

## SOOVITUSI

**10 näpunäidet unetuse leevendamiseks**

- Piirake päeval voodis oldud aega.
- Öhtuti hoiduge kohvist ning teistest ergutavatest jookidest, samuti tubakast.
- Vältige öhtul alkoholi tarbimist.
- Sööge kindlatel kellaaegadel, vältige söömist hilisel öhtutunnil.
- Liikuge regulaarselt või tegelge regulaarse treeninguga, aga...
- ...füüsiline treening jätkke päeva esimesse poole.
- Magamistuba olgu pime, vaikne ja jahe.
- Looge rutiin magama minnekuks: lülitage välja teler ja raadio, proovige lõdvestuda ning mediteerida.
- Öhtuti minge magama ja hommikuti tõuske voodist ühel ja samal ajal, k.a nädalavahetusel.
- Voodisse minnes ei maksa heietada muremõtteid.

**Unemeditsiini-keskused Eestis**

- SA Tartu Ülikooli Kliinikumi Psühhiaatrikliiniku unehäirete keskus.
- SA Tartu Ülikooli Kliinikumi Kõrvakliiniku unehäirete keskus.
- Pintmann Unehoiukeskused.
- SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla Pulmonoloogia Keskus (kab. B 160).

Erinevad kronotüübid reageerivad ajamuutustele muidugi erinevalt. Enamik inimesi (kui ehk ekstreemselt varajased ärkajad välja arvata) kohanavad paremini nn kella tagasikeeramise kui ettekeeramise. Seetõttu talutakse üldjuhul ka lennukisõitu idast läände paremini kui vastupidises suunas reisimist.

Sarnane skeem nagu õhusõidu puhul toimib ka kellakeeramise puhul, olles samas siiski kronotüübispetsiifiline. On leitud, et nn öökullidele sobib sügisene kellakeeramine palju paremini kui nn löokestele, kuid erinevus pole nii suur kui kevadise kellakeeramise puhul, kus hilisema päevarütmiga inimesed võivad mõnda aega olla tõsiselt hädas.

**EVELIN JÕEMÄGI**

# Naine – miks muutlik on sinu meel?

SVEN ARBET



Paraku on iga naise elus ka perioode, kus ta tunneb end täiesti abituna. Ta arvab, et kõik tahavad talle halba.