

Студенческая

газета

ФИЗИОЛОГ

2024 г. № 5 (январь)

кафедра биологии

биологический факультет

УО «Гомельский государственный университет им.

Ф. Скорины»

Синдром хронической

усталости

— болезнь XXI века

Усталость

– состояние, неразрывно связанное с деятельностью, причём не обязательно с физической. Устать можно после тяжёлой работы, умственного труда или занятий спортом. Как правило, чтобы избавиться от чувства усталости, нужно отдохнуть. Иногда хватает и нескольких минут, а иногда на восстановление сил нужно больше времени, но бывают случаи, когда привычный отдых не помогает, а усталость накапливается. В таких случаях говорят о “хронической усталости”.

#### Причины хронической усталости

Как не странно, от синдрома хронической усталости страдают преимущественно люди в развитых странах, особенно жители крупных городов. Казалось бы, развитие компьютерных технологий и создание “умных гаджетов” должны были сделать жизнь людей проще и снять с них ряд рутинных задач, но всё не так просто.

**Развитие синдрома хронической усталости могут спровоцировать различные факторы:**

---

*Работа с повышенной ответственностью*

---

*Обострение сопутствующих хронических заболеваний*

---

*Плохая экология*

---

*Вирусные инфекции*

---

*Неравномерная эмоционально-интеллектуальная нагрузка с “пиковыми” периодами*

Считается, что чаще всего от синдрома хронической усталости страдают люди, чья работа связана со стрессом: пожарные, врачи, учителя. Однако от этой болезни не застрахован никто, ведь жизнь человека не ограничивается работой. Проблемы в семье, нехватка денег, плохие условия жизни тоже могут стать причиной хронической усталости. Возраст тоже не будет определяющим фактором. Нередко от синдрома хронической усталости страдают молодые люди, например, студенты, которым иногда приходится совмещать учёбу с подработкой.

Синдром хронической усталости не так безобиден, как кажется. Не стоит откладывать его лечение на потом. Если не принять меры, хроническая усталость может превратиться в депрессию, а в некоторых случаях спровоцировать развитие инфекционных заболеваний или вызвать аллергические реакции.

### **Признаки хронической усталости**

Диагностировать хроническую усталость сам человек сможет лучше любого врача, потому что оценивать своё состояние лучше всего в динамике, сравнивая текущие показатели с показателями месячной, а то и полугодовой давности. Нужно обращать внимание на следующие признаки:

*Снижение работоспособности.* Конечно, никто не может ежедневно работать с одной и той же продуктивностью, бывают более продуктивные дни и дни, когда можно немного снизить планку, но работоспособность не должна постоянно снижаться, это лучше заметно на более длительных отрезках. Если за полгода ваша работоспособность снизилась наполовину, это тревожный знак.

*Постоянный упадок сил.* Если действия, которые раньше вы выполняли без труда, превратились в проблему и

стали отнимать много сил, стоит обратить на это внимание. Как правило, хроническая усталость проявляется не только в работе, но и в активностях, которые раньше доставляли удовольствие, например, вас стали тяготить даже походы по магазинам или встречи с друзьями.

*Перепады настроения.* Настроение может портиться у всех, но обычно это не происходит без объективной причины. Люди с синдромом хронической усталости могут испытывать частые скачки настроения: радостное возбуждение легко может сменяться вспышками гнева или полной апатией.

