

# HYVINVOINTIWEBINAARI

UNI & PALAUTUMINEN  
HYVINVOINNIN TAKEENA



20.5.2026

Kouluttajana  
psykologi PsM,  
viestintävalmentaja  
**Essi Juvakka**

ELÄMÄ EI ANNA MEIDÄN  
PALATA AJASSA TAAKSEPÄIN  
KORJAAMAAN VIRHEITÄMME.

MUTTA SE ANTAA MEILLE  
MAHDOLLISUUDEN ELÄÄ  
TULEVAT PÄIVÄT PAREMMIN  
KUIN EDELLISET.

essive

**Kuka on elämäsi tärkein ihminen?**



**essive**

**Henkilökohtainen  
kehittyminen.**

**Pysäytä  
autopilotti!**

**90 %  
tiedostamatonta**

**10 % tietoista**

**essive**

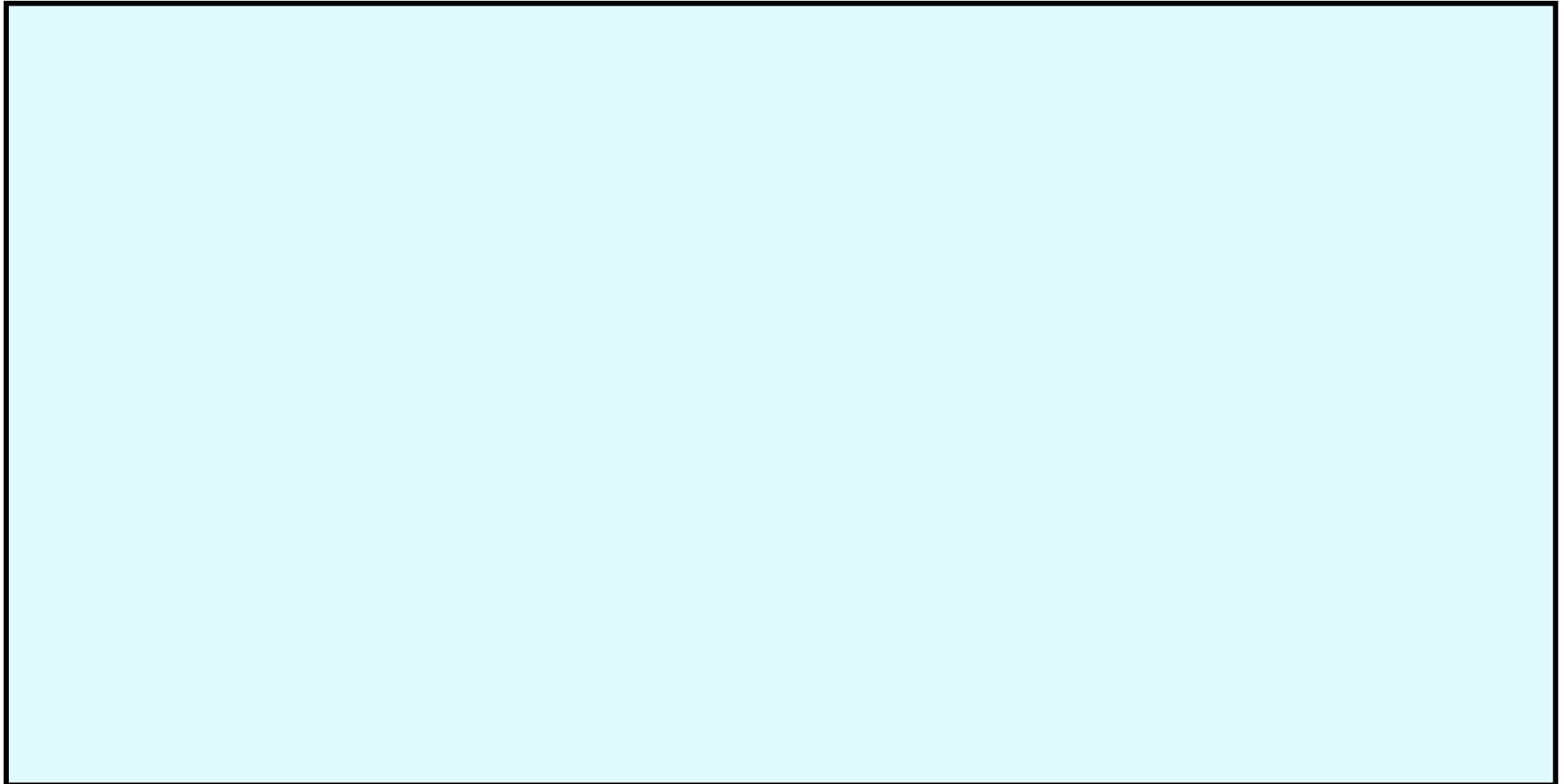
**Uni, palautuminen ja  
kokonaishyvinvointi  
on poikkeuksellisen tärkeää.**

