

Ongizate Emozionala

FP Euskadi LH

LOAREN ASALDURA

Gazte eta nerabeetan

Loaren asaldura

Zer da loaren asaldura?

Loaren nahasmenduak lo egitearekin lotutako arazoak dira.

Horien artean: loak hartzeko edo lo egoteko zailtasunak, une desegokietan lo egitea, lo gehiegi egitea eta loak irauten duen bitartean ohikoak ez diren jokabideak izatea.



Loaren asaldura

DATUAK

Nerabeen %6ak diagnostikatu ez den loaren asalduraren bat du.

Nerabeen artean %38ak kalitate txarreko loa duela sentitzen du.

Emakumeetan ohikoagoa da gizonezkoetan baino.

Azken ikerketek aldarrikatu dute COVID 19 pandemiaren ondorioetako bat dela loaren asalduren igoera.



Loaren asaldura

MOTAK

Loezina (Insomnio)

- Lo hartzeko edo gau osoan lo egiteko gai ez izatea.
- Nahasmendu ohikoena da.
- Nahaste independente gisa edo beste batzuekin lotuta ager daiteke, hala nola, antsietatearekin edo depresioarekin.
- Nerabe eta gazteen % 25-30 inguruk aldi baterako insomnioa izan dute noizbait.

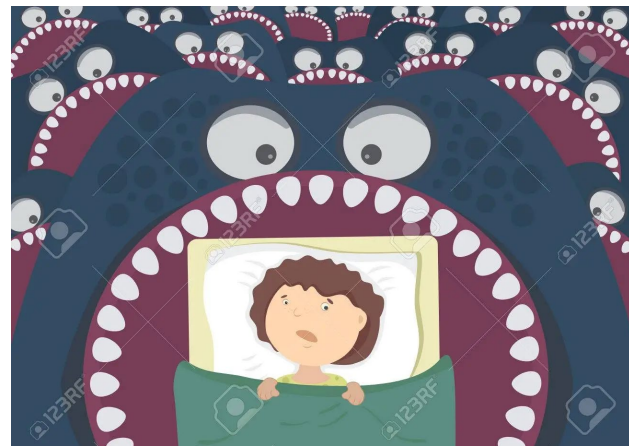


Loaren asaldura

MOTAK

Gaueko izuak

- Loaren lehenengo fasean ematen diren amets gaiztoak dira.
- Faktore genetikoek eragin ditzakete.
- Ohikoak izaten dira 3 eta 7 urte bitarteko haurren artean.
- Normalean laburrak izaten dira, larritasunik gabekoak.



Loaren asaldura

MOTAK

Lo ibiltzea (“Sonambulismo”)

- Lo zauden bitartean eguneroko jarduerak aurrera eramatea: ibiltzea, harreman sexualak, jan, edan...
- Ondoren pertsona bere ohera bueltatu daiteke edo beste leku batean lo geratu.
- Epe motzeko episodioak izaten dira.
- Helduetan asaldura psikiatrikoekin lotura eduki dezake.
- Umeetan antsietatearengatik gertatu daiteke.



Loaren asaldura

MOTAK

Narkolepsia

- Nerbio-sistemaren arazo bat da, eta muturreko logura eta egunean zehar lo hartzea eragiten du.
- Adituek oraindik ez dute kausa zehatza ezagutzen.
- Narkolepsia duten pertsona askok hipokretina maila baxua dute. Garunean sortzen den substantzia kimiko bat da, esna egoten laguntzen duena. Narkolepsia duten pertsona batzuetan, substantzia kimiko hori sortzen duten zelulen kopuru txikiagoa dago.