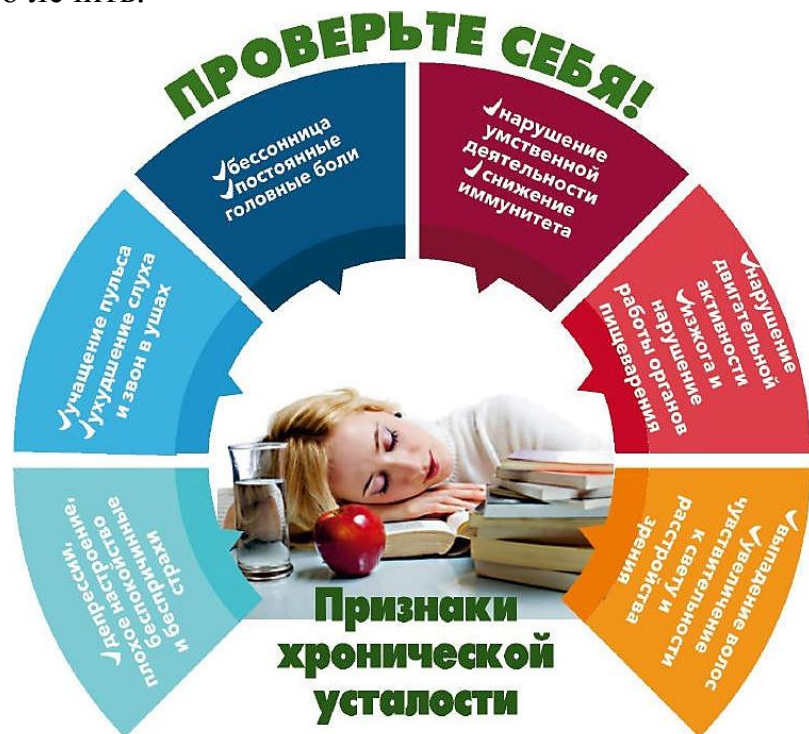
*Нарушение сна.* Периоды отдыха и спокойный сон должны дарить бодрость и прилив сил, но в случае с хронической усталостью желаемая бодрость не наступает. Вместо глубокого спокойного сна человека преследует бессонница, а от тревожного прерывистого сна начинаются головные боли.

*Проблемы с памятью.* У людей, страдающих синдромом хронической усталости наблюдаются проблемы с концентрацией внимания. Им становится сложнее запоминать факты и воспринимать большой объём информации.

*Снижение иммунитета.* Хроническая усталость со временем подрывает защиту организма, иммунитет падает, а хронические заболевания обостряются. Кроме того, косвенными симптомами синдрома хронической усталости могут стать боли в горле, повышение температуры тела и увеличение лимфатических узлов.

Перечисленные признаки хронической усталости не универсальны, у каждого человека может быть собственный “набор” симптомов. Ключевым из них можно считать снижение работоспособности. Не стоит ждать, пока “плохой период” закончится, в случае с хронической усталостью время играет против вас. Снижение работоспособности может стоить

вам работы, а резкое снижение концентрации внимания вкупе с сонливостью нередко провоцирует опасные для жизни ситуации. Сколько аварий произошло по вине водителей, которые просто уснули за рулём? Нужно понимать, что синдром хронической усталости — это болезнь, которую нужно лечить.



## Лечение синдрома хронической усталости

Для профилактики синдрома хронической усталости и при появлении первых симптомов нужно в первую очередь обратить внимание на свой образ жизни и убедиться, что вы уделяете время не только труду, но и отдыху. Запомните несколько правил:

*Отдыхать необходимо.* И речь не только о ежедневном отдыхе, но и о полноценном отпуске. Не зря трудовой кодекс закрепляет за человеком право на отдых в течение 4 недель.

*Физическая активность важна.* Организму нужно получать порцию физической активности, и дорога от дома до работы к ней не относится, если только вы не совмещаете её с пробежкой.

*Здоровый сон должен быть не меньше 6-8 часов.*

При этом старайтесь выработать режим: ложиться и вставать примерно в одно и то же время, желательно, ночное.

*Нужно уметь расслабляться.* Отдыхать важно, причём не только физически, но и морально. Если вы чувствуете, что усталость накапливается, позвольте себе расслабиться.

<p><b>Учредитель:</b> студенческий актив кафедры биологии</p> <p>Авторы напечатанных материалов несут полную ответственность за подбор и точность приведенных фактов.</p> <p><b>Email:</b> <b>Сайт газеты:</b> <a href="http://https://vk.com/biofacgsu">http: // https://vk.com/biofacgsu</a></p>	<p><b>Физиолог</b> Студенческая газета кафедры биологии биологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины</p> <p><b>Наш адрес:</b> 246019, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-9</p>	<p><b>Главный редактор:</b> Бусел А.Д.</p> <p><b>Редколлегия:</b> Крупенич Е.Д.</p> <p><b>Редактор-оформитель:</b> Курак Е.М.</p>
--	---	---