**Läsnä tässä hetkessä tänään ja nyt.**

**Elämä on tässä. Nyt. Tänään.  
Ei eilen. Ei huomenna.  
Siis elä - älä suorita.  
Elä - älä analysoi.**

**essive**

# Todistuslista (min. 4 – 10 max.)



# **Kaikenlaiset tunteet ovat normaaleja**

## **Epätietoisuus luo**

**ahdistusta  
riittämättömyyttä  
heikkoa itsetuntoa**

**univaikeuksia**

**heikentää suoriutumista jo tänään.**

**Hämmennys on tunne,  
joka vie meitä eteenpäin  
- jopa hyvin nopeasti.**

**essive**

# **Aivot ovat hieno, mutta rajallinen yksikkö.**

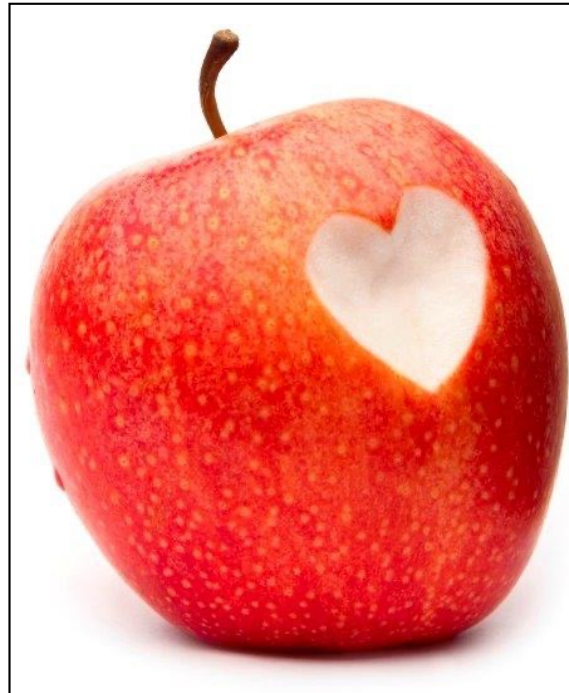
**Kiireisenä, stressaantuneena,  
väsyneenä tai kriisissä jopa  
80 % aivoista on lukossa.**

**Huonosti nukutut yöt vastaavat  
jopa 1-1.5 promillen humalatilaa.  
Yksi huonosti nukuttu yö vastaa  
jopa 0.5 promillen humalatilaa.**

