

## Хроническая усталость

*Я настолько устала,  
что моя усталость устала уставать от того,  
что я устала...*

Хроническая усталость- это состояние, при котором наблюдается потеря активности и невозможность продолжать какую-либо деятельность. Хроническая усталость влияет как на физические, так и на интеллектуальные способности. Наиболее часто высказываются жалобы на нарушения сна, раздражительность, снижение памяти и концентрации внимания, трудности в освоении новой информации и др.

### .....Проснулся и уже устал....

Распространённость синдрома хронической усталости среди взрослых составляет 0,006–3 %, но приблизительно 80 % всех случаев остаются не диагностируемыми. По данным ВОЗ 45% всех заболеваний связано со стрессом и в настоящее время выходит на «пьедестал почета» по распространённости. Пик заболеваемости синдрома хронической усталости приходится на активный возраст 40–59 лет. Женщины во всех возрастных категориях более подвержены этому заболеванию (в 2-3 раза чаще, чем мужчины) и составляют 60–85 % от всех заболевших.

### 5 ПРИЧИН ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ



1. Много сидите,  
мало двигаетесь



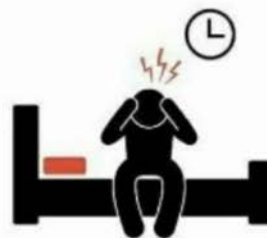
2. Плохо  
питаетесь



3. Хватаетесь  
за всё и сразу



4. Работаете  
сверхурочно



5. Не высыпаетесь

### Причины:

длительная умственная или физическая активность без перерывов и отдыха;  
неполноценное питание — недостаток сбалансированного рациона, включающего  
витамины и микроэлементы;

интенсивный повседневный ритм;  
хронические болезни, в том числе и психологические расстройства;  
плохие условия окружающей среды.

### **Симптомы:**

Раздражительность, повышенная возбудимость, потеря интереса к профессиональным и бытовым обязанностям, невнимательность, снижение иммунитета, головная боль, снижение памяти.

### **Диагностика**

Диагностировать очень сложно, так как симптоматика неспецифическая и может относиться ко многим другим заболеваниям. Объективных клинических проявлений, которые можно было бы зафиксировать с помощью компьютерного или лабораторного обследования, нет. Источником информации служат в основном жалобы пациента.

### **Дифференциальная диагностика**

необходимо путём проведения множества обследований исключить возможные заболевания: инфекции; опухоли; психиатрические заболевания; гипотиреоз; сахарный диабет; болезни крови; болезнь Альцгеймера.

Общие рекомендации при лечении – комплексный подход  
строгое планирование режима дня- работа и полноценный отдых;  
соблюдение принципов полноценного и правильного питания;  
занятие лечебной физкультурой, плаванием, общий массаж;  
лечение хронических заболеваний;  
медикаментозное лечение с содержанием препаратов магния, витаминов группы В

### **Прогноз. Профилактика**

Предотвратить заболевание гораздо проще, чем бороться с его последствиями и осложнениями, поэтому профилактика синдрома хронической усталости — это залог крепкого здоровья и долголетия.

Учитывая природу возникновения синдрома и провоцирующие факторы, стоит обезопасить себя от зловещего недуга. Насыщенность информационной среды и ритма жизни, в котором мы живем обязывает каждого человека:

- изменить образ жизни — не допускать чрезмерной утомляемости на работе, организовывать перерывы и обеспечивать отдых;
- тщательно следить за своим рационом — в питании должны присутствовать сбалансированный состав белков, жиров и углеводов, а также все группы витаминов и микроэлементов, при этом нельзя злоупотреблять алкоголем и важно исключить курение;
- осуществлять полезную физическую нагрузку — заниматься каким-либо видом спорта, плаванием, фитнесом, танцами и т. д.;
- нейтрализовать действие негативных экологических факторов — по возможности переехать из неблагоприятного района или как можно чаще выезжать в рекреационные зоны;
- заниматься любимым делом или хобби — это способствует эмоциональной разгрузке и избавляет от неприятных мыслей;
- при первых признаках недомогания обращаться к профильному врачу, поскольку даже грипп или вирусная инфекция может принести серьёзные осложнения;
- испытать кратковременный положительный стресс — если ежедневные заботы не дают возможности отдохнуть и расслабиться, то можно попробовать реализовать давнюю мечту, на которую не хватало смелости, например, переезд в другой город, смена места работы или экстремальный отдых.

Каждый человек несёт ответственность не только за своё здоровье, но и за здоровье своих детей и близких, а руководитель — за здоровый психологический климат в коллективе и соблюдение норм трудового законодательства. Чем больше внимания будет уделяться сохранению здоровья человека на рабочем месте и в семье, тем успешнее станет общество, и меньше заболеваний "нового времени" будет вноситься в классификатор ВОЗ.

Музыка Брамса «страстным стремлением к покою и внутренней гармонии» исцелит от усталости:

Брамс Симфония 3, часть 3

Брамс Симфония 4, 1 часть, скрипичный концерт

Венгерский танцы (Венгерский танец №1)

Усталость – это когда спишь и тебе снится, что ты спишь

**Будьте здоровы**

**Доктор Д.И.Лебедева**

## 10 ПРИЧИН ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

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.

↘ Постоянный упадок сил и снижение работоспособности

↘ Быстрая утомляемость

↘ Перепады настроения.

↘ Нарушения сна: сонливость, бессонница

↘ Нарушения сна: сонливость, бессонница



↘ Головные боли, которые отличаются от тех, что были раньше

↘ Проблемы с памятью и мышлением

↘ Снижение иммунитета

↘ Повышение температуры тела

↘ Увеличение разных групп лимфатических узлов



### Отдых

Обязательно отдыхайте в течение пары недель хотя бы два раза в год



### Физическая активность

Правильные и регулярные физические нагрузки помогают укрепить организм



### Оздоровительные процедуры и нормализация психоэмоционального фона

Стоит сделать курс массажа и других оздоровительных и расслабляющих процедур



### Здоровый сон

Старайтесь спать не меньше 6-8 часов



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