

ZENBAIT AHOLKU ONGI LO EGIN ETA HOBETO ESNATZEKO

Jabier Agirre



BIOK

OHERATZEKO ORDUA OSO UNE LATZA ETA GOGORRA IZATEN DA GAUERO LORIK HARTU EZINEAN “IBILTZEN” DEN MILIOIKA PERTSONARENTZAT. OHETIK JAIKITZEKO ORDUA ARE ETA GOGORRAGOA DA MARTXAN JARTZEA NORMALA BAINO GEHIAGO KOSTATZEN ZAIEN BESTE GIZON ETA EMAKUME-TALDE HANDI BATENTZAT. LOALDI LASAI ETA EGOKIA ETA EGUN AKTIBOA ERRAZTUKO DUEN ESNATZEA POSIBLE DIRA ONDOREN EMANGO DITUGUN ZENBAIT TRUKORI KASU EGINEZ.

LOA erabat beharrezkoa da; hori gabe ez dago bizitzetik. Normalean loa izaten da neke fisikoa eta mentala gainditzeko modurik onena. Baina, zenbait kasutan, pertsona batzuei loak ia ez die mesederik egiten; esnatzean lotara joan zirenean bezain nekatuak edo nekatuagoak sentitzen bait dira. Kasu hauek tan loaldiari lotuta dauden prozesu berrosatzailak ez dira burutzen eta periodo horretan burutu behar duten energia eta erreserben berreskuratzerik ez da gertatzen.

Loaldiak, fenomeno biologiko desberdinen bidez, atsedena eta gorputz osoaren distentsioa eta garbitasuna lortzeko balio du. Zer gertatzen da, bada, loaldian?

- Lan zerebrala (ideiak, pentsamenduak, irudiak, imajinak) eten egiten da, mugimendu automatikoak soilik geratuz.
- Bizitza begetatiboaren zenbait funtzio murriztu egiten da eten gabe. Arnasketa motelagoa da, sakonagoa, eta bihotz-taupadak ahulagoak dira, pultsazio-kopurua txikiagotuz. Zirkulazioa erritmo motelagoan egiten da eta odol gutxiago iristen garunera. Tenperatura jaitsi egiten da, gradu bat inguru. Desgastea minimoa da gorputz osoan.
- Izerdi-guruinak, alderantziz, bizkortu egiten dira eta mikrobioen aurkako defentsa eta toxinen eliminazioa (gibelean eta giltzurrunetan burutuak) eraginkorragoa da.

Baldintza normaletan prozesu horiek guztiak atsedan-orduetan gertatzen dira. Orduantxe izaten da loaldia probetxugarria. Arazoa gure gorputzak behar lukeen adina ordutan lo egitea lortzen ez dugunean sortzen da, edota loaldia oso arina izaki, egiazko atsedan hartu ezin dugunean. Horixe da ohean denbora gutxi egon arren ordu horiek ongi aprobetxatzen dituzten pertsonak eta ordu asko ohean egon ere behar bezala errekuperatzen ez diren pertsonen arteko diferentzia.

Azken honen arazoak desberdinak dira, noski. Eritasuna lorik

hartu ezinaren arrazoa izan daiteke. Baina, beste askotan, arazoa sudurrean egongo da (begetazioak, arnaskera desegokiak, etab.). Nahikoa izango da, beraz, urtetan garatutako aztura edo ohitura desegokiak uxatzea, loaldiaz askoz ere hobeto aprobetxatzeko. Hona hemen zenbait aholku:

