

# Uniryhmä Mikkelissä

## Onko unen saanti vaikeaa? Heräätkö kesken unien? Tule mukaan uniryhmään!

Hyvällä unella on tärkeä merkitys terveydelle ja toimintakyvylle. Unella on aivojen ja sitä kautta koko kehon toimintakuntoa palauttava ja elvyttävä tehtävä. Erityisesti muistin, stressistä palautumisen, ajattelun ja harkintakyvyn normaaliin ja joustavaan toimintaan tarvitaan unta.

**Aika:** Tiistaisin 18.9, 2.10, 16.10 ja 31.10.2018 klo 14.30-16.30.

Seuranta-aika ryhmänä noin 3 kuukauden kuluttua, aika sovitaan ensimmäisellä tapaamisella.

**Paikka:** Tervestalo Mikkelä, Maaherrankatu 19

Huom! 2.10 tapaaminen on paikassa Terveystalo Marski Mikkelä, Vilhonkatu 13

**Kenelle:** Ryhmä on tarkoitettu uniongelmista kärsiville henkilöille, jotka haluavat helpotusta unettomuuteensa, ja joille sopii ryhmämuotoinen työskentely. Ryhmä sopii henkilöille, joiden unettomuus on kestänyt ainakin kolme kuukautta ja unettomuudella on vaikutusta työ- ja toimintakykyyn sekä päivävireyden alenemiseen.

**Toteutus ja sisältö:** Uniryhmässä opitaan keinoja hallitsemaan omaa unettomuutta ja sitä kautta vaikuttamaan omaan elämänlaatuun. Lisäksi ryhmässä käsitellään unettomuuteen liittyviä asioita kuten stressiä, ajankäyttöä, unenhuoltoa, vaihtoehtoisia ajattelumalleja sekä murheiden ja huolien aktiivista käsittelyä eri näkökulmista. Ryhmässä voi jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea. Keskustelut ovat luottamuksellisia.

**Työskentelytavat:** Alustukset, keskustelut, toiminnalliset harjoitukset, rentoutusharjoitukset, välitehtävät.

**Ryhmäkoko:** 6-8 henkilöä.

**Hinta:** 570 e/hlö (+ alv 24 %). Ryhmään osallistumisesi voi kustantaa työnantajasi (tarkasta asia omalta työterveyshoitajaltasi) tai ryhmään voi osallistua myös omakustanteisesti.

**Ilmoittautuminen:** Ilmoittautuaksesi ryhmään, ota yhteyttä omaan työterveyslääkäriisi tai työterveyshoitajaasi viimeistään 7.9.2018. Mikäli maksat ryhmän itse, voit ilmoittautua suoraan [hannele.karhu@terveystalo.com](mailto:hannele.karhu@terveystalo.com)

### Tervetuloa mukaan!

Hannele Karhu

Työterveyspsykologi

[hannele.karhu@terveystalo.com](mailto:hannele.karhu@terveystalo.com)