

# Babestu zure loa

Egunez lanegiten dutenentzako aholkuak

Lo osasun onerako 5 oinarriek bi helburu dituzte: a) osasun publikoak zure loa zaintzeko garrantziaren alde hartutako engeiamendua erraztu, eta b) ondo loegiten ez dutenentzat edota insomnio sintoma arinak dituztenentzako lehen laguntza eskaini. Oinarriak hauek dira:

## Balioa, Lehentasuna, Pertsonalizazioa, Konfidantza, eta Babesa (Espie, 2021)

- Loa **baliozkoa** da. Ezagutzarako (ikasteko, memoriarako), osasun mentalerako (emozio erregulazioa barne) eta gorputz osasunerako (metabolismo eta immunitate sistema barne) garrantzitsua da.
- Hori dela eta **lehentasun** bat izan beharko luke, ondo lo egitera eraman behar gaituzten jokabideak edukitzeko konpromisoa hartzeko.
- “Ondo lo egitea” norberarena da, **pertsonala**. Ondoen sentitzeko zein lo ordutegia behar dugun probatu beharko genuke.
- Gure lo ordutegia aurkituta, **fidatu**, eta lotarako eta esnatzeko orduak mantendu.
- Azkenik, loa eragozpenetatik **babestu**.

### Ohiturak



Loegiteko eta esnatzeko ordutegiari eutsi eta saiatu 7-9 ordu lo egiten



Lokuluxka egitekotan 10-20 minutu onena da



Eguneko argitan (kontuz) denbora luzeago egon



Ohera joan baino bi ordu lehenago argi distiratsuen eraginpean ez egon

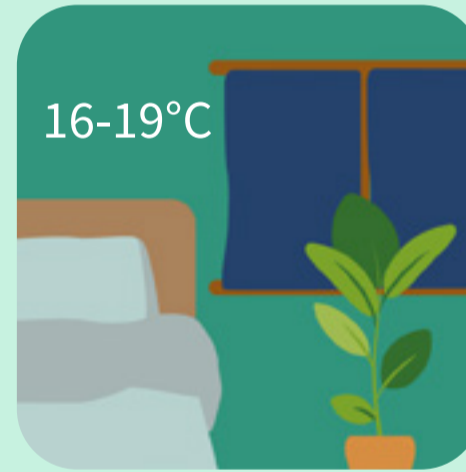
### Ingurugiroa



Lotara joan baino lehen burua nahiz gorputza lasaitzen dituen giroa sortu



Ohera joan baino lehen estimuluak saihestu (gailu elektronikoak adibidez)



Gela eroso dela ziurtatu (koltxoia, temperatura, zarata eta argia)



Gela lo egiteko (beste iharduetarako ez) erabili

### Bizimodua



Neurrizko ariketa egin, 30 minutu gutxienez, astean bost egunetan



Ez egin ariketa gogorrik ohera joan baino bi ordu lehenago



Elikadura osasungarri eta orekatua izan



Gauetan saihestu estimulatuzaileak (kafeina, nikotina) alkohola eta janari astunak