30.11.2018 / <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/testi-onko-unesi-laadukasta/4811222#gs.kVhcUS4/>

JULKAISTU 24.02.2015 19:09

Kymmenenkään tuntia unta ei riitä, jos uni on heikkolaatuista.

Unettaako aamulla? Paljonko nukut – ja ennen kaikkea, nukutko laadukkaasti?

Unettomuudesta suurin osa, noin 90 prosenttia, johtuu toiminnallisista syistä. kuten stressistä. Loput noin kymmenen prosenttia johtuu muista syistä. Unettomuutena voidaan pitää yöheräilyä ja vaikeutta nukahtaa. Unen määrän lisäksi tärkeää on unen laatu. Kymmenenkään tuntia unta ei riitä, jos uni on laadullisesti heikkoa.

Tee testi ja selvitä, onko unesi laadutonta!

**Voitko nukahtaa koska vain ja vastaavasti pysyä hereillä niin tahtoessasi?**

1. Ehdottomasti ei

2. Ei

3. En osaa sanoa

4. Kyllä

5. Ehdottomasti kyllä

**Oletko päivisin kokouksissa/koulussa väsynyt?**

5. Ehdottomasti en

4. En

3. En osaa sanoa

2. Kyllä

1. Ehdottomasti kyllä

**Heräätkö usein yöllä?**

5. Ehdottomasti en, vasta aamulla

4. En

3. En osaa sanoa

2. Kyllä

1. Ehdottomasti kyllä

**Jos heräät yöllä, onko sinun hankalaa nukahtaa uudestaan?**

5. Ehdottomasti ei

4. Ei

3. En osaa sanoa

2. Kyllä

1. Ehdottomasti kyllä

Näetkö yleensä hyviä unia?

1. Ehdottomasti ei

2. Ei

3. En osaa sanoa

4. Kyllä

5. Ehdottomasti kyllä

**Miten voit aamulla herätessäsi?**

1. Olen hyvin väsynyt

2. Olen väsynyt

3. En osaa sanoa

4. Olen virkistynyt

5. Olen hyvin virkistynyt

**Miten itse kuvaisit unesi laatua?**

1. Uneni on hyvin heikkolaatuista

2. Heikkolaatuista

3. En osaa sanoa

4. Unen laatu on hyvä

5. Unen laatu on erittäin hyvä

**Laske yhteen valitsemiesi vastausten edessä olevat numerot. Montako pistettä sait?**

**17 pistettä tai alle** kertoo huonolaatuisesta unesta. Jos sait tämän tuloksen, älä sure: kirjailija Richard Wiseman pisti 3000 ihmistä tekemään saman testin, ja 20 prosenttia vastanneista kuului juuri tähän ryhmään.

**Jos sait 18-26 pistettä**, unen laatu on kohtalainen.

**Yli 27 pistettä** kertoo korkealaatuisesta unesta. Jos sait hyvät pisteet, onnittele itseäsi: vain noin kymmenen prosenttia kolmen tuhannen vastaajan ryhmästä pääsi tähän parhaan unenlaadun ryhmään!

Unenlaadun parantamiseen kannattaa pyrkiä, sillä erityisen hyvin nukkuvat ovat terveitä, menestyviä ja onnellisia.