



## Uni on keksitty aivojamme varten!

Aivot vireeseen -vuotemme sukeltaa seuraavaksi unen maailmaan. Uni on avainasemassa aivoterveysten ylläpitämisessä. Vaikka tinkisit kaikesta muusta, vaali untasi.

### Unen vaaliminen alkaa päivällä

Riittävän unen vaikutukset huomaat heti: jaksat, muistat ja opit helpommin. Elämässä on enemmän iloa ja valoa. Määrän lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota myös unen laatuun. Unen vaaliminen tarkoittaa aivojen hyvinvointia tukevia valintoja myös päivän aikana. Muutamia vinkkejä sinulle:

- Huolehdi koko päivän säännöllisestä ja monipuolisesta syömisestä.
- Elä aktiivista elämää. Liiku mieleisellä tavalla, mutta rauhoitu ajoissa ennen nukkumaan menoa.
- Vaali säännöllistä unirytmää. Harkitse kaksi kertaa ennen kuin aiheutat itsellesi viikonloppuna vapaaehtoisesti jet lagin. Rytmien muutos tuntuu viimeistään maanantaiaamuna.
- Tee nukkumisympäristö untasi tukevaksi: lämpötila, valot, äänet. Vuode on vain nukkumista ja rakastelua varten.
- Harjoittele rauhoittumaan jo päivän aikana ja luo itsellesi vauhdin hiljentämisen rutiineja iltaan.
- Käsittele huolet päivällä. Juttele tai kirjoita ajatuksiasi. Mieti tapoja, joilla pörinä päässäsi muuttuu levollisuudeksi tai ainakin helpottaa.
- Käytä nautintoaineita kohtuudella. Alkoholi ja kofeiini heikentävät unen laatua.



## Kansallinen aivopesu - unen avulla

[Kansalliseen aivoterveysohjelmamme](#) yksin vaikutustavoitteista on laadukkaan unen mahdollistaminen meille jokaiselle. Ohjelman tämän vuoden teemana onkin uni. Ohjelman sivuilta ja Aivoliiton-somekanavista voit poimia lisätietoa ja vinkkejä kuukauden teemastamme.

Teimme [vajaan 4 minuutin videon](#), jossa kerron lyhyesti 50 huippuasiantuntijan Kansalliseen aivoterveysohjelmaamme työikäisille asetetuista vaikutustavoitteista. Näihin teemoihin toivon, että myös teillä esihenkilötyössä ja työhyvinvointitoimenpiteissä on mahdollisuus tarttua.

## Aivot vireeseen unta vaalien

**Haasta itsesi tekemään yksi muutos omassa arjessasi unesi vaalimiseksi.** Valitse pieni teko, joka tuntuu sinusta tärkeältä. Kerro lupauksesi ja innosta myös muita mukaan. Palkkioksi saat varmasti kannustavia peukkuja ja kommentteja.



**Kerrothan, miten sinä ja tiimisi vaalitte unta työpäivän aikana.** Onko teillä ehkä yhteisiä pelisääntöjä työn ja vapaa-ajan rajaamiseksi tai palauttavien taukojen pitämiseksi? Jaa tarinanne, tapahtumanne tai ideanne ja innosta muitakin mukaan! Onnistumisten ja ajatusten jakaminen on aivojumppaa aivoillemme. Harjoitamme aivojamme uhkan sijaan huomaamaan hyvän ympärillämme. Onnistumisista kertominen vahvistaa hallinnan, aikaansaamisen ja yhteisöllisyyden tunnetta.

Lisää sosiaalisen median julkaisuusi #aivotvireeseen #aivoterveys tai vastaavasti englanniksi #energizyourbrain #brainhealth ja ota hästägit seurantaan.

Olemme valmiita myötäännotumaan kanssanne!

Kurkista Diakonissalaitoksen Sari Enkkelän [LinkedIn postaus](#) yöunen merkityksestä aivojen hyvinvoinnille ja vinkit aivojen hyvinvoinnin vaalimiseen.

## **Aivot vireeseen -vuoden tapahtumat huhti-toukokuussa**

- **16.4.2024 klo 15-16.30 Aivot vireeseen luonnossa -kävely** Helsingin Keskuspuistossa. Oppaana IhanaElon Alisa Yli-Villamo. [Ilmoittaudu tästä mukaan.](#)



- **24.4.2024 klo 17-18.30 Aivot vireeseen arjen teoilla.** Suomen Coaching-yhdistyksen kaikille avoin virtuaalitapahtuma. Kouluttajana IhanaElon Alisa Yli-Villamo. [Tutustu ohjelmaan ja ilmoittaudu.](#)
- **14.5.2024 klo 8.30-9.15 Parempaa arkea ja sujuvampia työpäiviä -webinaarisarjan toinen osa: Vuorovaikutus ja kehittäminen työarjessa.** Toteutus yhteistyössä TYÖELÄMÄÄ kanssa. [Ilmoittaudu tästä mukaan.](#) VINKKI: Katso webinaarisarjan ensimmäisen osan [Työarjen perusta -tallenne.](#)

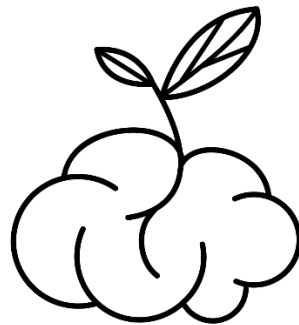
**Aivot vireeseen -vuoden päivittyvän tapahtumakalenterimme löydät kampanjasivulta: <https://ihanaelo.fi/aivot-vireeseen-kampanja/>**

Tehdään tästä huikea vuosi, jonka vaikutukset ovat sekä inhimillisiä että taloudellisia.

Olemme täällä varmistamassa teidän Aivot vireeseen -vuotenne onnistumisen:

→ Kysy lisää aivojen vireyttämisestä tai varaa maksuton sparrailutyöpaja teidän aivojen hyvinvointia ja vireyttä edistävien valmennusten, koulutusten ja tapahtumien rakentamiseksi [alisa@ihanaelo.fi](mailto:alisa@ihanaelo.fi) tai 045 126 1100.

→ Tilaa [Aivot vireeseen -valmennuksellisten luentojen sarja](#) ja tuuppaamme lujan lempeästi yksilöt ja tiimit muuttamaan sanoja teoiksi ja kääntämään tuottavuuden kasvuun.



Aivot vireeseen™

Kiitos, että lähdet mukaamme tälle merkitykselliselle matkalle rakentamaan kestävästi aivoterveyttä tukevia työpaikkoja ja yhteiskuntaa! Yhdessä askellamme kohti levollisempia öitä ja virkeämpiä päiviä 🧠👉

Onnea ja uteliaisuutta aivoja vireyttävään vuoteen,

*Alisa Yli-Villamo*

P.s. Tavoitteemme on aktivoida ainakin 100 työyhteisöä toteuttamaan aivoja vireyttäviä tekoja. Mukana on jo 44 työyhteisöä. Olettehan te jo mukana. 😊