

# Toivon vertaistarina: Apua uniongelmaan

**Tämä on vertaistarina siitä, kuinka Toivo selätti uniongelmat. Toivo on kuntoutuja, joka kertoo omasta elämästään ja masennuksesta toipumisestaan.**

Viihdyin uudessa työssäni linja-autonkuljettajana alusta saakka hyvin. Työpaikan vaihdos laukaisi kuitenkin alkuyöhön painottuvan nukahtamisvaikeuden.

Vaikka menin nukkumaan illalla jo yhdeksältä, uni tuli vasta useamman tunnin kuluttua puolenyön aikoihin. Työaamuisin herätys oli jo kuudelta, ja normaalisti yhdeksän tuntia nukkuvalle yöunet jäivät aivan liian vähäisiksi. Hakeuiduin tilanteen selvittelyyn työterveyshoitajan vastaanotolle, ja perehdyin saamani vinkin mukaisesti Mielenterveystalon unettomuuden omahoito -materiaaliin.

Unihuolto-osiosta löytyi nukahtamisongelman käsittelyyn vinkkejä, joita noudattamalla tilanne lähes normalisoitui seuraavan kuukauden aikana. Koin erityisesti iltarutiineissa tekemieni muutosten helpottavan nukahtamista. Noudatin ohjetta mennä nukkumaan myöhemmin, jolloin vuoteessa vietetty aika vastasi unentarvettani.