

Insomnioa: gaueko borroka latz hori

Jabier Agirre

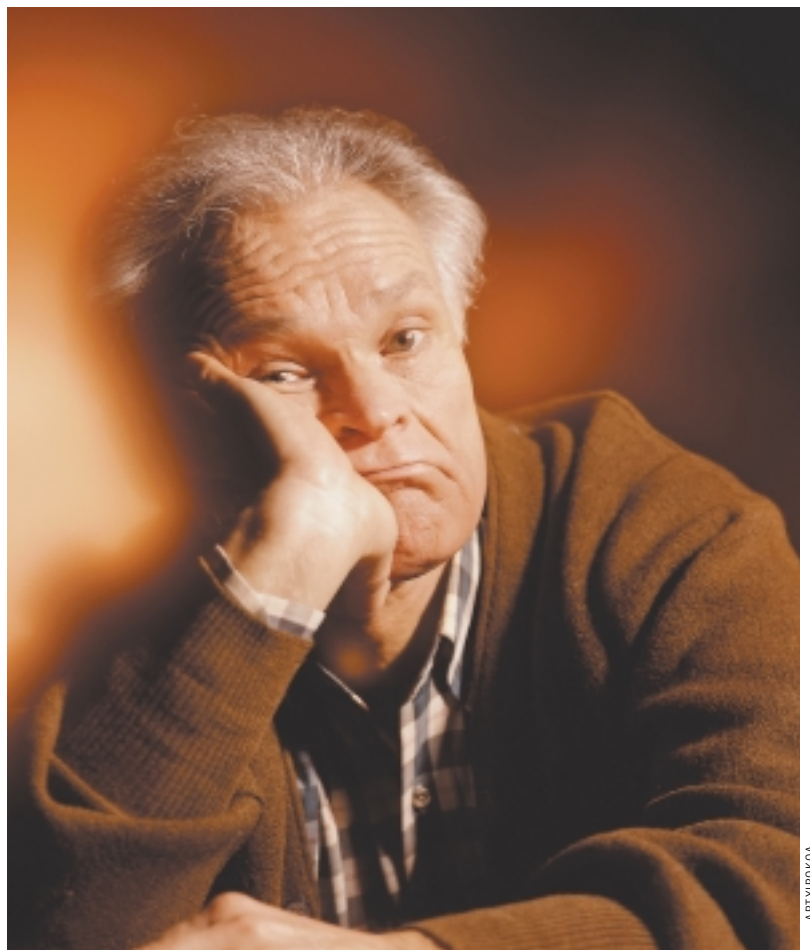
Medikua eta OEEko kidea

Gau bat lo hartu ezinik, erdi-esna edo erdi-ametsetan, pasatzea ez da inoren gustuko kontua, hurrengo goizean behar bezala atseden hartu gabe jaikitzen baikara ohetik. Baina loezina (edo insomnioa) eguneroko, hobe esanda, gaueroko kontua bihurtzen denean, arazoa larria izatera irits daiteke.

Zer da insomnioa?

Horrela esaten zaio bai lokartzeko zailtasunari, baita gauean zehar edota goizean iratzargailuak jo aurretik esnatzeari ere. Egun bakar batean gerta daiteke, baita hainbat egunean jarraian ere, arrazoi jakin batek eraginda askotan. Baina arazoa kroniko ere bihur daiteke.

Eta noiz eman behar zaio garrantzia insomnioari? Lo egin ezinda 15 egunetik gora eginez gero, komeni da espezialista batengana joatea, behar izanez gero Loaren Unitate batean aztertzeko. Unitate horretan, kasu bakoitza ikertu ondoren, diagnostikoa egin eta tratamendua agintzen dute.



ARTXIBOKOA

Oso ongi ezagutzen ez diren arrazoiengatik, emakumeek bizitzaren erdialdetik aurrera (40 urtetik aurrera) joera handiagoa dute insomnioa edukitzeko.

Zein dira sintomak?

Loaren asaldurak hainbat sintoma eragiten ditu, baina nagusienak antsietatea, urduritasuna, apatia, suminkortasuna, nekea, ahulezia, logurea egun osoan zehar eta depresiorako aldartea izan ohi dira.

Zer egin daiteke horiei aurre hartzeko?

- Kaltzioaren defizitak insomnioa eragin dezake. Beraz, oheratu aurretik esne beroa (katilukada bat) hartzea mesedegarria da, kaltzemia (odoleko kaltzioaren maila) igo egiten delako pixkana-pixkana.
- Hartu aztura jakin batzuk, bai oheratzeko orduan baita ohetik jaikitzerakoan ere.
- Gela oso garrantzitsua da. Logelak ongi aireztatua egon behar du; ez



AFTXIBOKOA

Zahartuz goazen neurrian, gero eta lo-ordu gutxiago behar izaten ditugu.

beroege, ezta hotzege ere. Ez hots edo zaratarik, ezta argi gehiegi ere. Oheko arropa ehun naturalekin egina izan dadila, eroso eta atsegina, eta oheko mantak ez daitezela oso astunak izan.