Loaren asaldura

Kausak

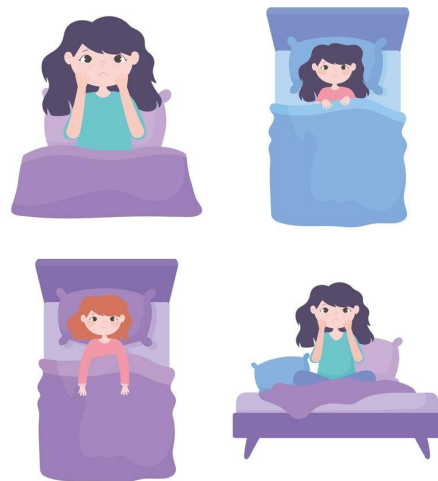
- Alterazio emozional erreaktiboak eta gaixotasun psikiatrikoak.
- Antsietate, kezka, tentsio psikiko, larritasun, beldur edo tristurarekin batera gertatzen diren gizabanakoaren egoera guztiak.
- Kausa organikoak: gaixotasunak, min kronikoak....
- Sustantzia estimulatzailen kontsumoa.
- Denbora luzez lo egiteko botikak hartzea.
- Gauean teknologiak erabiltzea: mugikorra, tableta, portatila...
- Inguruneko kausak: soinuak, usaina, etxebizitzaren egoera...



Loaren asaldura

SINTOMA OROKORRAK

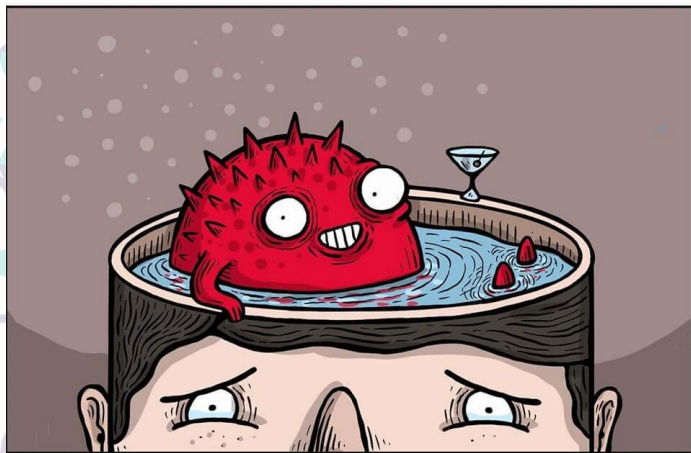
- Lo geratzeko zailtasuna.
- Gauean zehar hainbat aldiz esnatzea, eta batzuetan lo hartzeko arazoekin konbinatzen dena.
- Lo-kalitate txarra izatea: zurrungak eta arnastu gabeko denbora-tarte laburrak ere sartzen dira jokoan.
- Amets oso bizien presentzia.
- Esnatu bezain laster mugitzeko zailtasuna.
- Egunean zehar nekatuta eta logale sentitzea.



Loaren asaldura

ONDORIOAK

Loaren asaldura sufritzeak ondorio hauek eduki ditzake:



Memoria, arreta eta
kontzentrazioaren
galera

Errendimendu
akademikoa
gutxitzea

Suminkortasuna,
oldarkortasuna

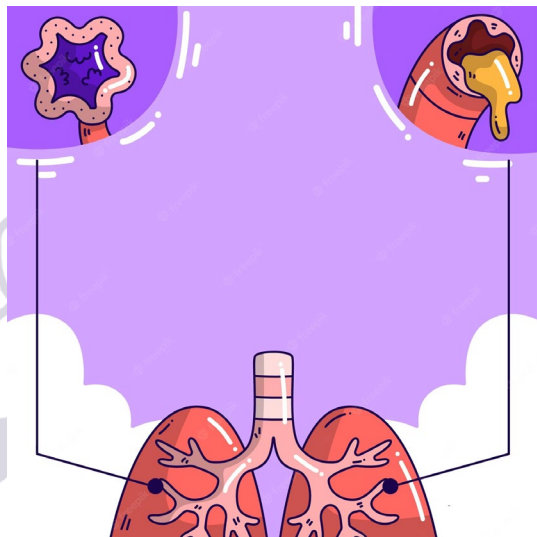
Depresioa eta
antsietatea

Lagunetatik
urruntzea,
isolatzea

Loaren asaldura

ONDORIOAK

Lo gaizki egiteak, zenbait gaixotasunekin erlazionatu dute hainbat ikerketek.



Diabetesa

Arazo
kardiobaskularra
k

Minbizia

ICTUS

Artritisa

Dementzia

LOAREN INGURUKO MITOAK



1. MITOA

Zurrunga egitea arazo arrunta da, batez ere gizonetan, baina ez da kaltegarria.

