

Loa neke

Lo nahasmenduak edo parasomniak ez dira osasun arazo larriak, baina ez dute uzten behar bezala atsedean hartzen eta hankaz gora jartzen dute eguneroko martxa

“LOAK LAGUNDUKO dit ahazten eta kezka burutik kentzen”. Horixe izaten da asko eta askoren ametsa, ongi lo egitea eta egun bete-beteak sortu dien estresa arintzea, edo eztabaidan joan zaizkien indarrak berritzea, edo hilabete bukaerara heldu ezinaren soka zertxobait laxatzea. Lo bai, guztiek egiten dugu lo, baina denek ez dugu atsedean hartzen, ez modu berean, behintzat. Lotan gaudela, burmuinak lanean jarraitzen du -kontzientziarik gabe, baina-, pertsona indarberritzeko eta jaso duen informazio guztia antolatzeko. Horri esker, nerbio sistema lanean hasten da gorputzak eta buruak atsedean har dezaten, eta horrexegatik esaten da loaldia eta iratzarritza gauden aldia elkarren osagarri direla eta osotasun baten bi zati direla. Zenbait pertsonak, ordea, nahasmenduak izaten dituzte loaren aldietako batean (adin txikikoei gertatzen zaie, batik bat), eta horrek ez die uzten behar bezala atsedean hartzen: sonanbulismoa agertzen zaie, lo paralisiak, edo kulunka nahasmenduak.

Loaldia

Aldiak edo faseak izaten ditu loak; bata bestearen atzetik etortzen dira, eta funtzio jakina izaten du bakoitzak. Lehen faseari **uhin motelekoa** edo **ez-REM aldiko loa** esaten zaio; lau zati izaten ditu, eta zati batetik bestera igaro ahala, gero eta sakonagoa egiten da loa. Prozesu horrek 90 minutu inguru irauten du, eta moteldu egiten dira arnasketaren eta bihotztaupaden erritmoak; aldi berean, zentzumenak bakartu edo isolatu egiten dira, eta horren ondorioz hartzen dugu atsedean eta berritzen dugu energia.



Bigarren faseari **REM aldiko loa** esaten zaio, edo begi mugimendu azkarrekoa. Honek ere 90 minutu irauten du, eta garuna etengabe aritzen da lanean, iratzaririk gaudenean bezala ia, aldi honetan sortzen baitira ametsak eta amesgaiztoak. Baina kanpoko mundutik datorkion informazioa jaso beharrean, berak sortzen duena soilik hartzen du aintzat garunak, oroitzapenak antolatzeko ahaleginean ari baita, eta ikasitakoak finkatu nahian.

Loaldiak iraun behar lukeen zortzi orduetan, txandakatu egiten dira bi fase edo aldi horiek, eta, beraz, gau batean, lo sakona izaten dugu hiruzpalautan, eta lo arinagoa beste hainbestetan. Azken REM aldiko ametsetan agertu zaizkigun pasarteak errazago oroitu ditugu besteak baino, gertuago baitaude iratzarri izan garen unetik.

