

Подготовил: педагог-психолог Попонина С.Х.

Педагогам

Хроническая усталость

Синдром хронической усталости: симптомы и признаки

Вы чувствуете себя так, как будто участвовали в марафоне. Причем это происходит с вами тогда, когда вы только что встали с постели. Вы чувствуете себя полностью обессиленным. Это симптомы синдрома хронической усталости. Вы как выжатый лимон, как машина с израсходованным топливом. Не только сегодня, а каждый день. Можно назвать это состояние усталостью или истощением. Если вам знакомо это состояние, то в этом вы не одиноки. По частоте симптомов, с которыми люди обращаются к врачу, усталость занимает второе место после боли. По степени выраженности признаков хронической усталости эти состояния варьируются от «пустякового» до невероятного истощения сил и серьезных заболеваний.

Хроническая усталость: причины возникновения

Причины хронической усталости вокруг нас. Неправильное питание, ожирение, строгая диета, отсутствие отдыха и физических упражнений, курение — все это ложится тяжелым бременем на человека. Стресс, давление на работе и депрессия также могут постепенно приводить к такому состоянию, когда человек испытывает полное изнеможение. Даже такой фактор, как недостаточное употребление жидкости, может быть причиной усталости.

Действительно, любое заболевание может выбить вас из колеи, даже если после него прошло несколько недель. Хорошо известно, что вирусные инфекционные заболевания, могут полностью лишить вас сил. Причиной таких состояний могут быть гормональные расстройства, например, при недостаточности функций щитовидной железы. Анемия, гипогликемия и пониженное кровяное давление также могут превратить вас в слабого новорожденного котенка. Такое же состояние может возникать при медикаментозном лечении этих заболеваний.

Синдром хронической усталости: как лечить и восстанавливаться

Как лечить хроническую усталость? Восстановить свои силы и побороть синдром хронической усталости можно следующим образом.

Обеспечьте себе достаточный отдых. Недостаточный и нерегулярный сон может привести к истощению любого человека.

Начните заниматься физкультурой. Тело человека во время отдыха склонно оставаться в покое. Чтобы прибавить себе энергии, достаточно позаниматься умеренными физическими упражнениями. Это могут быть простая прогулка, занятия аэробикой, быстрая ходьба, плавание, бег или велосипедная езда

хотя бы три раза в неделю. Добавьте к этому разминку и упражнения для укрепления мышц. Все это составит вашу программу по восстановлению своих сил.

Как вылечить хроническую усталость правильным питанием? Просто. Начните следить за тем, что вы едите. Питайтесь рационально. Следует иметь в виду, что пропуски приема пищи лишают вас необходимой энергии. То, что вы едите, не менее важно, чем количество пищи. Дефицит питательных веществ также может приводить к развитию усталости. Значительную часть в вашем питании должны занимать немолотое зерно и крупы, фрукты и овощи.

Пейте жидкость. Усталость часто является следствием обезвоживания. Постарайтесь выпивать восемь стаканов воды в день.

Попробуйте взбодрить себя чем-нибудь. Часто оказывается полезным заняться чем-либо для подъема настроения, например, послушать музыку или посмотреть кинофильм. Будет замечательно, если вы сумеете уделить себе время: взять отпуск, купить какую-нибудь обновку или заняться любимым делом, чтобы подстегнуть интерес к жизни.

Научитесь планировать свои дела и выделять приоритеты. Не многие задумываются, что правильная организация жизни и труда – это лучшее лекарство от хронической усталости. Большинство людей взваливают на себя слишком много дел и большую ответственность. Нагромождение проектов и обязательств, а также просто обдумывание их могут вызывать усталость. Хорошей стратегией является та, которая основывается на принципе «разделяй и властвуй». Поделите свои задачи на части и поочередно занимайтесь решением одновременно только одной проблемы.

Если вы не знаете, как снять хроническую усталость – покажитесь врачу. Особенно если усталость затянулась у вас на две недели или дольше. Нужно выяснить, не скрывается ли за этим состоянием какое-либо заболевание. Пересмотрите принимаемые вами лекарства. Усталость может быть проявлением побочного действия многих препаратов. Перепишите их на лист бумаги и покажите этот перечень своему врачу. Если потребуется, врач может предложить вам что-то взамен.

Суперсон

Случается, что времени в обрез, вы устали, а нужно сделать еще массу дел. Но голова уже не соображает, и все валится из рук — отдохнуть в таком случае просто необходимо. Быстро восстанавливать силы можно научиться. Немецкий ученый Г. Бейер считает, что для восстановления сил важна самая первая фаза сна. Она длится 5 минут. Если дать человеку среди дня поспать ровно 5 минут, то, по мнению Бейера, он сможет в течение нескольких часов работать с повышенной продуктивностью. Этот кратковременный сон Бейер назвал суперсном.

Если у вас на лекции, на заседании, за чтением деловых бумаг или за рулем начинают слипаться глаза, надо сесть поудобнее, закрыть глаза и постараться отключиться от всего. Но прежде надо достать из кармана связку ключей, надеть ее на руку, зажать ключи в кулаке и свесить руку над полом. Через 5

минут кулак расслабится — ключи выпадут и дернут руку. Вы проснетесь. Потребуется еще 2—3 минуты, чтобы прийти в себя и сделать пару освежающих упражнений. Но использовать эту методику нельзя, если был принят алкоголь, успокоительные или снотворные средства, так как в этом случае временные границы фаз сна смещаются.

Чтобы быстро отдохнуть после работы, нужно лечь так, чтобы тело до колен лежало на диване, а голени и ступни свешивались, и положить согнутые в локтях руки за (а не под!) голову. Даже 5 минут, проведенные в этой позе, действуют как получасовой сон. Благотворность этой позы объясняется тем, что спина находится в выпрямленном положении, которое теряется, если положить ноги на диван.

Использован материал сайта

<http://seculife.ru/xronicheskaya-ustalost-chno-delat>