

TORKKUPEITTO-RENTOUTUS-JA UNI-CD



Uusi UNI-CD on tehty avuksi rentoutumisen oppimiseen. Sen avulla keho ja mieli rentoutuvat, turhat huolet ja stressin mukanaan tuomat kehon oireet voivat poistua rauhallista oloa tuottavien mielikuvien avulla. UNI-CD:tä suunniteltaessa ja toteutettaessa on ajateltu myös yhä laajenevaa joukkoa vuoro- ja yötyötä tekeviä ihmisiä. Kokeiluryhmä (21 henkilöä) käytti UNI-CD:tä erilaisiin nukkumispulmiinsa säännöllisesti kuukauden ajan. Tuloksena monet kertoivat palautteena pystyneensä helpommin rentoutumaan, jättämään turhaan pyörivät asiat mielestään ja siirtymään uneen. Apua saatiin myös yöheräämiseen ja aamuyöllä liian varhain heräämiseen. Uni-CD sisältää kaksi periaatteessa samanlaista osaa. Ensimmäinen päättyy virkistykseen ja sen jälkeen voi uusin voimin jatkaa. Toinen osa päättyy ilman virkistystä ja sen kuuntelun jälkeen voikin jäädä lepäämään tai nukkumaan...

"Ihmisen täytyy nukkua. Suuriin elämänmuutoksiin ja traumaattisiin kokemuksiin liittyvä tilapäinen unettomuus on luonnollista ja se kuuluu tapahtumien prosessointiin. Viimeaikaisten tutkimusten mukaan runsas neljännes suomalaisista kärsii kroonisesta univajeesta ja yli 150 000 suomalaista kärsii kroonisesta unettomuudesta. Jatkuva univaje joko liian lyhyestä tai liian huonolaatuisesta unesta johtuen voi aiheuttaa muistihäiriöitä, ärtyneisyyttä, ylipainoa ja myös esimerkiksi aikuisiän diabetes voi johtua osittain riittämättömästä unesta. Työssä uupumisen suurimpia riskitekijöitä on häiriintynyt yöuni. Hyvin nukkuva ei uuvu. Tärkeitä syitä unen häiriintymiselle ovat ylitunnollisuus ja se, ettei osaa rentoutua. Opettelemalla rentoutumaan, puhumaan asioista ja prosessoimaan ongelmat tuoreeltaan voitaisiin todennäköisesti välttää merkittävä osa unihäiriöiden kroonistumisesta ja parantaa elämänlaatua muutoinkin."

Neurologian dosentti, ylilääkäri Markku Partinen

Sisällön suunnittelu ja toteutus: Marja Koskiniemi (psykologi, kognitiivinen psykoterapeutti, hypnoterapiaopinnot TYT 2001 - 2004, Tieteellinen Hypnoosi ry:n jäsen)

UNI-CD:n hinta on 20 euroa (hintaan ei lisätä ALV:a) + postituskulut

Myynti: Rinnetuotteesta (Ostoskeskus, Rinnekodintie 9, 02980 Espoo) tai Rinnekodin kassalta (Rinnekodintie 10, 02980 Espoo)

Tilaukset: Rinnekoti-Säätiö
Rinnekodintie 10
02980 Espoo
puh. (09) 8551 205, fax (09) 8551 240
e-mail: kassa@rinnekoti.fi

VIRKISTÄVÄ UNI - HYVINVOINNIN PERUSASIA
RINNEKODIN UNITUTKIMUSKESKUS, SKOGBYN UNIKLINIKKA