

Toimittaja Aurora Kuusisto: Minkä pituisia yöunia nukut yleensä ja koetko nukkuvasi tarpeeksi?

Haastateltava Simo Väätäinen: 6–8-tuntisia ja kyllä mä koen, et mä nukun tarpeeksi. Et se unen laatu jos on hyvä, niin se riittää se kuusikin tuntia.

Haastateltava Ella Peltola: Se ehkä vähän vaihtelee, mutta jos miettii arkisin, niin ehkä noin 7 tuntia yössä, 6–7 tuntia. Ja mieluusti nukkuisin kyl enemmän, et kyl sen huomaa että et ehkä tarttis sellasen niinku pienen lisäyksen niihi yöuniin, unien pituuteen että.

Haastateltava Jukka Kaikkonen: Kaheksan tuntia ja se on oikein hyvä.

Toimittaja: Millasia asioita yleensä teet juuri ennen nukkumaanmenoa?

Väätäinen: Laitan papukaijan nukkumaan, sille semmosen hupun päälle, häkin päälle. Juon teetä, käyn suihkussa.

Peltola: Noo syyllistyn just tähän, että puhelinta saatan katsoa, yritän kyllä kuitenkin silleen, että vähä silleen vaihtoehtoisesti muuttaa siihen suuntaan, että saatan lukea just kirjaa tai meen kuitenkin makoilemaan jo vähä ennen niinku sänkyyn ennen ku rupeen nukkumaa, mut silleen niinku öö kyl mä puhelinta selaan ja tällä lailla, että ehkä sellanen rauhoittuminen kuitenkin, niinku että yrittää sit silleen vaikka puhelinta selaa niin kattoo sieltä jotain semmosta, et ei mitää kauheen räiskyvää enää siihen just ennen ku menee nukkumaan.

Kaikkonen: Selaan viimeset Twitterit ei kai siinä sen kummempaa.

Toimittaja: Entä huomaatko joskus viivyttelävä tahallaan nukkumaanmenoa? Ja jos niin minkä takia?

Väätäinen: En. Sitten meen nukkumaan kun nukuttaa, ja sit jos ei nukuta niin en mene. Turha sinne sänkyyn on mennä pyörimään.

Peltola: No joo, jos on niinku esimerkiks jos lukee jotain kirjaa niin sit saattaa tulla helposti et mä luen vielä yhen luvun, mä luen vielä yhen luvun tai jos kattoo jotain sarjaa niin vielä yksi jakso tai mä vielä hetken selaan nyt tiktokkia, et semmosista syistä ehkä niinku saattaa välillä viivytellä sitä nukkumaanmenoa.

Kaikkonen: En todellakaan. Arvostan kyllä unta sen verran, että heti vaan ku vähänkin mahdollista niin sänkyyn vaan.

Toimittaja: Voitko vielä lopuksi summata et millanen rooli nukkumisella on elämässäsi ja priorisoi unta?

Väätäinen: On sillä tosi iso merkitys, koska pitää nukkua hyvin ja sen unen pitää olla laadukasta et jaksaa töissä.

Peltola: No siis just, mä oon kaverilta tulossa, ja just puhuttiin sitä että vitsi et aamulla ekana ku herää nii miettii jo sitä että pääsisipä niinku nukkumaan että olisipa ilta että kyllä se on tosi tärkeä ja tälleen että, mutta tietysti sit kyl niinku arjessa joo priorisoi sen, et yrittää kuitenkin mennä sillee ihmisten aikoihin nukkumaan ja et sais sen niinku niinku ees sen tietyn verran nukuttua, että niinku ei oo sit ihan niinku väsyny, mut tietysti sit viikonloppusin ehkä vähän vähemmän, et jos on jotain menoa tai on just ystävällä kylässä tai jotain, niin saattaa vähän venyä se nukkumaanmeno, mutta kyllä koen että priorisoin sen aika niinku tärkeäksi asiaksi.

Kaikkonen: No se on kolmasosa vuorokaudesta ja jos se jää tota siitä kovin paljon vajaaksi ja alkaa kertyä kuormaa nii se sitte näkyy kyllä ihan kaikessa.