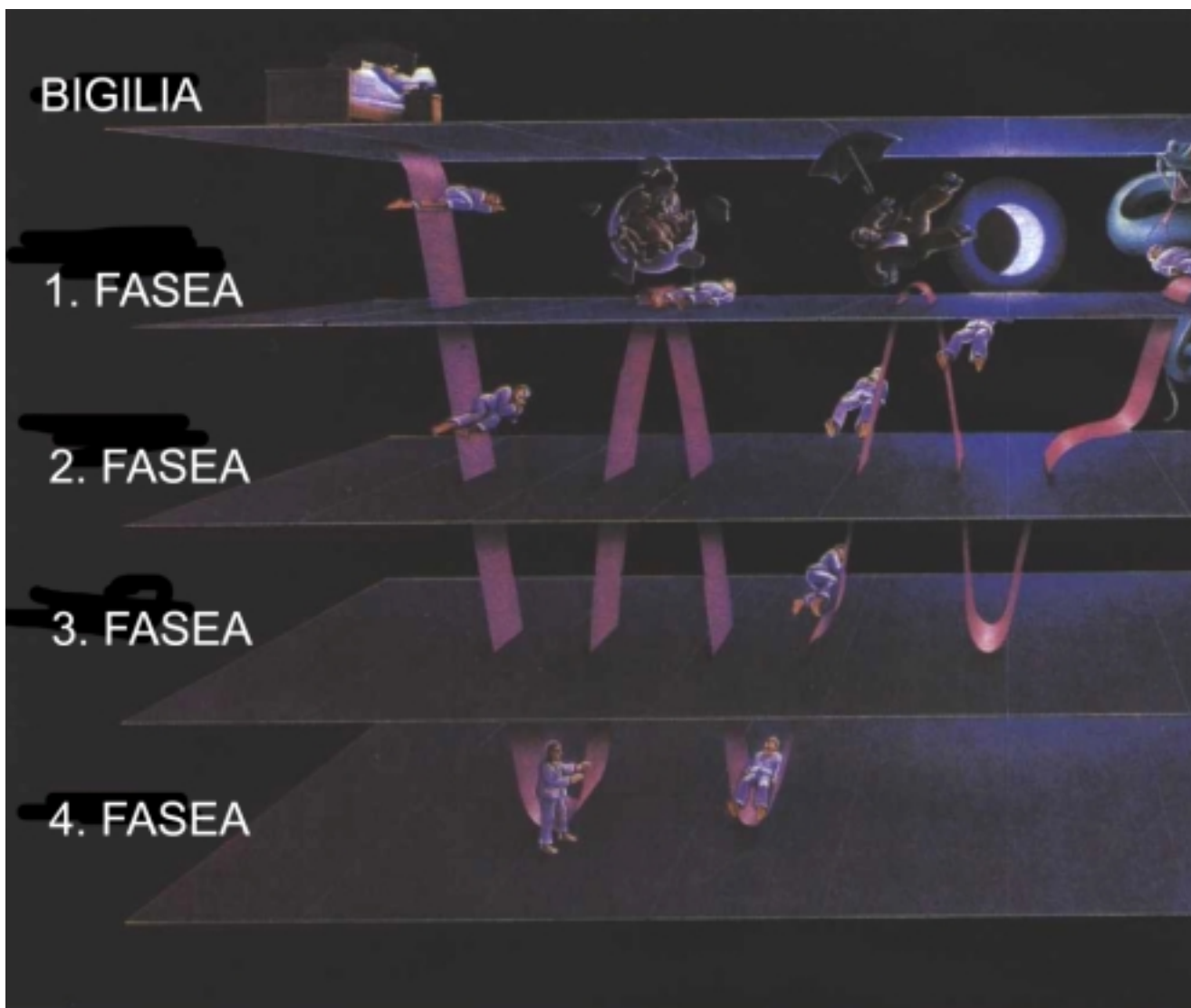
- * Ez aldatu asko oheratzeko ordua; ordua hurbiltzen ari denean gorputzaren tenperatura jaitsi egiten bait da, loaldirako gertatuz. Une hori pasatzen uzten badugu, gero gehiago kostatuko zaigu lokartzea. Baina, orduategiaren kontu horrekin ere ez obsesionatu, mesedegarri ez eta kaltegarri izan daiteke eta.
- * Afaria oheratu baino bi ordu lehenago egin, digestioa egina egon dadin. Bitaminatan, karbohidratotan eta fosforotan aberats diren elikagaiak kontsumitu (arrautzak, esnea, jogurta, gazta) eta albora utzi gantzak eta frijituak, hesteetako fermentazioa eragiten dutelako, hala nola esziztanteak (kakaoa, alkohola, eta kafea bereziki).
- * Afaldu ondoren paseotxo bat, astiro eta lasai-lasai. Goizeko footing-aren erabat alderantziz. Muskulu nekatuek loaldi sakon eta osatzailea dakarte.
- * Oheratzerakoan maskuria hustu eta, ahal izanez gero, baita hesteak ere. Pixalarrria da, pertsona eda detuetan bereziki, loaldia moztu eta izorratzeko arrazoi nagusietako bat.
- * Zintz egin; erretzaileek batez ere. Eta karkaisak badauzkazu egin gargarak ur epelarekin lotara joan aurretik. Flemak di-

rela eta, sortutako jarioak sudur atzera eror daitezke, hemendik eztarrira eta honek loaldia eta atsedanaldi normala eragotz ditzake.

