

INSOMNIOA AMESGAIZTO BIHUR EZ DADIN

Lo egiteko beharra ez da berdina izaten bizitza osoan; adinak (helduek ez dute gutxiago lo egiten, desberdin baizik; lo arinagoa dute eta maizago esnatzen dira gauean zehar), osasun egoerak, egoera emozionalak (berezik depresioak eta antsietateak) eta beste zenbait faktorek (adibidez, arazo pertsonalek, etxekoek, lanekoek eta abar) eragiten dute horretan. Lo egitea ezinbestekoa da, eta osasungarria, gainera, ondo lo egitea. Gau batean lo gaizki egiteagatik, ordea, ez larritu. Aurre egin diezaiokezu-eta!

ALDATU OHITURA BATZUK

SAIATU...

- ✓ Egunero-egunero ordu be-
rean oheratzen eta jaikitzen,
baita asteburu eta opor-egune-
tan ere.
- ✓ Beti gauza berdintsuak egi-
ten lotara joan aurretik (pija-
ma jantzi, hortzak garbitu...);
ohitura horrek prestatu egingo
zaitu fisikoki eta mentalki ohera
joateko.
- Ariketa fisiko arina egiten,
✓ hobe arratsalde erdialdera.
- Bainu bat hartzen, edo erla-
✓ xazio-ariketak egiten.
- Logela temperatura
- ✓ atseginean edukitzen, eta
ahalik eta argi eta zarata
gutxien izaten.

SAHIESTU...

- X Alkohola, tabakoa eta bizigarriak. Loa al-
datzen diote baita nabaritzen ez duenari ere.
- X Elikagai pisuak afaltzerakoan; bai eta gosea
duzula oheratzea ere.
- X Siesta, eta egiten baduzu, ez 20 minutu baino
gehiago.
- X Ariketa fisiko bizia eta jarduera estresa-
garriak, oheratu baino 2-3 ordu lehenago.
- X Telebista ikustea, ordenagailuan ibiltzea,
bideojokoetan aritzea, jatea, telefonoz
hitz egitea, eztabaidatzea eta abar ohean
zauden bitartean.
- X Lorik ezin duzula egin buruan bueltaka
izatea. Ohean ordu erdi badaramazu eta lorik
hartu ez, hobe duzu jaiki eta lasaituko zaituen
zerbait egin, logura sentitu arte. Ez joan
ohera logurarik gabe.

ETA ALFERRIK BADA?

- Ez automedikatu.
- Gomendio hauek guztiak jarraitu, eta oraindik ere laguntza beharrean zaudela uste baduzu, jo zure osasun zentrora edo farmaziara.
- Zenbait medikamentuk balio dezake insomnia tratatzeko, baina oso denbora laburrean erabili behar dira, tratamendu kroniko ez bihurtzeko. Agintzen badizkizute, zehatz-mehatz bete esandakoa.

GARRANTZITSUA

Lo egiteko botikak denbora luzez hartzen bada-ramazu, komeniko litzaizuke zure medikuarekin kontsultatzea pixkanaka- pixkanaka nola utzi.

- Medikamentu horiek eragin ohi dituzten bi ondorio kaltegarri saihestu nahi dira. Bat, mendekotasuna: «pilula» hartzen ohitzen zara, eta hartu ezean, lo hartzeko arazo larriak gertatzen dira. Bestea, berriz, tolerantzia: normalean hartzen duzun dosiak ia ez dizu efekturik egiten, eta dosia handitu behar izaten da


Lotura hauetan informazio gehiago: https://osakidetza-osasuneskola.s3.eu-south-2.amazonaws.com/Descanso_y_sueno/Insomnio_bilingue.pdf
<https://mysleepwell.ca/>
<https://www.easp.es/urm/intervenciones/benzodiacepinas/#!/ciudadania>




LO EGITEKO PILULAK NOLA UTZI: POLIKI, BAINA PAUSOKA


 **Lo egiteko pilulak ez dira bizitza osorako tratamendua.**

- Mendekotasuna sor dezakete.
- Gainera, erorikoak, istripuak eta oroimen-galerak izateko arriskua areagotzen dute; adinekoetan, bereziki.

 **Aspalditik hartzen ari bazara, uzteko momentua izan liteke. Zure osasunagatik. Zure ongizateagatik.**

 **Zaila iruditu arren, posiblea da. Osasun-profesionalen laguntza-rekin, nahi baduzu:**

- **Ez utzi bat-batean; pixkanaka-pixkanaka baizik.**
- **Poliki baina pausoka egin behar da. Jarraibide baten arabera.** Dosia apurka apurka joan behar da gutxitzen; 10-24 aste iraun dezakeen prozesua izan ohi da. **Hemen duzu adibide bat.**
- Horrela, ez duzu berriz insomniorik izango.

 **Hobeto lo egiten lagunduko dizkizuten ohiturak eskuragarri daukazu i-botikaren “Insomnioa amesgaizto bihur ez dadin” izeneko fitxan.**

LO EGITEKO PILULAK UZTEKO JARRAIBIDE-EREDUA

>Jarraibide hauek osasun-profesional baten laguntzaz betetzea gomendatzen dizugu<

AITEAK	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
1 eta 2 Hasi...	●	●	●	●	●	●	●
3 eta 4	●	●	●	●	●	●	●
5 eta 6	●	●	●	●	●	●	●
7 eta 8	●	●	●	●	●	●	●
9 eta 10	●	●	●	●	●	●	●
11 eta 12	●	●	●	●	●	●	●
13 eta 14	●	●	●	●	●	●	●
15 eta 16	○	○	○	○	○	○	○
17 eta 18	○	○	○	○	○	○	○

● Dosi osoa ● Dosi erdia ● Dosi laurdena ○ Eg hartu

Adibidea