**essive**

**Mikä oli tähän mennessä  
itsellesi tärkein asia,  
joka puhutteli?**

**Kiteytä se yhdeksi lauseeksi.**



**essive**

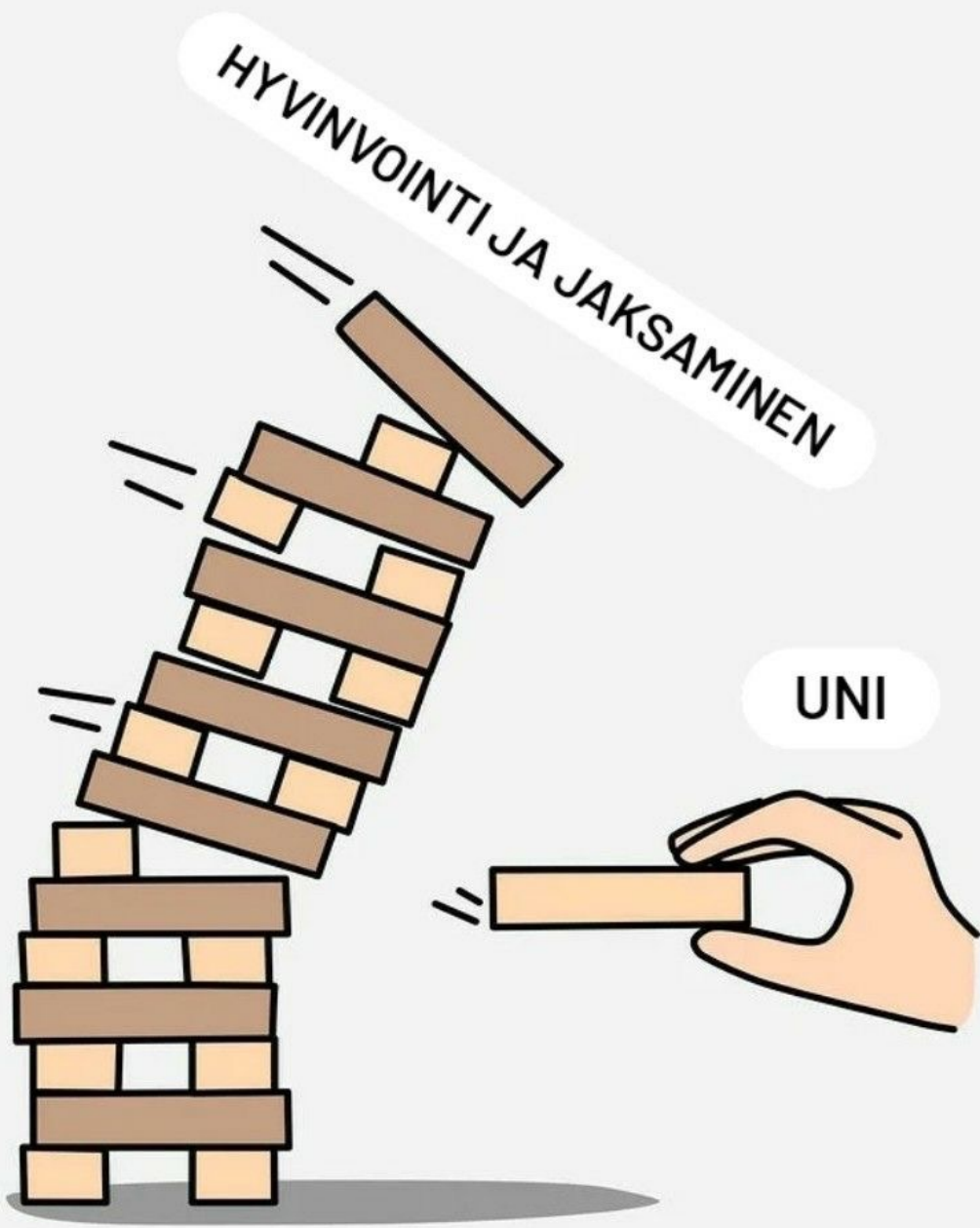
# Unen ja palautumisen työkalupakki

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



**Nälkäisenä emme jaksa ja väsyneenä emme pysty keskittymään ja kehittymään.**

**essive**



essive

**Ihmisen tärkein  
päivän hetki on  
nukkuminen.**

**Juha Mieto**



**essive**

**“TÄMÄ MAAILMA OLISI  
PAREMPI PAIKKA MONELLA  
TAPAA, JOS UNTA  
ARVOSTETTAISIIN YHTÄ  
TÄRKEÄNÄ KUIN  
SUORITTAMISTA.”**

*sanna wikström*

[hidastaelamaa.fi/kirjat](http://hidastaelamaa.fi/kirjat)



**essive**

# Uni on hyvinvoinnin mittari

**Ylivirittyneenä  
keho ei ole levossa  
yölläkään.**

**Ota huomioon sininen valo.**

**Mikä on itsellesi  
tavoiteaika  
unille, jotta  
herään  
virkeänä?**

**essive**

**Moni reagoi painajaisilla.**

**Painajaisista oppia elämään.**

Maailman ja päivän tapahtumat ja pelot  
voivat siirtyä uniin ja oireilla painajaisina.

