

Insomnioa (Loezina)

Lo hartzeko zailtasunari, edo goiz, nekatuta edo logurarekin esnatzeari deritzo.

Lo-beharrak adinarekin aldatu egiten dira. Gazteek 8 ordu inguru egiten dute lo. Aldiz, 70 urteko pertsonentzat 6 orduko loa nahikoa izan daiteke. Euren loa ez da hain sakona izaten eta gauean zehar esnatu eta altxatu egiten ohi dira.

Pertsona batzuentzat lo-ordu gutxi batzuk nahikoak dira, eta ez dute insomniorik pairatzen. Ohikoa izaten da haurdunaldian, menopausian edo arazo pertsonalak dauzkagunean lo hartzeko zailtasun handiagoak izatea.

Zer egin dezaket hobeto lo egiteko?

Ordu berean altxatu eta oheratu zaituz.

Egunero ordu erdi edo gehiagoko ariketa arina egin ezazu (ibili, igeri egin, bizikletan,...). Bazkalondoko kuluxkarik ez ezazu egin, eta beharra handia izatekotan, ez dadila 30 minutukoa baino luzeagoa izan. Saia zaituz estresa gutxitzen: egunero gauzak pentsatu eta antolatzekeo tartea hartuz, tentsiorik gabe eta lehenetsunak ezarriz; oraina biziz; esparru guztietan afektuzko harremanak izanez.

Arratsalde eta gauez tabakoa, kafea, tea, koladun edariak, txokolatea edo loari eragiten dioten botiken kontsumoa ekidin ezazu. Egunaren amaieran tentsioa sortarazten duten ekintzak ekidin itzazu, hala nola, telebista denbora luzez ikustea edo honen aurrean lokartzea.

Afari arina egin ezazu lotara joan baino bi ordu lehenago. Ez zaituz gosez oheratu. Esne-beroa, ezki-lore edo kamamila infusioa har dezakezu. Musika lasai entzun, masajeak egin, meditaziorako tartea izan, bainu beroa

hartu edo hortzak garbitzea bezalako ohiturak har itzazu.

Lo egiteko pilulak epe laburreko tratamendurako baino ez dira erabilgarriak. Gainera, hurrengo egunean efektuak iraun dezake. Gidatzea eta lan arriskutsuak ekidin itzazu. Pilulak denbora luzean hartzea kaltegarria izan daiteke.

Lo-gelak tenperatura egokia izan behar du (18 gradu inguru), zaratarik gabe zein iluntasunean, eta lo egin eta sexu-harremanak izateko erabili behar da. Ez da lanerako, irakurketarako, edo telebista ikusteko lekua izango. Gomendio honi jarraituz gero, lo-gelara sartzeak lo hartzea erraztuko dizu.



Desegokia



Egokia

Arazoengan ez pentsatzeko, idatz itzazu paper batean. Lo hartuko ote duzun edo ez pentsatzeari utzi.

Logura zarenean joan zaituz ohera. 15 minuturen buruan lokartu ez bazara, beste gela batera joan zaituz, zeregin lasaia hartu eta berriz ere logura zarenean joan zaituz ohera. Behar adina aldiz errepika dezakezu prozesu hau. Ez zaituz arduratu lorik egiten ez baduzu.

