

# Хроническая усталость и ее лечение



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

При современном ритме жизни и негативном информационном фоне избежать стресса и эмоционального переутомления очень сложно. Еще хуже, если усталость накапливается, а затем начинает наступать не только в конце рабочего дня или недели, а практически постоянно. Это значит, что пора наконец услышать «сигналы о помощи», которые посылает организм.



## Причины хронической усталости

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 появиться и у людей других профессий - никто не застрахован от этой неприятной болезни. Плохая санитарно-экологическая обстановка, хронические заболевания, вирусные инфекции и несбалансированная эмоционально-интеллектуальная нагрузка - все это повышает шансы заработать синдром хронической усталости даже в молодом возрасте.

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



## Симптомы хронической усталости

В норме любое сильное утомление проходит после полноценного сна и отдыха. Если же человек выспался и хорошо поел, но продолжает чувствовать себя вяло и утомленно, что мешает ему выполнять привычные дела, - это скорее патологическое состояние. Главный симптом хронической усталости - это беспричинная постоянная усталость, снижающая работоспособность в несколько раз. Однако это отражается и на психоэмоциональном самочувствии человека: ощутимо ограничивает повседневную жизнь и мешает общению, поскольку моральных ресурсов перестает хватать даже на близких. Кроме того, при хронической усталости возникает головная боль, ухудшение памяти, бессонница, тошнота и многое другое. Из-за разнообразия симптомов болезнь довольно трудно диагностировать.

Хроническая слабость и усталость проявляются постепенно, и человек может долго не осознавать, сколько возможностей было потеряно, пока не попытается сравнить свою работоспособность в прежние времена с тем, что есть сейчас. К сожалению, люди часто списывают упадок сил на возраст или жизненные обстоятельства, тем самым игнорируя симптомы и усугубляя ситуацию.

Важно вовремя обращать внимание на следующие признаки хронической усталости:

Постоянный упадок сил и снижение работоспособности. Клиническое значение имеет ухудшение самочувствия по указанным признакам более чем на 50% от нормы в течение шести и более месяцев.

Быстрая утомляемость. Если действия, которые раньше не вызывали затруднений, превращаются в огромную проблему, то вам стоит обратить на это особое внимание. И это касается не только рабочих вопросов: небольшая прогулка, встреча с друзьями или даже поход в магазин могут сопровождаться усталостью.

Перепады настроения. Еще одним симптомом хронической усталости могут быть скачки настроения: от полной апатии до вспышек гнева.

Нарушения сна: сонливость, бессонница, не приносящий бодрости поверхностный или прерывистый сон. Головные боли, которые отличаются 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.

Снижение иммунитета, например, частые боли в горле, обострение хронических заболеваний.

Повышение температуры тела.

Увеличение разных групп лимфатических узлов: шейных, подмышечных или других.

Первый из перечисленных симптомов является ключевым, остальные же дополняют картину. В запущенных случаях хроническая усталость не только снижает качество жизни, но и может спровоцировать опасные для жизни ситуации. К примеру, резкое ухудшение концентрации внимания или сонливость - частая причина несчастных случаев. Именно поэтому при синдроме хронической усталости важно вовремя начать лечение.

### Лечение и профилактика

Синдром хронической усталости можно и нужно лечить, однако не стоит заниматься самолечением. Правильно определить диагноз способны только врачи, которые могут назначить амбулаторное лечение или направить в оздоровительный центр. Людям из группы риска и тем, кто заметил у себя тревожные симптомы, следует обратить внимание на свой образ жизни.



## 1. Отдых

Обязательно отдыхайте в течение пары недель хотя бы два раза в год. По вечерам уделяйте себе пару часов, а в выходные проведите время в кругу родных или друзей.

## 2. 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.

## 3. Здоровый сон

Старайтесь спать не меньше 6-8 часов. При этом очень важно спать именно в темное время суток: ночью во сне вырабатывается мелатонин. Его недостаток может стать причиной стресса.

## 4. Оздоровительные процедуры и нормализация психоэмоционального фона

Для улучшения общего состояния организма при переутомлении и синдроме хронической усталости стоит сделать курс массажа и других оздоровительных и расслабляющих процедур.

 [cmp.zdrav-nnov.ru](http://cmp.zdrav-nnov.ru)

 [vk.com/nocmp](https://vk.com/nocmp)

 [be\\_healthy\\_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)