- * Belar-ura hartu oheratu aurretik (berbena-belarra, ezki-lorea, menda) edota basokada bat esne epel.
- * Gelako tenperatura ez dadila altuegia izan (18°C asko jota). Gela ongi egurastu. Garrantzi handikoa da gaez aireztapena ongi neurtzea, lotan dagoenaren arnasbideetara zuzenean hel ez dadin. Gelako tenperatura altuegia baldin bada, birikek eta bihotzak normalean baino lan gehiago egin beharko dute, gorputzaren tenperatura jaitsi erazteko. Alderantzizko kasuetan, pertsona hotzez dagoenean alegia, gorputza hotz horren kontra aritu beharrean egongo da, eta ez du behar bezala deskantsatuko.
- * Ohera joan aurre-aurretik bainua hartu, ur epel-berotan (30-35 gradutan). Hobea da beti bainua dutxa baino; honen eragina estimulatzaila bait da.



Ohera joan aurre-aurretik bainua hartu. Hobea da beti bainua dutxa baino; bainuak erlaxatu egiten bait du



* Ahal den neurrian tabakoa erre-tzeari utzi. Nikotina eszitantea dela gauza jakina da.

OHERA JOAN

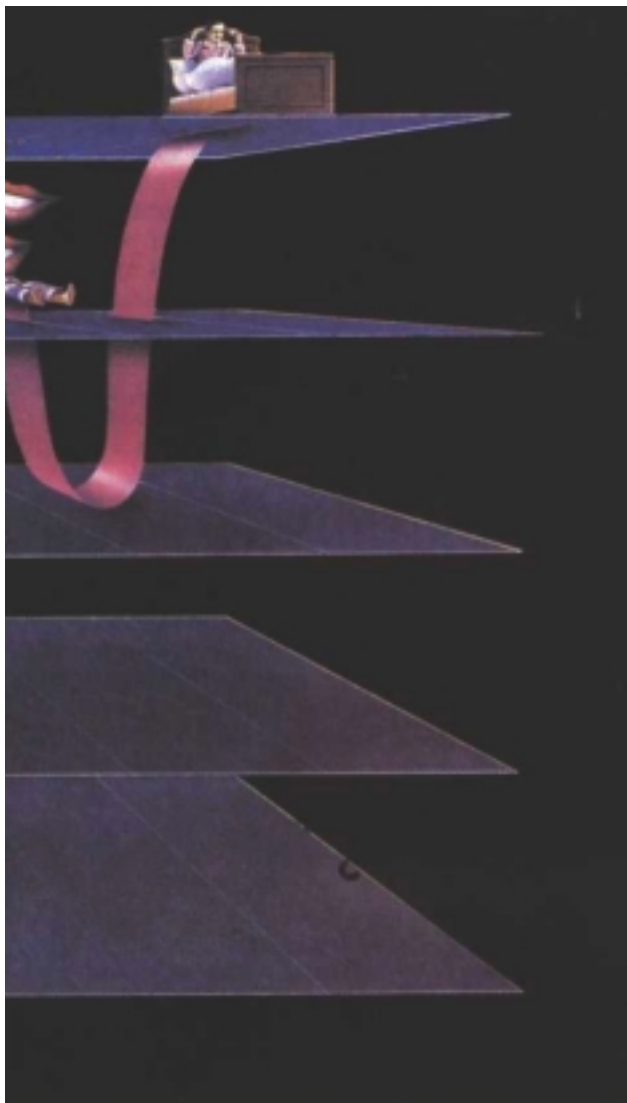
Aipatutako neurri batzuk edo guztiak hartu ondoren, heldu zaigu ohera joateko UNE KRITIKOA. Batzuek izugarritzko beldurra diote, lorik ezin hartuko dutela pentsatuz, eta horregatik beti momentu hori atzeratzen aritzen dira. Baina aurre egin behar zaio, obsesionatu gabe, loaldiaz gehiegi pentsatu gabe...

