

## ONGIZATE

# Gauean ongi lo egitea



**Akituta zaude?  
Ohean batera eta bestera biraka ibiltzen zara?  
Ez duzu ongi lo egiten gauez?**

**BAI ERANTZUN BADUZU, EZ ZAUDE BAKARRIK.**

Lo egiteko arazoak ohikoak izan arren, badira loaren kalitatea hobetzeko modu erraz batzuk. Lo hobetu egiten dutenean, osasun fisikoa eta buru-ongizatea ere hobetu egiten zaiela jabetzen da jende asko.

**LO EGITEKO NOLAKO ARAZOAK DITU JENDEAK?**

- Dificultad hartzeko arazoa: ohean 30 minutuz baino gehiago etzanda egotea lo hartu ezinik.
- Lo egiteko arazoa: gauean maiz esnatzea
- Goizean goiz esnatzea: goizean goiz esnatzea, jaiki behar duzun orduan baino askoz lehenago, eta berriro lo hartzeko gai ez izatea.
- Lo oztopatzen duten portaerak: adibidez, zurrungak, hortz-karraska, atsedetik gabeko zangoak, sonanbulismoa eta arnasketa-arazoak
- Lo gehiegi edo denbora luzez lo egitea
- Gehiegizko logura edo egunez kuluxka bat egiteko beharra
- Gehiegizko nekea edo energia falta

**ZENBAT LO EGIN BEHAR DUT?**

Loaren Espainiako Elkarteak **“Lo osasungarria: ebidentziak eta jarraibideak”** gidan azaltzen duenez, adinaren arabera, egunean lo-ordu hauek izatea aholkatzen du:

- **0-3 hilabete**, egunean 14-17 ordu lo.
- **Bularreko haurrak (4-11 hilabete)**; egunean 12-15 ordu lo egitea gomendatzen da.
- **Haur txikiak (1-2 urte)**; egunean 11-14 ordu lo egitea gomendatzen da.
- **Eskolaurreko haurrak (3-5 urte)**; egunean 10-13 ordu lo egitea gomendatzen da.
- **Eskola-haurrak (6-13 urte)**; egunean 9-11 lo ordu egitea gomendatzen da.
- **Nerabeak (14-17 urte)**; egunean 8-10 ordu lo egitea gomendatzen da.
- **Heldu gazteak (18-25 urte) eta tarteko adinekoak (26-64 urte)**; egunean 7-9 ordu lo egitea gomendatzen da.
- **Adinekoak (≥ 65 urte)**. Egunean 7-8 ordu lo egitea gomendatzen da.

Baina pertsona bakoitzak bere beharrak dauzka. Batzuk lo gutxiago edo lo gehiago egiteko beharra dute. Alabaina, helduek sistematikoki gauean sei ordu baino gutxiago lo egiten dutenean edo sistematikoki hamar ordu edo gehiago lo egiten dutenean gauean, osasun-arriskuak izan ditzake edo beste osasun-arazo baten seinale izan daiteke.

Zentzu horretan, inkestan parte hartutako % 84k egunean 7-9 ordu lo egitea gomendagarria dela iritzi arren, heren batek (batez ere gazteenek) soilik aitortzen du ordu-kopuru hori lo egitea astean zehar, nahiz eta % 70 asteburuan eta jaiegunetan ordu horiek lo egitera iristen den. Espainian beranduago oheratu arren, ikertutakoen % 80k egunean gutxienez zazpi ordu lo egiten dituela adierazi du.

## ***Lo egiteko arazoek nolako eragina dute buru-osasunean?***

Lo egiteko arazoek eragin negatiboa izan dezakete zure buru-osasunean, zure emozioetan, pentsamenduetan, portaeretan eta gorputzeko sentrazioetan eragina dutelako.

### **EMOZIOAK**

Loa oztopatzen bada, baliteke narritagarri, umore txarreko, hozminduta, kezkatuta edo estresatuta sentitzea.

### **PENTSAMENDUAK**

Lo egiteko arazoek ondorioz, baliteke hurrengo egunean kontzentratzeko, argi pentsatzeko edo erabakitzeke zailtasunak izatea.

### **PORTAERAK**

Lo egiteko arazoak dituzunean, baliteke ohiko jarduerak ez egitea.

### **GORPUTZEKO SENTSAZIOAK**

Lo egiteko zailtasunen ondorioz, nekatuta, loguraz edo ahituta senti zaitezke.



## ***Gauean lo ongi egiteko aholkuak***

Loa hobetzeko modu eraginkorrenetako bat eguneroko ohituretan aldaketa txikiak egitea da, lo bizkorrago hartzeko edo lo mantentzeko. Helburua loa hobetzeko ohiturak hobetzea eta lo egitea oztopatzen duten ohiturak gutxitzea da.

