisaatiosi arjessa – nyt ja tulevaisuudessa!

► **Kiinnostuitko Hapen Helppi-paketista? Hienoa! Lue seuraavalta sivulta, miten nyt kannattaa edetä.**



Haluatko kuulla lisää työelämätaitoja ja muita työntekijöidesi haasteita ratkovista Helpeistä?

- ▶ Jätä yhteystietosi lomakkeen kautta tai varaa esittelyaika kalenterista, niin pääset kuulemaan lisää.
- ▶ Voit myös lähettää sähköpostia tai soittaa suoraan asiantuntijoillemme.

Toivottavasti kuulemme sinusta pian! ♥

Lue lisää **Happi Healthista!**





happi

Lähteitä:

- [Uni ja palautuminen | Työterveyslaitos](#)
- [Palauttava uni | Mieli.fi](#)
- [Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? | Terveyskylä](#)