

Onko sulla vaikeuksia nukahtaa?

Tsekkaa, mikä nukahtajatyyppi olet
ja ota nukahtamisvinkit talteen!

Aistija

Sinulle on tärkeää, että nukkumisen tila on sopivan rauhallinen ja lämpötila on nukkumiseen sopiva. Kehon rauhattomuus vaikuttaa nukahtamiseen.

Vinkki: Vältä kofeiinia iltaisin, kokeile rentoutumisharjoituksia ja himmennä valoja jo muutamaa tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Jännittäjä

Sinun on vaikea nukahtaa, kun seuraavan päivän tai tulevaisuuden asiat jännittää.

Vinkki: Mieti konkreettisia tapoja, miten mieltä voi rauhoittaa, esim. etukäteen suunnittelu ja asioiden listaaminen. Ajatusten kirjoittaminen ylös voi myös auttaa.

Torkkuja

Valvot usein myöhään, koska olet ottanut päiväunet keskellä päivää. Saatat myös heräillä keskellä yötä, miksi saatat kokea väsymystä.

Vinkki: Unirytmän korjaaminen on olennaista. Aseta itsellesi tavoitteita mennä päivittäin esim. tuntia aikaisemmin nukkumaan. Kunnolla nukkuminen vähentää päikkäreitä.

Intoilija

Koet, että iltaisin saat paljon aikaiseksi ja koet olevasi luovimmillasi, minkä takia et malta mennä nukkumaan.

Vinkki: Sammuta puhelin, tietokone tai pane pois muu ärsyke aikaisemmin ja laita yön ajaksi kauemmas sängystä. Muista: Maailmaa ei tarvitse rakentaa yhdessä illassa!