

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ – ЭТО ПРО НАС?!

Бородавко Е. Н., Ерёменко Т. П.

Харьковский радиотехнический колледж

г. Харьков, Украина

Усталость является естественной реакцией нашего организма на переутомление, напряжение или нагрузки. Если вы испытываете постоянную усталость, не можете выспаться и после полноценного сна не чувствуете себя отдохнувшим, возможно, это синдром хронической усталости (СХУ). Он широко распространен среди жителей больших городов – мегаполисов, где люди подвержены частым стрессам и чрезмерным нагрузкам. При нормальном функционировании человеческого организма и благоприятных условиях любое сильное переутомление должно проходит после полноценного сна и отдыха. Если же человек достаточно поспал и хорошо поел, но продолжает чувствовать себя вяло и утомленно, что мешает ему выполнять привычные дела, – это свидетельствует о патологическом состоянии. Главный симптом хронической усталости – это беспричинная, постоянная раздражённость, вялость, снижающая работоспособность в несколько раз.

Ученые называют хроническую усталость болезнью XXI века. О существовании заболевания стало известно в середине 80-х годов XX века. До 1988 года это состояние не выделяли как отдельное заболевание. Оно получило свое название после эпидемии в штате Невада (США) в 1984 году, где были зарегистрированы более 200 случаев. Больные ощущали депрессию, ухудшение настроения, мышечную слабость. Подобные вспышки заболевания наблюдались и раньше: в Лос-Анджелесе в 1934 году, в Исландии в 1948 году, в Лондоне в 1955 году, во Флориде в 1956 году.

Синдром хронической усталости – это болезнь цивилизованных стран. В группе риска находятся жители мегаполисов, особенно люди, чья

работа связана с повышенной ответственностью. К ним относятся учителя, врачи, пожарные, предприниматели, люди, занимающие высокие должности. Однако синдром хронической усталости может проявляться и у людей других профессий, так как никто не застрахован от этой неприятной болезни. Плохая санитарно-экологическая обстановка, подверженность хроническим заболеваниям, вирусным инфекциям и несбалансированная эмоционально-интеллектуальная нагрузка – все это повышает шансы заработать синдром хронической усталости даже в молодом возрасте. Он не ограничивается какими-либо географическими или социально-демографическими группами. Число страдающих СХУ в мире постоянно увеличивается. Им заболевают преимущественно женщины в возрасте от 25 до 45 лет (до 80% случаев). Подростки и дети болеют реже, однако встречаются случаи проявления данного синдрома и у детей, возрастом 5 лет и младше.

Почему возникает состояние постоянной усталости?

Причинами проявления СХУ могут быть:

- постоянное нервное напряжение;
- хронический стресс;
- слишком короткий или слишком длинный сон;
- сидячий образ жизни, со сниженной физической активностью;
- нарушение гормонального фона;
- длительный прием определенной группы медикаментов;
- проблемы в работе ЖКТ;
- вирусные заболевания.

Статистика показывает, что у многих СХУ появился после продолжительного периода повышенной нагрузки. Поэтому неудивительно, что многие успешные люди страдают от недосыпания и хронической усталости.

Возникновение синдрома хронической усталости связывают с развитием специфического невроза регуляторных центров вегетативной нервной системы. Если не лечить этот синдром, он может перерасти в депрессию, стать причиной психических, инфекционных и аллергических заболеваний.

Хроническая слабость и усталость проявляются постепенно. К сожалению, люди часто списывают упадок сил на возраст или жизненные обстоятельства, тем самым игнорируя симптомы и усугубляя ситуацию.

В запущенных случаях хроническая усталость не только снижает качество жизни, но и может спровоцировать опасные для жизни ситуации. Например, резкое ухудшение концентрации внимания или сонливость – частая причина несчастных случаев.

Важно вовремя обратить внимание на следующие признаки хронической усталости:

- постоянный упадок сил и снижение работоспособности;
- резкие перепады настроения;
- нарушение сна: сонливость, бессонница, не приносящий бодрости поверхностный или прерывистый сон;
- головные боли, отличающиеся от тех, что были раньше, по интенсивности, характеру или продолжительности;
- проблемы с памятью и мышлением: нарушение концентрации внимания, ухудшение настроения, сложности с запоминанием информации, раздражительность.

Особое внимание вызывает проблема повышенной нагрузки на нервную систему. Необходимость сконцентрироваться одновременно на нескольких важных действиях приводит к переутомлению человеческого мозга. Бесконечный поток информации, в котором необходимо выделить важное, сегодня перегружает мозг человека невзирая на возраст, даже начиная с раннего детства. Кто знает, может именно поэтому студенты не

могут сосредоточиться на учебном процессе, адекватно усваивать учебный материал...

Синдром хронической усталости – это заболевание, которое приводит к депрессии и серьезным нарушениям психики. Болезни нервной системы становятся все более массовыми и разнообразными. Именно поэтому есть необходимость изменить некоторые привычные действия в своем образе жизни, особенно людям из группы риска и тем, кто заметил у себя тревожные симптомы. Лучшая профилактика хронической усталости – пересмотр собственного режима дня. А именно:

- Отдых. Обязательно отдыхайте несколько недель хотя бы два раза в год. По вечерам уделяйте себе время. А выходные проводите в кругу родных или друзей.

- Физическая активность. Правильные и регулярные физические нагрузки помогают укрепить организм, улучшить настроение и справиться с переутомлением. Подойдет плавание, фитнес, йога, аэробика, бег, танцы, велоспорт и даже обычная зарядка по утрам. Но особенно важны прогулки на природе! Чтобы успокоить нервную систему, ежедневно гуляйте на свежем воздухе. Умеренная физическая активность также полезна.

- Здоровый сон. Старайтесь спать не меньше 6-8 часов. При этом очень важно спать именно в темное время суток, так как ночью, во время сна, вырабатывается мелатонин. Его недостаток может стать причиной стресса.

- Оздоровительные процедуры и нормализация психоэмоционального фона также имеют большое значение. Позитивные эмоции нейтрализуют негативные! Вспомните про смехотерапию!

- Хорошо питайтесь. Не садитесь на строгие диеты, которые ведут к истощению организма. Разнообразьте свой рацион, добавьте продукты, богатые витаминами и минералами.

Как приятно чувствовать себя здоровым и энергичным! Многие зависит от нас самих.

БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ, ЖИЗНЕРАДОСТНЫМИ, ТВОРЧЕСКИМИ!

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Норман Казинс «Человек, рассмешивший смерть»//Фитнес для мозга. [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу:
<https://fit4brain.com/11349>.
2. «Синдром хронической усталости»//Медицинского центра для детей и взрослых «Daily Medical». [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу:
<https://daily-med.com.ua/stati/sindrom-khronicheskoy-ustalosti>
3. Википедия//Синдром_хронической_усталости. [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: <https://ru.wikipedia.org/wiki>.