Ohera sartuta, erlaxatu zaitez. Erlaxazioa mekanismo sinplea da, teoriarik, baina ongi ikasi beharrekoa eraginkorra izango bada. Lokartze-ko beharrezkoak dira erlaxazio muskularra eta erlaxazio psikikoa edo mentala.

Muskuluen erlaxazioa da loaldirako prestaketarik onena. Horretarako ohean etzan behar da, ahozgo-



Lo-egoeratik esna-egoerarako pauso horrek, uste baino garrantzi handiagoa du. Gaizki esnatzeak goizeko martxa normala aldaraz dezake.



Garbitzea, iratzargailuak jo ondoren eman beharreko bostgarren pausoa da. Hona hemen proposatzen ditugun pausoak: nagiak atera, ariketa fisikoak egin, dutxa hartu eta zerbait likidoa hartu geure burua garbitu eta ondoren lasai-lasai gosaldtu.

LOALDIAREN ERRITMOA

Gure loa ziklotan banatzen da, eta ziklo horietako bakoitzak hainbat fase dauzka:

- 1. fasea: lokartzea.** Garuneko erritmoa txikiagotu egiten da (4-5 pultsazio segundoko). Iraupena: segundo batzuetatik minutu gutxitara.
- 2. fasea: lo arina.** Uhinak are gutxiago dira. Iraupena: 20 minutu. Soinu batek, txikia izanik ere, lo dagoena esnatu egiten du.
- 3. fasea: lo sakona.** Uhinak oraindik gehiago motelitzen dira (1 edo 2 segundoko). Lo dagoena esnatzea zaila da. Iraupena: 10 minutu.
- 4. fasea: oso lo sakona.** Zenbait funtzio bital (arnasketa, bihotz-taupadak) oso motel dabilta. Loaldi honetan berritzen ditugu ahitutako indar fisikoak (lehenengo bi ziklotan soilik). Iraupena: 55 minutu inguru.
- 5. fasea: lo paradoxala.** Laugarren fasearen ondotik, lotan dagoena bigarren faseko lo arinera bueltatzen da. Garunak loaldi pasiboko alfa uhinak erakusten dituen bitartean, gorputza seko lo dago: oinak, eskuak eta aurpegia bakarrik mugitu daitezke, eta oso arinki. Iraupena: 10-15 minutu. Ondoren, segundo gutxi barru esnatzea posible da.

Ondoren beste ziklo bat hasiko da. Gauaren bigarren partean paradoxazko loak gehiago irauten du.

ra, besoak luze-luze eta oinak ere estiratuta daudela. Ondoren muskulu guztiak **askatu** egin behar dira, begietatik hasiz: betazalak bakarrik itxi daitezela, baina bortxatu gabe. Iluntasunak erraztu egiten du prozesu hori. Beraz erabat ilunpetan dagoen gela behar-beharrezkoa da lo arina dutenentzat.

Ondoren ahotsaren muskulua lasaitu behar dira. Pentsatzeko gaitasuna hitz egitekoarekin oso lotua dago, eta muskulu hauek erlaxatuz pentsamendua dezente frenatzen da. Kokotsa erortzen utzi. Baraila estu-estu dutela lo egin ohi dutenek aharrausia eragin behar dute; horrela sortzen den arnaskera eta erlaxazioa oso erremedio onak bait dira lokartzeko.

Ondo goaz, baina ez dugu bukatu: atzetik datoz gainerako muskulua (besoak, zangoak, enborra, etab.). Lepoa ez dadila zurrun geratu. Gorputzadarrak hilak baleude bezala, mugimendurik gabe, erortzen utzi. Hasiara batean erlaxazio muskularrak ahalegin kontziente bat eskatuko du, baina denbora baten ondotik prozesua errutina bihurtuko da.