**Painajaiset auttavat kohtaamaan pelot.**

Herätessä rauhoita itseäsi, hengitä rauhallisesti  
ja palaa todellisuuteen.

**Totea itsellesi**

**”Se oli vain unta”**

**ennen kuin vajoat uudelleen uneen.**

**essive**

# **Pahojen unien tehtävä**

soittaa hälytyskelloja ja  
kiinnittää huomio johonkin tärkeään.

**Pahat unet ja yöllinen heräily heikentävät unen laatua =>  
voi ruokkia ahdistusta entisestään.**

**1. Käsittele asioita hereillä ollessasi.**

**2. Kirjoita unet muistiin heti, kun vielä muistat sen.  
Unohtuessaan uni jättää jälkeensä selittämättömän  
pahan olon.**

**3. Palauta unien pelot uudelleen mieleen hereillä.**

**Mitä tässä voisi olla taustalla?**

**Mihin tämä liittyy?**

**Mitä uni näyttää sinulle tästä päivästä ja sisäisestä maailmastani?**

Painajaisia ei kannata pelätä, vaan ottaa niistä oppia.

**Erilaisia teorioita:**

Katastrofiunet valmistavat ihmisiä toimimaan katastrofitilanteissa ja kriiseissä.

Henkilökohtaisia oppaita.

Nostavat esiin asioita, jotka eivät muuten tule keskusteluun.

Ihmisen spontaania ja sensuroimatonta ilmaisua.

# Unihäiriöiden merkitys

- Väsymys ja uneliaisuus lisää tapaturmariskiä.
- Masennuksen riski kasvaa jopa 40 %.
- Pitkäkestoinen unettomuus voi johtaa masennukseen.
- Toimintakyky ja tuottavuus heikkenee.
- Poissaolot töistä lisääntyvät.
- Verenpaine ja paino saattavat nousta.
- Aineenvaihdunta häiriintyy.
- Sydäninfarktin ja aivoinfarktin riski kasvaa.
- Stressi, tulehdusreaktiot ja geenimuutokset yleistyvät.
- Dementiariski saattaa kasvaa.

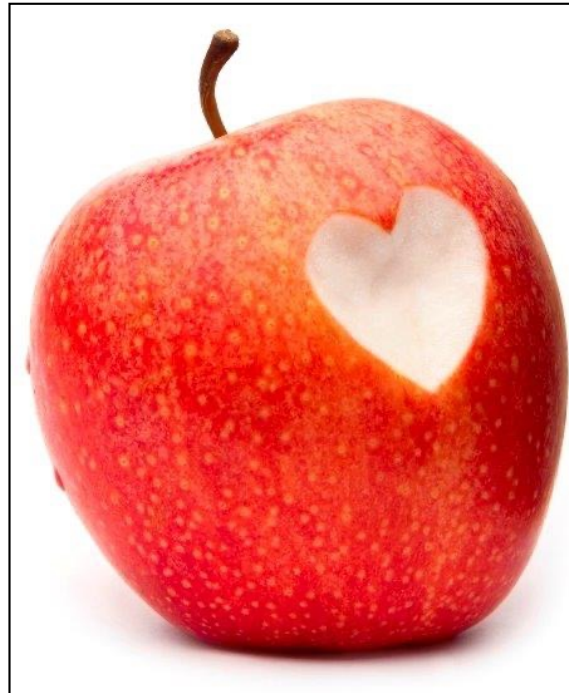
# Tunnista Uupumus - riski

- **työinto, tuloksellisuus, korvaamattomuuden tunne**
- **työpaineiden kasaaminen itselle**
- **työtä vapaa-aikanakin, kiire**
- **en rentoudu, perhe ja harrastukset kärsivät**
- **työpaine kasvaa, työt kasautuvat, olen levoton**