ERREALITATEA: Pertsona batzuen kasuan asaldura larri baten sintoma izan daiteke, gaueko apnearena. Asaldura hau sufritzen duten pertsonak arnasketan epe motzeko etenaldiak pairatzen dituzte, odoleko oxigenoaren maila gutxituz eta bihotz edo zirkulazioan ondorio larriak izanez.



2. MITOA

Lotarako ordu kopuruan "tranpa" egin daiteke.

ERREALITATEA: Gehiago lo egitearekin ez dituzu errekeratzen galdutako lo orduak. Lo desegokia denean, galdutako lo orduak gehituz doaz baina ezin dira inoiz errekeratu. Gainera, lo ez egiteak luzarora zenbait arazo ekartzen ditu ondorio negatiboak dituztela osasunean, egoera mentalean, segurtasunean eta eguneroko jardueretan. Lo ez egitea obesitatearekin, hipertentsioarekin eta egoera emozional negatiboekin lotura estua du.



3. MITOA

Egunez logura izateak beti esan nahi du pertsona ez dela behar adina lo egiten ari.

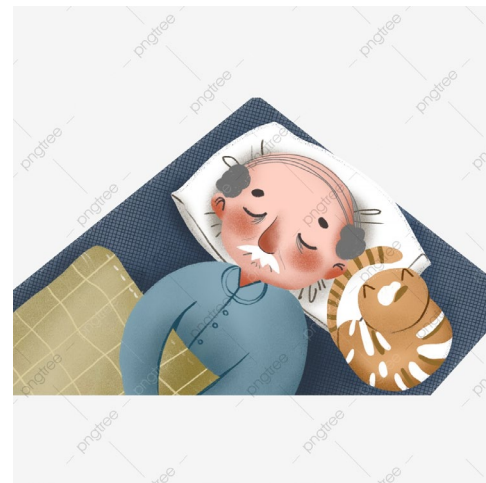
ERREALITATEA: Egunean zehar logurea izateak ez du esan nahi gaueko loa ez dela kalitatezkoa izan. Batzuetan, eguneko nekea beste gaixotasun batekin erlazionatuta egon daiteke. Gauean aholkatzen diren 7-8 orduak lo egin ondoren logurea eta nekea sentitzen badu pertsonak, osasun profesional batera joan beharra duen seinale da, arazo organiko bat egon baitaiteke.



4. MITOA

Zahartu ahala, lo ordu gutxiago behar dira.

ERREALITATEA: Adituek 7-9 ordu lo egitea gomendatzen diete heldu gehienei. Lo-ereduak adinarekin alda badaitezke ere, organismoak behar duen lo-kopurua ez da aldatzen. Adineko pertsonak maizago esnatu daitezke, eta gauetz lo gutxiago egiten amaitu baina ez dute lo gutxiago behar gazteekin alderatuz. Adinekoek lo kuluxka gehiago egin ditzakete egunez, gauetz lo gutxiago egiten dutelako



ZER EGIN ARAZO HONEN AURREAN?

- Lo egiteko ohitura eta bizimodu osasuntsuak edukitzea: gauean teknologiarik ez erabili, 7-8 lo egin, ariketa fisikoa egin, elikadura orekatua mantendu...
- Laguntza psikologikoa eta psikiatrikoa bilatu, batzuetan beharrezkoa baita.
- Melatonina bezalako produktu naturalak bilatu: pertsona batzuei lagun diezaiekete, baina normalean denbora gutxirako erabiltzen dira. Ziurtatu medikuari galdetu behar diozula horietako edozein hartu aurretik.



GOGORATU LO ONDO EZ EGITEAK BESTE ARAZO MENTAL EDO FISIKOA EDUKI DEZAKEELA ATZETIK. ERRORA JO BEHAR DUGU, ARAZOA BENETAN KONPONDU AHAL IZATEKO.

Ongizate Emozionala

FP Euskadi LH

Mila esker



EUSKO JAURLARITZA

HEZKUNTZA SAILA
Lanbide Heziketako Sailburuordotza



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
Viceconsejería de Formación Profesional