- Kontuz hipogluzemiarekin. Odoleko azukre-maila baxu duzu? Horrela bada, kontrola ezazu. Luzarora, horrek lo hartzeko ezintasuna eta zailtasunak ekarriko dizkizu.

Zer egin, bada, ohera joan aurretik?

- Har ezazu bainu bero bat ohera sartu aurre-aurretik. Musika lasai eta erlaxatzailearekin bada, hainbat hobe.
- Ahal bada, ez hartu edari estimulgarririk, terik, kaferik, edo kolarik, afarian batez ere. Horien ordez, infusioak har daitezke; belar bedeinkatuarekin (*Valeriana officinalis*), berbera limoiusainarekin, pasio-lorearekin edo ezki-lorearekin egindakoak, esaterako.
- Afaria goiz egitea komeni da, eta afari arina, digestioa erraz eta garaiz egin ahal izateko; hala ere, ez da goseak oheratzea komeni.
- Ariketa egin, baina neurrian. 20 minutuko gimnasia-saio arina edota paseotxo bat oso egokiak izan daitezke.
- Kanporatu zure barruko kezak eta emozioak. Horrek gogamena askatzen du, eta gauean atsedean hartzen lagunduko dizu.

- Oheratzerakoan, leku, esperientzia eta egoera atseginetan pentsatzea komeni zaizu.
- Esaiozu zure bikoteari masaje arin, suabe eta erlaxatzaile bat emateko. Mesede egingo dizu, eta nork daki? Agian...

Eta aurreko neurriek funtzionatzen ez badute?

Neurri erraz eta sinple horiez gain, botikak ere badaude. Baina tratamendu farmakologikoak betiere diagnostiko baten atzetik etorri behar du, gaixoa behar bezala aztertu eta gero. Kasu bakoitza diferentea da, ezaugarri bereziak ditu eta tratamenduak beti indibidualizatua izan behar du, medikuaren kontrolpean egina.

Bestalde, badira inolako kontraindikaziorik ez duten praktika edo portaera psikologikoak (betidanik aipatu izan den 'ardiak kontatzeko ohitura' esate baterako). Hona hemen horietako batzuk, bata bestearen atzetik jarraian egiteko modukoak:

“tratamendu farmakologikoak betiere diagnostiko baten atzetik etorri behar du”

- Ohean ahoz gora etzanda zaudela, jarri esku-ahurrak beherantz, maindirearen gainean. Oin-puntak zertxobait alboetarantz bananduak, baina inolako indarrik egin gabe.
- Begirada puntu finko batean kokatu, pareta eta sabaia elkartzen diren lekuan, adibidez. Begiak irekita daukazula, utz iezaiezu ixten, horretarako gogoia edo premia etortzen denean.
- Arnasa sakon hartu, ahal bada sabelletik bertatik indar eginez, lotan dagoen pertsona baten antzera. Jarraian, utzi amasketak bere erritmo normala har dezan.

Zergatik gertatzen da?

Arrazoi pertsonalak

Loak hartu ezina tentsio emozionalen ondorioa izan daiteke: laneko arazoren bat, edota familiarteko baten osasun-arazoren bat, adibidez. Insomnio hori iragankorra da, noski, arazoa desagertzen denean amaitzen dena. Kasu horretan bazaude, ez oheratu buruan arazoari bueltak ematen ari zarela. Egunero ohera joan aurretik 15-20 minutuz erlaxazio-saio bat egiteak ere asko lagunduko dizu.

Arrazoi psiko-patologikoak

Depresioa, estresa, herstura edo antsietatea, arazo psikologikoak azken finean, sarritan izaten dira insomnio-eragileak. Kasu horietan psikoterapia egitea gomendatzen da.

Botika jakin batzuk

Tiroide guruinaren asaldurak sendatzeko erabiltzen diren botikek, bronkio-zabaltzaileek (arnas arazoetan), tentsio arteriala igotzen duten farmakoek edo zenbait diuretikok insomnioa eragin dezakete. Beraz, horietako botikaren bat hartu eta loak hartzeko zailtasunak badituzu, esaiozu zure medikuari, botika alda diezazun.

Patologia batzuk

Mina eragiten duten gaixotasunak (erreumatisismoak, adibidez) eta arnasteko zailtasunak sortzen dituztenak ere izan daitezke insomnioaren arrazoia.

Adina

Ez dakigu oso ongi zergatik, baina, zahartuz goazen neurrian, gero eta lo-ordu gutxiago behar izaten ditugu.

- Egin, behin baino gehiagotan, burutik oinetarako erreposoa, muskulu guztiak askatuz eta lasai-lasai egon daitezen utziz.
- Gorputzak ohe gainean egon behar du, baina muskuluak atsedenean daudela.
- Zure gorputz-atalen kontzientzia hartu: beso bat aurrea, beste bat jarraian, gero zango bat, bestea hurrena. Benetan 'pisatu' egiten dutela konturatu behar duzu, astunak direla.
- Ez joan loaren bila. Bera etorriko da, eta etortzen ez bada ere, 10-15 minutu horietan, erlaxatzearekin batera, atsedean ederra hartuko duzu. 