- **odotuksia ei täytetä, olen ärtyisä**
- **epäonnistumisen tunne, eristäytyminen, epäluuloisuus**
- **uupumus, suoritustason heikkeneminen, motivaatio alhaalla, olen kyyninen**
- **käytös ja suhde työkavereihin muuttunut, vakavat burnout oireet**

**Mikä oli tähän mennessä  
itsellesi tärkein asia,  
joka puhutteli?**

**Kiteytä se yhdeksi lauseeksi.**



**essive**

# Unen ja palautumisen työkalupakki

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



# Mikä auttaa sinua palautumaan?

Taitava työstä irrottautuminen ja palautuminen

Mitkä kolme asiaa ovat sinulle  
ensiarvoisen tärkeitä palautumisen kannalta?

- 1.
- 2.
- 3.

# **Loma ei saa olla vuoden ainut henkireikä.**

**Kiinnitä kuormitukseen ja levon tarpeeseen huomiota  
maanantaista sunnuntaihin.**

**Loman odotus on työntekijälle tutkitusti onnellisinta aikaa.**

**Toisaalta toiset ovat kuormittuneimmillaan  
juuri ennen kesälomaa ja joululomaa.**

**LOMAILE HYVÄLLÄ OMALLATUNNOLLA  
– OLET SEN ANSAINNUT  
- KEHO JA AIVOT TARVITSEVAT SITÄ.**

# Näin onnistun palauttavassa kesälomassa

1. Mietin loman aloittamista ja lopettamista keskellä viikkoa.
2. Olen lataamatta ylisuuria odotuksia.
3. Mikä sopii minulle? Harkitsen loman jaksottamista.
4. Hiljennän työtahtia jo ennen lomaviikkoja.
5. Keskityn ennen lomaa tärkeimpiin ja pakollisiin tehtäviin.
6. Teen huolellisen listan asioista, joista jatkan loman jälkeen.
7. Varaan lomalla riittävästi kiireetöntä, suunnittelematonta aikaa.
8. Keskityn lomalla tietoisesti yhteen asiaan kerrallaan. En suorita lomaa.
9. Mietin digi- ja somepaastoa.
10. Olen armollinen lomaltapalaajille – myös itselleni.

# Huoliminuutit

**Jos olen nykytilanteesta  
peloissaan ja huolestunut,  
varaan asioiden ”surkuttelulle”  
korkeintaan 10 minuuttia päivässä.**