---

## **AHOLKUA #1**

### **EZ HARTU KAFEINARIK OHERATZEKO GUTXI FALTA DENEAN**

Jendeak lo egiteko arazoak izan ohi ditu kafeina gehiegi hartzen dutenean. Batez ere, zahartu ahala. Kafea, tea, freskagarriak eta txokolata dira kafeina-iturri nagusiak. Hotzeria eta alergiak tratatzeko sendagai, analgesiko eta jateko gogoa gutxitzeko gai batzuk ere kafeina dute.

## AHOLKUA #2

### EZ EDAN ALKOHOLIK OHERATZEKO GUTXI FALTA DENEAN

Baliteke alkohola edateak lo bizkorrago hartzen lagunduko dizula pentsatzea, baina alkoholak loa eteten du. Ohera joan baino lehen alkohola edateak arnasa hartzeko arazoak izatea eta besoak eta hankak inurritzea era egin dezake. Alkoholarekin arazoa duten pertsonen lo egiteko arazo kronikoak dituzte sarritan. Alkohol-kontsumoa gutxitzeko arazoak badituzu, sartu esteka hauetan, **eta informazioa eta baliabideak aurkituko dituzu:**

- **OsasunGazteaNafarroa**
- **Drogei buruzko plan nazionala**

## AHOLKUA #3

### DESKONEKTATU

Estresak eragin handia du loan; beraz, garrantzitsua da ohera joan baino lasaitzeko denbora hartzea. Liburu on bat irakurtzea, gurutzegramak edo sudokuak egitea, bainatzea edo dutxatzea, musika lasaia entzutea edo lasaitzeko ariketa fisikoa egiten saiatzea. Pantailak erabiltzea estimulagarria da eta gailuek igortzen duten argi urdinak eragina izan dezake loan; beraz, hobe da telebistarik ez ikustea, Internetera ez konektatzea edo gailu elektronikorik ez erabiltzea ohera joan baino 30 minutu lehenago.

## AHOLKUA #4

### EZ EGIN ARIKETA FISIKOA OHERA JOAN BAINO ORDU BATZUK LEHENAGO

Ikerketen arabera, noizean behin ariketa fisikoa egiten dutenek (30-60 minutu, astean hiru aldiz) lo sakonago egiten dutela. Ariketa fisikoa indarberritu egiten zaitu, eta hobe da ariketa fisikoa ohera joan baino lau-zortzi ordu lehenago egiten baduzu. Tokian tokiko gizarte-etxeak etxetik gertu dagoen aisialdiko eta denbora libreko ikastaroei buruzko aukerak ezagutzeko iturri bikaina da.

#### Informazio gehiago:

- **ISPLN. Ariketa fisikoa**
- **Kirolaren Nafarroako Institutua**
- **Iruñeko Udala. Aire libreko gimnasioen zerrenda**

## AHOLKUA #5

### EGIN ERRUTINA BERA

Saiatu lo-kopuru bera egin eta ordu berean esnatzen egunero, baita asteburuetan ere. Ordu-tegi bera mantentzen baduzu, zure gorputzak errutina bat sortuko du. Egunero ordu desberdinetan jaiki eta oheratzen diren lo egiteko arazoak izateko aukera gehiago dute.

## ARAZOA #6

### EZ EGIN LO-KULUXKARIK, LO EGITEKO ARAZOAK BADITUZU

Lo-kuluxkak ez dira berez arazo bat, baina batzuentzat lo-kuluxkak oztopo bat dira gauez lo egiteko. Lo egiteko arazoak badituzu, utzi kuluxkak egiteari, loa hobetzen den ikusteko. Edonola ere, hobe da lo-kuluxkak laburrak izatea, 30 bat minutukoak, zure ohiko loaren ereduaren etenak gutxitzeko. Sarritan nekatuta sentitzen bazara, eta ezinbestean kuluxka bat egin behar baduzu egunez, ideia ona da medikuarekin hitz egitea. Beste osasun-arazo baten seinalea izan daiteke, loaren gaixotasuna barne.

## AHOLKUA #7

### EZ JOAN OHERA GUTXIEGI EDO GEHIEGI JANDA

Egunean zehar otordu eta zizka-mizka orekatu eta osasuntsuak janez gero, gauez lo ongi egiten lagunduko dizu. Ez jan otordu handirik ohera joan baino bi ordu lehenago. Oheratu baino lehen gose bazara, jan zizka-mizka arin eta osasuntsu bat.

