

УО «ВГМК»
СППС
СИНДРОМ
ХРОНИЧЕСКОЙ
УСТАЛОСТИ



2018г.

Все люди, так или иначе, испытывали состояние утомления в обычной жизни после тяжёлой, напряжённой работы или при недосыпании. Обычно утомление проходит после хорошего, полноценного отдыха и сна. Если же симптомы остаются, это означает, что Ваш организм даёт знать, что он болен и нуждается в помощи.

Зачастую, длительные периоды переутомления могут быть признаком **заболевания, известного как синдром хронической усталости (СХУ).**

Синдром хронической усталости (СХУ) – это болезнь, получившая наибольшее распространение в цивилизованных странах. Заболевание характеризуется длительной усталостью, не устраняющейся даже после продолжительного отдыха.

Симптомы синдрома хронической усталости:

- **сильное эмоциональное переутомление;**
- снижение памяти и способности концентрироваться;
- фарингит (воспаление слизистой оболочки и лимфоидной ткани глотки);
- воспалённые лимфатические узлы на шее и в подмышечной области;
- необъяснимая мышечная боль;
- боль в суставах, при этом они не распухают и кожа над ними не краснеет;
- сильные головные боли;
- проблемы со сном;
- **чрезвычайное изнеможение, продолжающееся более 24 ч после обычного рабочего дня.**

Причины синдрома хронической усталости

- прием определенных лекарств, таких как – лекарства от простуды, кашля и укачивания, антигистаминные и противоаллергические препараты, снотворные, миорелаксанты, противозачаточные средства и антигипертензивные средства;
- заболевания, при которых затруднено дыхание, например хронический бронхит, астма и эмфизема;
- сердечная недостаточность, при которой сердце слабо сокращается и не выполняет свою функцию в полном объеме;
- депрессия и тревожное состояние, плохое настроение, мрачные предчувствия;
- нарушения сна и режима питания.

Критерием постановки диагноза СХУ является хроническое переутомление, длящееся 6 месяцев и более, и 4-8 из перечисленных выше симптомов. СХУ часто сопровождается депрессией.



Стоит отметить, что переутомление часто случается через месяц после перенесения вирусной инфекции, а также может быть ранним симптомом некоторых серьезных заболеваний (гепатит, рак, диабет и т.п.).

Что же делать?

Если Вы ощущаете на себе признаки данного заболевания, рекомендуем Вам записаться на прием к врачу-терапевту. Врач грамотно подберет Вам необходимый курс лечения, и по необходимости, направит на психотерапевтическое или психологическое консультирование. Однако, для начала, Вы можете воспользоваться незамысловатыми техниками эмоциональной и физической релаксации.