**Kun aika on käytetty,  
laitan asiat ajatuksistani  
mielikuvissasi  
lipastolaatikkoon syrjään.**



**essive**

**Keskityn asioihin,  
joihin voin vaikuttaa.**

**Asioita, joihin en voi vaikuttaa.**

**Asioita, joihin voin vaikuttaa.**

**Turha hukata aikaa ja energiaa miettimällä asioita,  
joihin en voi vaikuttaa.**

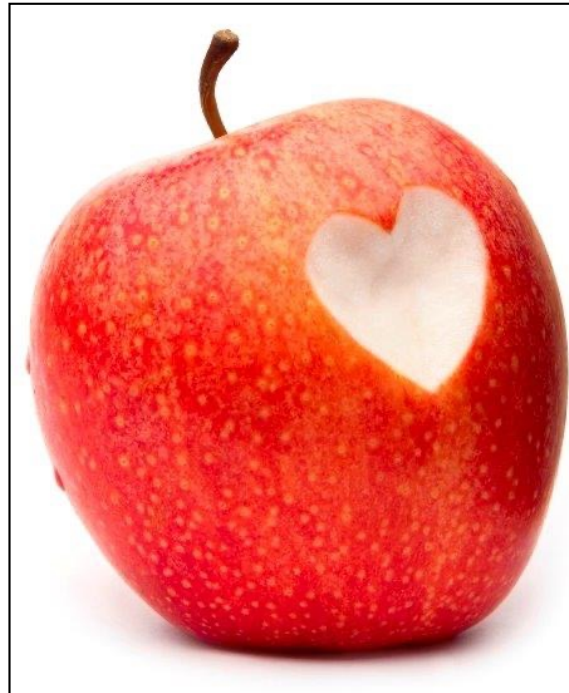
**Menneisyyteen en voi vaikuttaa.**

**Kaikkeen tästä eteenpäin voin vaikuttaa**

**- myös siihen, miten suhtaudun menneisyyteen.**

**Mikä oli tähän mennessä  
itsellesi tärkein asia,  
joka puhutteli?**

**Kiteytä se yhdeksi lauseeksi.**



**essive**

# Unen ja palautumisen työkalupakki

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

**Luonto hoitaa ja palauttaa.**

**Luonnossa ei tarvitse osata mitään.  
Luonnosta ei tarvitse tietää mitään.**

**Luonto laskee tutkitusti stressiä ja  
palauttaa ihmistä  
jo 20 minuutissa.**

**Millainen on sinun mielipaikkasi luonnossa?**

**Milloin kävit mielipaikassasi?**

**Mikä on sinun mieltuoksusi, -maisemasi tai -äänesi luonnossa?**

**essive**

# Lyhytkin luontoilu vaikuttaa

**5 minuuttia**

Mieliala kohenee.

**15–20 minuuttia**

Elinvoimaisuus lisääntyy  
ja verenpaine laskee.



Luontoa ei suoriteta

**essive**

## **Luonto elvyttää mieltä**

Mieliala kohenee.

Kielteiset tunteet, kuten viha, turhautuminen ja ahdistus, vähenevät.

Itsetunto kohenee.

Ongelmanratkaisu- ja keskittymiskyky kohenevat.

Koettu psyykinen hyvinvointi ja elämänlaatu paranevat.

## **Luonto elvyttää kehoa**

Verenpaine alenee.

Syke alenee.

Stressihormoni kortisolin pitoisuus alenee.

Fyysinen oireilu, kuten päänsärky, lievittyy.

Lihaskännitys alenee.

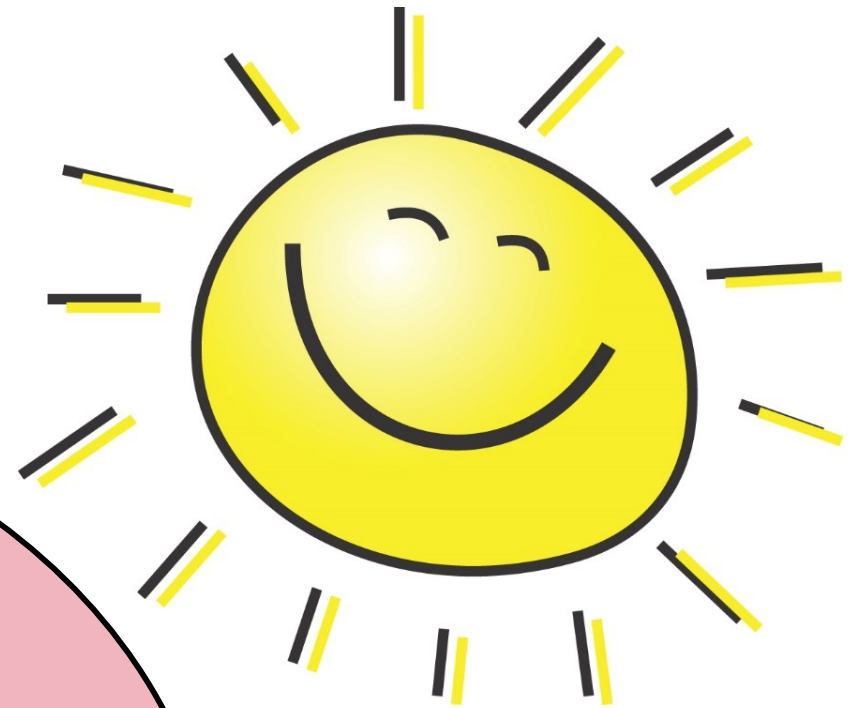
Koettu terveys ja hyvinvointi kohenevat.