## AHOLKUA #8

### JAIKI ZAITEZ ORDU ERDIAN LOHARTZEN EZ BADUZU

Jaiki zaitez, 30 minututan lo hartze ez baduzu. Irten logelatik eta egin lasaigarria den zerbait: musika lasaia entzun, bainatu, kafeinarik gabeko edari epel bat edan edo mediatu. Ez ikusi telebistarik edo ez erabili pantailarik une horretan. Itzuli ohera logura sentitzen duzunean. Ez saiatu gogorregi lo hartzen. Normalean, ez du funtzionatzen. Hasiera batean, estrategia horrek gauzak okertzen dituela eman dezake, balitekeelako gau batzuk esna pasatzea. Alabaina, hainbat gau eta gero, errazagoa izango zaizu lo hartu eta lo egotea. Erabili erregularitasunez estrategia hau. Ikerketek erakutsi dute lo hartzeko arazoak konpontzeko estrategia oso eraginkorra dela.

## AHOLKUA #9

### EGIN LOGELA EROSO ETA LO EGITEKO SOILIK ERABILI

Euskarri ona duen lastaira eta oherako arropa eroso lagungarriak dira. Ziurtatu gela ez dagoela ez beroegi, ez hotzegi; hobe da zertxobait fresko egotea. Ez erabili ohea telebista ikusteko, lan egiteko, ikasteko edo mentalki estimulatu zaituen bestelako jarduerak egiteko; batez ere, loa egiteko arazoak badituzu jada.

## ARAU #10

### EGIN AURRE GAUEZ ONGI LO EGIN GABE EZIN DUZULA ONGI FUNTZIONATU DIOEN USTEARI

Lo egin ezin duzunean, erlojuari begiratu eta kezkatu egin zaitezke hurrengo egunari buruz. Horrek antsietatea areagotzen du eta are zailagoa izan ohi da berriz ere lo hartzea. Kendu erlojua zure ikuspegitik. Gogorazi zeure buruari zure eguneroko ariketak berdin egin ditzakezula nekatuta sentitzen zarenean ere.

Lo hartzea galarazi dezaketen pentsamendu zailak kudeatzeari buruzko aholku gehiago lortzeko, ikusi Pentsamendu osasuntsuari buruzko gure ongizate-modulua **ongizateemozionala.nafarroa.eus** helbidean.

### LOAREN KALITATEA HOBETZEKO, JARRAITU ESTRATEGIA HAUEI AHALIK ETA EGUN GEHIENETAN:

- Aurrerapenaren jarraipena egiteko, **ongizateemozionala.nafarroa.eus** estekan utzi dizugun gure lo hartzeko gaitasunen egunkaria erabili.
- Erabili erregularatasunez estrategia hauek.
- Gogorazi zeure buruari denbora behar dela lo-ohiturak aldatzeko eta emaitza positiboak ikusteko.

## *Lo-pilulak erabili beharko nituzke?*

Errezetarik gabeko edo errezetadun lo-pilulak hartu baino lehen, aholku horiek probatzea gomendatzen dizugu. Batzuk lo egiteko modua eteten duten edo hurrengo egunean logura ematen dute. Sendagai batzuk mendekotasun sortu dezakete, gainera. Sendagaien inguruko usteek ere rol izugarria duten loan. Lo egiteko sendagai bat behar duzula uste baduzu, ziurrenik ez duzu ongi lo egingo sendagairik gabe, sendagaia behar izan ala ez. Lo egiteko sendagaiak hartu behar dituzula pentsatzen baduzu, hobe duzu Lehen arretako profesionalekin hitz egitea.

## *Lo egiteko arazoak izaten jarraitzen duzu?*

Lo egiteko ereduekin arazoak izaten jarraitzen baduzu, hitz egin Lehen arretako profesionalekin. Lo egiteko arazoak loaren gaixotasun, buru-gaixotasun, substantzia-kontsumoaren edo beste osasun-arazo baten seinale izan daiteke. Asma edo min kronikoaren gisako osasun-arazok ere eragina izan dezakete zure lo egiteko moduan. Gaixotasun horiek identifikatu eta kudeatu ostean, loaren kalitatea sarritan hobetu egiten da.

Sendagai batzuk lo egiteko arazoak eragin ditzakete. Zure sendagaiak loan eragina duela uste baduzu, hitz egin medikuarekin.

### Loaren gaixotasunari buruzko informazio gehiago lortzeko, ikusi:

- **Loaren Espainiako loaren elkartearen webgunera**
- **Beste orrialde interesgarri bat Osasun Ministerioaren Ongizate emozionala izan daiteke**

### Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak egindako materiala (NOPLOI)

Euskarazko itzulpena Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak (NOPLOI) egin du *Canadian Mental Health Association-en* (Buru-osasunaren Kanadako elkarte) eta *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information-en* (Buru-osasunaren eta substantzien kontsumoari buruzko informazioari buruzko Columbia Britainiarreko elkarte) baimenarekin. *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information-ek* ez du itzulpen-prozesu honetan parte hartu, eta beraz, ez da azken itzulpenaren kalitatearen erantzule egiten. Ingeleseko jatorrizko bertsioa kontsultatu nahi izanez gero, joan helbide honetara: [Here to Help](#)