

A close-up photograph of a hand holding a piece of light-colored, textured fabric. The hand is positioned in the lower right quadrant, with fingers gripping the fabric. The background is dark and out of focus, showing more of the fabric. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the fabric and the skin of the hand.

LOAREN
ASALDURAGAZTE
ETA NERABEETAN

COVID19 ETA GAZTE ETA
NERABEEN OSASUN
MENTALA. 4.GO GIDA



easo
politeknikoa



Tknika

Euskadiko LHren Ikerketa Aplikatuko Zentroa
Centro de Investigación Aplicada de FP Euskadi
Basque VET Applied Research Centre





EDUKIAK

- 5** Zer da loaren asaldura?
- 6** Gazte eta nerabeen loaren asaldura arrazoiak
- 7** Loaren asalduraren prebentzio aholkuak
- 8** Laguntza telefonoak

ZER DA LOAREN ASALDURA?

ZER DA LOAREN ASALDURA?

Loaren asladura edo nahasmenduak, lo egitearekin lotutako arazoak dira.

Loaren nahasmenduak ez dira berez patologia larriak, baina eguneroko bizitzan ondorio larriak dituzte: neke fisikoa, errendimendu txikia, eguneko loa, betebeharrak profesionalak, familiakoak edo sozialak betetzeko zailtasuna...

Sintoma ohikoenak honako hauek dira:

Lo egiteko ezintasuna.
Goiz esnatu.
Neke fisiko handia
Errendimendu txikia
Eguneko loa
Betebeharrak profesionalak, familiakoak edo sozialak betetzeko zailtasuna.

Nahasmendu desberdinak daudenez, nahasmendu bakoitzak sintoma espezifikoak ditu.

Hanka urduriak: parestesia deserosoak eta mingarriak (inurridura sentzazioa) hanken barnean, mugimendu espontaneo eta kontrolaezinak.

Sonanbulismoa: erdi konortetik gabe lo ibiltzea.

Gaueko izuak: izu-gertaerak oihuekin eta asaldurarekin, batzuetan sonanbulismoarekin batera.

Loezina: lo hartzeko zailtasuna, gaueko esnatzeak edo loaren amaiera goiztiarra.

Hipersomnia: ohiko loa% 25 handitzen da.

Narkolepsia: loaren krisi errepikatua esnaldian.

Zurrunga eta loaren apneak: airea pasatzen uzten ez duen faringearen buxadura.

GAZTE ETA NERABEEN LOAREN ASALDURAREN ARRAZOIAK

- Osasun mentaleko asaldurek loaren nahasmendua eragin dezakete. Horien artean ohikoenak antsietatea, depresio larria, sustantzien gehiegizko kontsumoa, eta estres emozionala
- Gaixotasun kardiobaskularrak, hormonalak, metabolikoak, neurologikoak eta mina eragiten dutenak
- Medikamentu psikiatriko batzuen abusua
- Estimulatzailen kontsumoa, hala nola kafeina, teina, etab.
- Loaren higiena ona ez mantentzea
- Gure bizitzetan gero eta maizago agertzen den arrazoi bat gehiegizko lana da, eta horrek estres handiagoa eragiten du, loaren kalitateari eragiten dio eta lo egiteko zailtasun gehiago sortzen ditu.



GAZTE ETA NERABEEN LOAREN ASALDURAREN PREBENTZIO AHOLKUAK

Munduko loaren elkarteak sortutako helduentzako loaren higienearen 10 aginduak

- 1- Ohera joateko eta esnatzeko ordutegi erregularra ezartzea.
- 2- Siestak hartzeko ohitura baduzu, gehienez 45 minutuko loaldia egin egunez.
- 3- Ez edan alkohol gehiegi oheratu baino 4 ordu lehenago, eta ez erre.
- 4- Saihestu kafeina oheratu baino 6 ordu lehenago. Kafea, tea, freskagarri asko eta txokolatea.
- 5- Saihestu elikagai astunak, pikanteak edo azukredunak oheratu baino 4 ordu lehenago.
- 6- Ariketa erregularra egitea, baina ez oheratu aurretik.
- 7- Oheko arropa eroso eta atsegina erabiltzea.
- 8- Lo-tenperaturaren konfigurazio erosoak aurkitzea eta gela ondo aireztatuta edukitzea.
- 9- Blokeatu arreta galarazten duen zarata guztia eta ezabatu ahalik eta argi gehien.
- 10- Gorde ohea lotarako, eta saihestu ohea lanerako edo aisialdirako erabiltzea.

Gogoratu

- 1- Lo ohitura osasuntsuak mantendu
- 2- Bizitza aktiboa eta elikadura osasuntsua mantendu
- 3- Saihestu alkohola eta bestelako drogak
- 4- Logelaren egoera zaindu





LAGUNTZA

BEHAR BADUZU

AGIFES Tlf 943474337

AVIFES Tlf 944456256

ASAFES Tlf 945288648

"TELÉFONO DE LA ESPERANZA"

Krisi egoeretarako Tlf 717003717

OSAKIDETZA. SALUD MENTAL

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/salud-mental/-/enfermedades-mentales/>