

Zer den loa eta zergatik den beharrezkoa lo egitea

Lo egiteko arrazoiak

Lo egitea oso garrantzitsua da, zuk uste baino gehiago. Gogoan duzu noiz ez zenuen aski lo egin? Astuntasun eta lo gutxi egin izan hori gogaikaria da oso, eta hala zaudenean ez zaude zure egoerarik hoberenean. Egunaren bukaeran, zure gorputzak atsedena behar du eta loak zure gorputzari atsedena emanen dio biharamunerako.



Zure burmuinak lo egin behar du

Zure gorputzak eta burmuinak lo egin behar dute. Inork ez daki burmuinak loan zer egiten duen. Hala ere, uste da informazioa sailkatu eta biltzen duela, substantzia kimikoak fabrikatzen dituela eta, orobat, arazoak konpontzen dituela, zu lo zaudenean, jakina.



Zure gorputzak ez duenean aski atsedena-ordu, nekatuta eta umore txarreko egon zaitezke edo, beharbada, zure pentsamenduak ez dira aski argiak izanen. Behar dena lo egiteko beste arrazoi bat: ez baduzu hala egiten, beharbada ez zara haziko hazi beharko zenukeen bezainbeste. Ikerketek erakutsi digute oso lo gutxi egiteak hazkuntzan eta sistema immunitarioan eragin dezakeela, eritasunetatik babesten zaituen sisteman, alegia.

Loaren faseak

1. fasea: lo arinaren fase honetan, zure gorputza lo sentitzen hasten da. Oso erraza da zu iratzartzea fase honetan. Esate baterako, norbaitek molestatzen zaituenean edo kalean auto baten bozina entzuten duzunean, litekeena da berehala iratzartzea.

2. fasea: denbora laburrean sartuko zara loaren bigarren fasean, aurrekoa baino zertxobait sakonagoa denean. Burmuinak giharrei seinale bat igorriko die, erlaxatzeko aginduz. Era berean, bihotzari taupadak motelagoak izan daitezen adieraziko dio eta, orobat, zure amasa motelduko da. Gorputzaren tenperatura ere jaitsiko da.

3. fasea: fase honetan zaudenean, lo sakonagoan zaude, "uhin moteleko loan". Halaxe deitzen da. Zure burmuinak mezu bat igortzen du eta presio arteriala jaisten da. Orain zure gorputzari ez dio zure inguruko airearen tenperaturak eraginen, ez duzu logelan zertxobait hotzago edo beroago dagoen sumatuko. Fase honetan, askoz ere zailagoa izanen da zu iratzarraztea. Hala ere, zenbaitek sonambulismo-gertakariak izan ditzakete edo lo dauden bitartean hitz egin dezakete.



4. fasea: lorik sakonena da hau, eta hau ere uhin moteleko loa bezala ezaguna. Oso zaila da iratzartzea fase honetan. Hala ere, iratzarritz gero, nahasmendua sentituko duzu zenbait minutuz. Hirugarren fasean bezala, zenbaitek sonambulismo-gertakariak izan ditzakete edo lo dauden bitartean hitz egin dezakete 4. faseetik lo arinagoko fase batera pasatzen diren bitartean.

REM fasea: REM siglak "begi-mugimendu azkarra" esan nahi du (ingelesez "rapid eye movement"). Gorputzeko gainerako giharrak erabat erlaxaturik egon arren, begiak batetik bestera mugitzen dira, betazalen azpian. REM fasean, bihotzaren taupadak inoiz baino azkarrago gertatzen dira eta zure amasketa ez da erregularra. Fase honetan amets egiten dugu.

Egin dezagun zertxobait amets

Jendeak REM fasean egiten du amets, hau da, lo-faserik sakonenaren hurrengo aldian. Denok egiten dugu amets, nahiz eta batzuei gehiago kostatu ametsak gogoratzea. Iratzartzen zaren uneak eragin diezaioke amets egindakoa gogoratzeari edo ez gogoratzeari. REM fasean iratzartzen bazara, zure ametsaren xehetasun guztiak gogoratuko dituzu, beharbada. Loaren beste fase batean iratzartzen bazara, ez duzu ezer ere gogoratuko, beharbada.



Inork ez daki zehazki zergatik egiten dugun amets. Zenbait teoriaren arabera, ametsak lotuta daude burmuineko oroitzapenak eta emozioak antolatzearen moduarekin edo ametsak dira burmuinak egunean zehar gertatu zaigunari zentzua emateko modua. Beste teoria batzuen arabera, berriz, ametsak esker burmuinak bezperan gertatutakoa sailkatzen du, garrantzitsuenak bilduz eta garrantzirik gabekoa baztertuz edo, orobat, ametsak kezkatzen gaituenaren edo pentsatzen ari garenaren arrasto bat dira.

Zer egin lo hartzeko

- Saia zaitetz gauero ordu berean oheratzen; hala, zure gorputza errutina batera ohituko da.
- Mugatu kafeina duten elikagai eta edariak.
- Ez izan telebistarik logelan.
- Erabili ohea lotarako, ez eskolako lanak egiteko, irakurtzeko, jolasteko edo telefonoz hitz egiteko. Hala, zure gorputza ohea eta loa lotzen trebatuko duzu.

<https://kidshealth.org/es/kids/not-tired-esp.html>

Nork berrikusia: Rupal Christine Gupta, MD, 2014ko abuztua [Egokitua].

17. Esan ezazu X baten bidez ondoko baieztapen hauek egia (E) ala gezurra (G) diren:

	E	G
Loaren 2. fasean giharrak erlaxatzen dira eta amasketa motelagoa da.		
REM fasean iratzartzen bazara, ezin izanen duzu amestutakoa gogoratu.		
Sonanbulismoa gertatzen da loaren 3. eta 4. faseetan.		
Ametsak egiteko arrazoen gaineko teoria bat baino gehiago dago.		
Coca Cola edo kafea lo hartzen laguntzen duten edariak dira.		

18. Lo gauden bitartean, zer hiru eginkizun omen ditu burmuinak?

.....

.....

.....

19. Zergatik da beharrezkoa nahikoa lo egitea?

- A. Oso atsegina eta plazertsua delako.
- B. Atsedeen hartzea aldarre onetan egiteko ezinbestekoa delako.
- C. Azkarrago hazten laguntzen duelako.
- D. Atsedeen hartzea beharrezkoa delako osasunerako.

20. Zerrendatu behar adina lo-ordu ez egiteagatik hiru ondorio negatibo.

- 1.
- 2.
- 3.

21. Lo gutxi egiteak sistema immunitarioari eragin diezaioke. Zer eginkizun du sistema honek?

- A. Argitasunez pentsatzen laguntzen du.
- B. Burmuinaren garapenarekin du zerikusia.
- C. Gaixotasunetatik babesten du.
- D. Insomnioarekin du zerikusia.

22. Egia ala gezurra? "Ametsak gertatzen diren loaren fasea, hots, REM fasea, loaren fase aldirik sakonena da".

- A. Egia.
- B. Gezurra.

23. Zergatik ez da gomendagarria ohean irakurtzea edo eskolako lanak egitea?

- A. Bizkarrerako txarra delako.
- B. Ohea lo egiteko bakarrik erabili behar delako.
- C. Gorputza ohea eta loa lotzen trebatzea ona delako.
- D. Sasoian egoteko behar bezala lo egitea ona delako.