Erabateko erlaxazio muskularra lortu dugunean, edo hobe oraindik berarekin batera, adimena ere erlaxatu beharra dago. Aurreko postura berean arnasketa erritmikoa man-

AMETS EGITEN LAGUNDUKO DIZUTEN XEHETASUNAK

Txikikeriak iruditu arren, zaindu itzazu:

- PARETEN KOLEOREA. Ideala zuria, krema edo berde argia da. Inoiz ez iluna eta ezta gorria ere (deprimentea lehena, oso eszitantea bigarrena).
- KOLTZOIA. Gogorra, zulorik gabea. Ahal izanez gero azpian ohol bat duela hobe. Ez koltxoiak, eta ezta somierrak ere, ez dezatela soinurik atera.
- BURUKOA. Hobe gabe; bizkarrezurreko arazoak dituztenek batez ere. Erabiliz gero, ia plana den burukoren bat erabili, 3 behatz lodikoa gehienez ere.
- MANTAK. Hobe bat baino gehiago, behar izanez gero, gela artifizialki berotzea baino.
- ERROPA. Logikoena biluzik lo egitea litzateke. Erropa erabiltzekotan izan dadila lasaia, gomarik edo lazorik gabea.

tendu, motela eta sakona, lo dagoen edozein pertsonak duenaren antzekoa.

Prozesu hau ongi eginez gero, normalean loa etorriko da. Baina lo egiteko asmoa ez da beti nahikoa izaten. Askotan ideia bat, imajina bat, edota mina, loezina eragiteko nahikoa arrazoi badira. Ondoez fisikoren bat denean, logikoena lehen-lehenik hura baztertzea da: ez da erraza lo egitea hagineta minez dagoenean, gripeak jota edo heste-etako gaitzen bat duzunean. Kasu hauetan erlaxazioa, komenigarria den arren, ez da hain eraginkorra izango.

Ohera kezka edo preokupazioen batekin joanez gero, seguruenik ezingo da lokartu. Beraz, burutik uxatu itzazu. Ez da, ordea, beti posible izaten kezkak erabat desagertzeta. Onena burua ez bortxatzea izango da; berak aukera ditzala nahi dituen ideiak, munduko inkoherenteak badira ere. Arazoek, preokupazioek edota problema afektiboek ez dute ia inoiz soluziorik ordu horietan. Biharamunean eta adimena esna dagoela, beste era batera ikusiko dira.

Erlaxatzeko ahalmena erabat gauza naturala dela ongi asko fro-

gatzen da umetan. Urteen poderioz eta kontzientzia gehituz doan neurrian gutxitu edo galdu egiten da.

BAKARRIK EDO LAGUNAREKIN?

Bakoitzaren ohiturak agintzen du. Alboan inor baduzu, seinale berarekin gustora zaudela. Baina agian beste pertsona horrek sortutako molestiak (zurrungak, etab.) esnarazteko adina arrazoi badira. Kasu horretan, hobe bakarrik, lagunarekin gaizki baino.

ZENBAT ORDU BEHAR DIRA LOTAN?

Ezin esan daiteke zehatz-zehatz zein den lo egiten pasatu beharreko ordu-kopurua. Hainbat eta hainbat faktore daude tartean: adina, klima, lana, iharduera fisikoa, ohiturak, elikadura, ingurune familiarra edo soziala, etab.

Adinak garrantzi handia du: jaioberriek ia 20 ordu egiten dituzte lotan egunero. Goseak, pixak edo postura desagokiak bakarrik esnarazten dituzte, eta ase direnean edo garbi daudelarik, berriro lo hartzen dute. Hazten goazen neurrian lo-

premia txikiagoa da, eta zahartzaroan are eta txikiagoa.

Pertsona helduarentzat egunero 9 ordu baino gehiago edo 5 baino gutxiago lo egitea kaltegarria izan daiteke. Bestalde lo egiteko unerik eta lekurik aiposena aukeratzen ere jakin egin behar da. Eta ez ahaztu loa ez dela metatzen. Pertsona batek hiru egunetan jarraian gauero ohizko orduak baino bi ordu gutxiago lo egiten baditu, ezin pentsa daiteke laugarren egunean sei ordu gehiago lo egingo duenik. Ordu horiek joan ziren eta galdutakotzat eman behar dira.