Sonanbulismoa

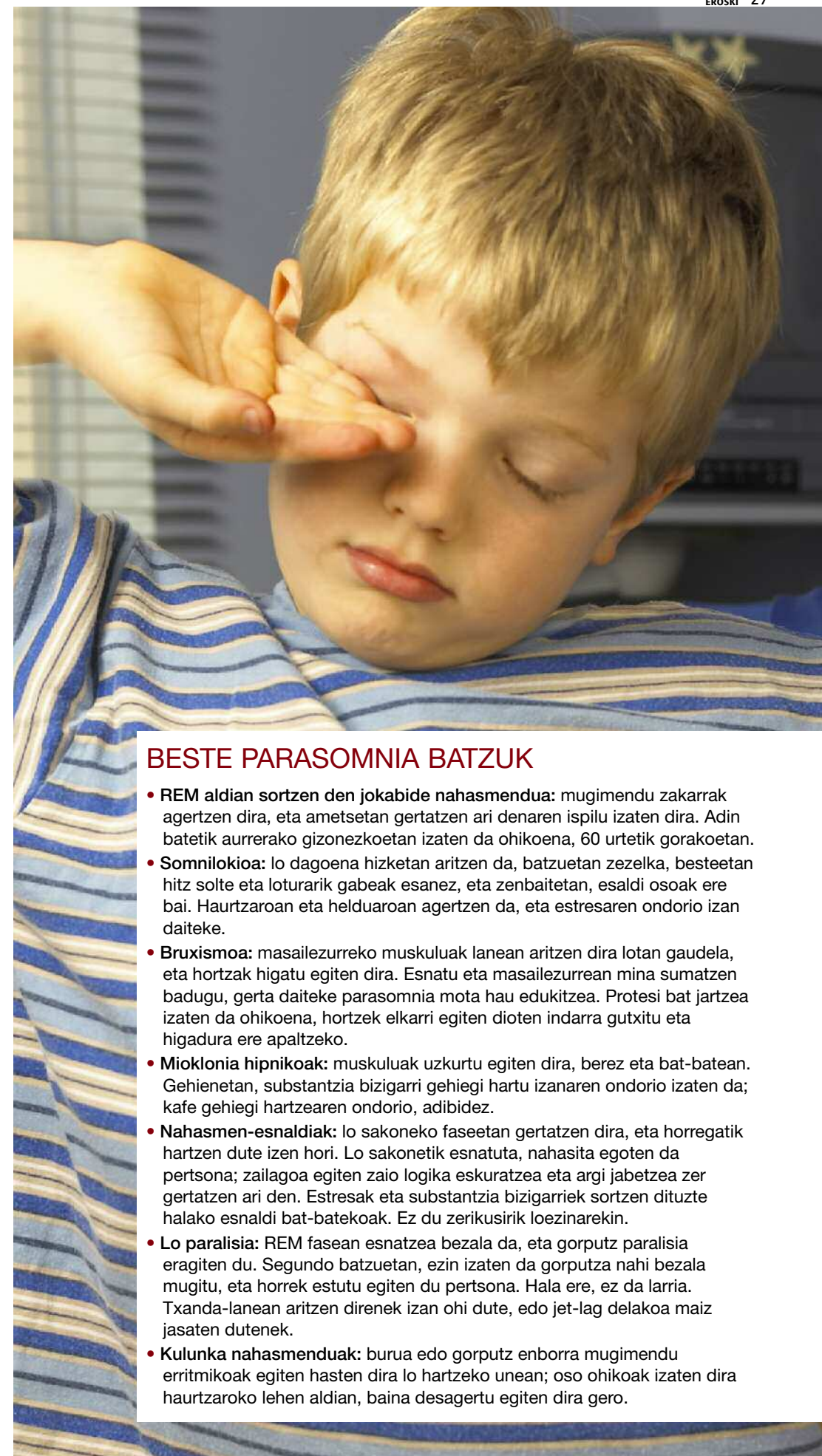
Edozein pertsonak izan ditzakeen lo nahasmenduen artean, sonanbulismoa da ohikoena adin guztietan, nahiz eta haurtzaroan gehiago agertzen den, eta gutxituz joaten den urteak igaro ahala. Ez da patologia larria, eta, gehienetan, ez du sortzen osasun arazorik. Gainera, berez desagertzen da, eta ez da behar izaten tratamendu berezirik, salbu eta ez bada oso-oso maiz gertatzen.

Sonanbuloak ohetik altxatzeko gai dira, eta gauza errazak egin ditzakete, baina lo jarraitzen dute (hori da harri-garriena). Etxeko guztiek jakin ohi dute sonanbuloa begiak zabaldua altxatzen dela ohetik, eta nora ezean bezala ibiltzen dela. Eta badakite, halaber, minutu batzuk behar izaten di-

rela hura esnarazteko, loa sakonen den garaian gertatzen baitira halakoak. Jendeak uste izaten du arriskutsua dela sonanbuloa bat esnaraztea, baina ikerketa zientifikoek erakutsi dute osasunari ez diola kalterik egiten. Adituen esanetan, hala ere, sonanbuloa ohera itzularaztea da onena, min hartzeko inolako arriskurik gabe jarrai dezan lotan, eta horretarako, erraz ulertuko dituen ohar edo jarraibide batzuk ematea komeni da.