**Kännykkäparkki auttaa palautumaan.**

**Tietokoneparkki  
Tablettiparkki**

**Mikä on sille hyvä paikka?  
Miten minun on viisainta käyttää sitä?**

**essive**



**UNI, RUOKA, LEPO, LIIKUNTA...**

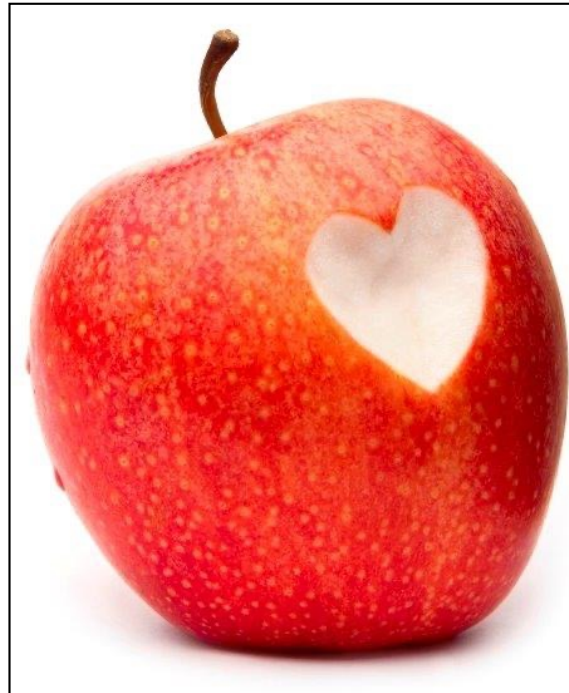
**MIHIN KAHTEN  
PALAUTUMISEEN LIITTYVÄÄN  
ASIAAN LUPAAN JATKOSSA  
KIINNITTÄÄ HUOMIOTA?**

**LUPAAN, ETTÄ...**

**essive**

**Mikä oli tähän mennessä  
itsellesi tärkein asia,  
joka puhutteli?**

**Kiteytä se yhdeksi lauseeksi.**



**essive**

# Unen ja palautumisen työkalupakki

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

# **Ilmapallohengitys**

**Hengitä syvään ja rauhallisesti.**

**Kuvittele, että vatsa on  
kuin täyttyvä ilmapallo.**

**Syvä palleahengitys  
antaa aivoille viestin,  
että kaikki järjestyy.**

# **Tulla ja mennä**

**Hengitä syvään ja rauhallisesti.  
Yritä olla ajattelematta mitään.  
Kun ajatuksia kuitenkin tulee,  
anna jokaisen ajatuksen tulla ja mennä.**

**Tulla ja mennä.**

**Tulla ja mennä.**

**Tehosta tarvittaessa ajatuksen siirtymistä  
syrjään käden liikkeellä.**

**Pysähdy tämän tehtävän ääreen 3-4 minuutiksi.**

# SPJL:N HYVINVOINTIWEBINAARIT

1. Onnistunut vuorovaikutus ja yhteistyö
2. Taitava ajanhallinta ja itsensä johtaminen
3. Psykologinen turvallisuus ja muutoskyvykkyys – resilienssi
4. Neurodiversiteetti – neuromonimuotoisuus työelämässä
5. Oma jaksaminen ja hyvinvointi
6. Uni ja palautuminen hyvinvoinnin takeena

Webinaarit vetää psykologi PsM, viestintävalmentaja Essi Juvakka.



Essive Oy  
viestintävalmentaja, psykologi PsM,  
psykoterapeutti ET, perheterapeutti

Essi Juvakka

[essi.juvakka@essive.fi](mailto:essi.juvakka@essive.fi)

p. 040-756 7374

[www.essive.fi](http://www.essive.fi)

LinkedIn Essi Juvakka Essive Oy

**essive**