EGUNA ONGI HASI

Esnatze egoki edo desagokiak egun osoko ihardueran duen eragina oso handia da. Gogoratu bestela *oin txarrarekin edo ezkerreko oinarekin esnatu* dioen esaera zaharra. Gaizki esnatzeak goizeko martxa normala (eta batzuetan baita egun guztikoa ere) aldaraz dezake.

Lo-egoeratik esna-egoerarako pauso horrek, uste baino garrantzi handiagoa du, eta beraz, arreta berezia eskaini behar zaio. Ikus ditza-gun, bada iratzargailuak jo ondoren eman beharreko pausoak:

* Lehen-lehenik, inoiz ez **bota** zeurre burua ohetik behera. Animaliek, eta hori beraien senagatik dakite, poliki-poliki esnatzen dira, **nagiak kentzeko** astia hartuz. Zergatik ez guk gauza bera egin? Zakur batek egin ohi duenari erreparatu bestela: bere zangoak pixkanaka luzatzen ditu, bizkarrezurra eta belarriak ere bai. Eta aharrasi egiten du, behin eta berri. Zeharo esna dagoenean bakarrik jaikiko da. Horrelako zerbait egin beharko genuke guk ere: ohean bertan, zenbait ariketa muskuluak biguntzeko, besoak eta zangoak mugitu (baita bizkarra ere) gorputzak erreakzionatu eta tentsioa har dezan. Lan honetan 10-15 minutu eman daiteke inolako lotsarik gabe.

* Jaiki ondoren, ariketa fisikoak egin behar lirateke, ahal izanez gero leihoa edo balkoia irekitako gelan. Hauxe da gimnasia egiteko eguneko unerik egokiena. Honetan eman daitekeen denbora, bakoitzaren presen arabera, bakoitzaren bakoitzak aski dira.



Jaioberriek ia 20 ordu egiten dituzte lotan egunero

- * Ondoren gorputz osoa bizitu eta estimulatuko duen dutxa hartu, agoanta daitekeen urik hotzenarekin. Lotarakoan erlaxatzeko ur beroko bainua hartu behar bazen, orain ur hotzak estimulu bezala funtzionatzen du.
- * Hurrengo pausoa, zerbait likidoa hartzea da. Basokada ura, zumoa edo infusioren bat; bakoitzak gustokoen duena. Zumoa bada, izan dadila naturala eta egin berria; ez utzi hozkailuan, bitaminak gal ez ditzen.
- * Pertsona askok, esnatu bezain pronto, irratia pizten dute, eta horrek batzuei logurea ematen die. Teorian ez luke horrela izan behar; edozein hots edo soinu entzuteak loaldia eten egiten bait du, normalean. Aurrez aipatutako biguntze-prozesua egiten bada, irratia oso lagun egokia izan daiteke bitartean.
- * Gero garbiketa dator (bizarra moztea, makilatzea, etab.) eta ondoren lasai-lasai gosaldtu. Presak, lan-ordutegia etab. direla medio, askotan etxetik harrapaladan atera ohi gara urdaila bete gabe (eta hori ez da batere egokia). Gosari fuerte eta orekatua hartu behar da, egunari behar bezala aurre egiteko. Ohiturakontua izango da, baina gure artean oso gutxi dira gosarian hartu behar luketen adina kaloria ahoratzen dutenak.
 - Fruta-zumo bat (laranjarena, bereziki)
 - Tostadak gurin, mermelada edo eztiarekin
 - Kafesnea edo txokolatea
 - Zerealak jogurrarekin edo mamiarekin (gatzatuarekin)

Guzti hori hartzea ezinezkoa baldin bazaizu, bi alditan gosaldtu zenezake. Eta horixe da, hain zuzen, jende askok egiten duena: goiz erdian gosea nabaritzen da eta orduan egin ohi da gosari fuertea (hamaiketakoa). Baina dena dela, eta arau orokor bezala, ez da ahaztu behar jaiki ondoren (orduerdia edo ordubete ondoren, aipatu prozesu osoa egiten bakoitzak ematen duen denbora kontu) eta eguneroko lanari heldu aurretik gosaldtu egin behar dela.