Gelara itzultzen lagundu behar zaio sonanbuluari, eta esaldi lasaigarriak erabili behar dira harekin, zakarkeriara jo gabe (“Nahikoa izango dugu, ezta?”, “Gauero kontu bera!”... eta gisakoek ez dute batere laguntzen). Gelara eraman eta lotan jarrai dezala lortzen badugu, hurrengo egunean, segur aski, ez da ezerekin oroitu, eta alferrik tematuko gara gauean zer gertatu den adierazi nahian. Haurrekin ari bagara, oso kontuan hartzekoa da alderdi hori, garai horretan tentu handiarekin eraman behar baita egoera; ez da komeni haurrari kargu hartzea edo haurra konbentzitzen saiatzea halakorik berriz egin ez dezan. Hala ere, beti da ongi neurri batzuk hartzea, istripuak saihesteko, batik bat: etxeko leihoak itxi egin behar dira lotara joan orduko, eta min emateko moduko objektuak baztertu edo gorde egin behar dira.

Lagungarria gertatzen da, halaber -haurtzaroan, batik bat-, egunero ohitura finko batzuk ezartzea eta lo orduak egonkortzea. Behar beste lo egitea (zortzi ordu inguru) eta ahalik eta lasaien egitea lagungarria da oso haurrek atsedean har dezaten; sonanbulismo gertakariak sortzeko probabilitatea gutxitzeko modua ere hori da. //



BESTE PARASOMNIA BATZUK

- **REM aldiaren sortzen den jokabide nahasmendua:** mugimendu zakarrak agertzen dira, eta ametsetan gertatzen ari denaren ispilu izaten dira. Adin batetik aurrerako gizonezkoetan izaten da ohikoena, 60 urtetik gorakoetan.
- **Somnilokioa:** lo dagoena hizketan aritzen da, batzuetan zezelka, besteetan hitz solte eta loturarik gabeak esanez, eta zenbaitetan, esaldi osoak ere bai. Haurtzaroan eta helduaroan agertzen da, eta estresaren ondorio izan daiteke.
- **Bruxismoa:** masailezurreko muskuluak lanean aritzen dira lotan gaudela, eta hortzak higatu egiten dira. Esmatu eta masailezurrean mina sumatzen badugu, gerta daiteke parasomnia mota hau edukitzea. Protesi bat jartzea izaten da ohikoena, hortzek elkarri egiten dioten indarra gutxitu eta higadura ere apaltzeko.
- **Mioklonia hipnikoak:** muskuluak uzkuritu egiten dira, berez eta bat-batean. Gehienetan, substantzia bizigarri gehiegi hartu izanaren ondorio izaten da; kafe gehiegi hartzearen ondorio, adibidez.
- **Nahasmen-esnaldiak:** lo sakoneko faseetan gertatzen dira, eta horregatik hartzen dute izen hori. Lo sakonetik esnatuta, nahasita egoten da pertsona; zailagoa egiten zaio logika eskuratzea eta argi jabetzea zer gertatzen ari den. Estresak eta substantzia bizigarriek sortzen dituzte halako esnaldi bat-batekoak. Ez du zerikusirik loezinarekin.
- **Lo paralisia:** REM fasean esnatzea bezala da, eta gorputz paralisia eragiten du. Segundo batzuetan, ezin izaten da gorputza nahi bezala mugitu, eta horrek estutu egiten du pertsona. Hala ere, ez da larria. Txanda-lanean aritzen direnek izan ohi dute, edo jet-lag delakoa maiz jasaten dutenak.
- **Kulunka nahasmenduak:** burua edo gorputz enborra mugimendu erritmikoak egiten hasten dira lo hartzeko unean; oso ohikoak izaten dira haurtzaroko lehen aldiaren, baina desagertu egiten dira gero.