

00:00:00 Toimittaja, Ukko Kaukua

Miten nukuit viime yönä?

00:00:02 haastateltava, Saara Laurila

Mä nukuin hyvin. Mä taisin nukkua jonkun. 8 tuntia varmaan.

00:00:08 haastateltava, Matias Tyry

Mielestäni ihan hyvin.

00:00:10 haastateltava, Alexandra Matschke

Viime yönä ihan OK, vaikka se ei ole yleinen, että mä nukun hyvin.

00:00:17 UK

Seuraatko jotenkin unenlaatuasi?

00:00:20 SL

En mitenkään sen kummemmin, että kyllä mä silleen aamuna tiedän, että jos mä oon nähnyt jotain unta, niin sitten mulla on ollut jonkin näköistä REM-unta niin sitten mä oon nukkunut hyvin, mutta sitten jos ei ole ollut mitään niin mä oon silleen että kyllä sen aamulla tuntee että onko nukkunut hyvin.

00:00:35 MT

No en ei mulla ole mitään semmoista niinku jollain on Oura-sormuksia ja noita niin ei mulla mitään semmoista ole, mutta kyllä mä joskus katson iphonen health-apista se näyttää että tota kuinka paljon on viettänyt aikaa sängyssä.

00:00:47 AM

Seuraan tosi intensiivisesti ja jatkuvasti oli aina mun mun aihe ja olin aina kiinnostunut tästä koska oli jo lapsena eli aina uniongelmia.

00:01:00 UK

Miten sitten niinku seuraa tai mittaat?

00:01:02

00:01:03 AM

Eli no mä oon tosi tietoinen eli milloin olen nukkunut miten ja mitä siihen vaikutti. Ehkä edellisen päivän tekemiseen ja yleisemotionaalinen tilanne ja milloin urheilin ja niin poispäin semmoisia asioita ja sitten seuraan myös todella paljon eli myös teoreettisella tasolla ja eli unen tutkimusta ja niin poispäin.

00:01:29 UK

Miten sä sitten on vaikuttanut siihen sun nukkumiseen se unen seuraaminen?

00:01:34 AM

Sanoisin hyvä, eli siis aina tietoisuus lisää tuskaa toisaalta, mutta myös eli reflektointi. Se on aina hyvä elämässä.

00:01:47 MT

No ei, se on että se ehkä vähän semmoinen tietoinen valinta, että mä niinku tarkalleen mittaen mitään ettei niinku tule mitään paineita tai semmoista että tota mutta joskus ihan mielenkiinnosta siis niinku katselen vaan sieltä mut aika satunnaisesti on.

00:02:01 UK

Minkälaiset asiat sitten vaikuttaa sun unenlaatuun?

00:02:05 SL

Varmaan se kuinka paljon liikuntaa mulla on ollut siinä päivä ja sitten se, että kuinka paljon on just juonut jotain energiajuomaa tai kahvia tai tällaista.

00:02:14 MT

No varmaan kaikki perinteiset, että onko juonut alkoholia ja tota sitten että kuinka pitkään istuu koneella illalla ja selaako puhelinta?

00:02:25 MT

Ja yleensä kyllä niinku mulla on sekin, että täytyy niinku koittaa liikkua päivän aikana tehdä jotain pikku fyysistä, että jos ei ole tehnyt koko päivänä mitään niin sitten voi olla aika niinku semmoinen. Jotenkin ei oikein saa unen päästä kiinni kun tuntuu että on liikaa energiaa.

00:02:41 AM

Eli minulle henkilökohtaisesti eli just paljon. Eli oliko semmoisia erittäin ärsyttäviä asioita tai myös positiivisia, kun olen innostunut just eilen yöllä kirjoitin vielä eli aivan liian myöhässä semmoisen, että juu, olen innostunut yhdestä asiasta ja nyt ei löydy. Eli ei, en pysty rauhoittumaan. Tai sitten totta kai jos liian myöhässä katsotaan jotain.

00:03:07 AM

Mutta mulle se on niin, että kun mun kun mä oon tosi keskittynyt, vaikka jopa jännään kirjaan.

00:03:15 AM

Tai asiaan mä nukun paremmin.

00:03:19 AM

Pahin on se, jos eli ajatukset pyörivät. Eli siis mieluummin jotain jännä jopa ehkä toiselle rasittavaa. Ihan poliittiset asiat luen yöllä eli sitten se se on hyvä, että joo, fokus pysyy johonkin asiaan.