

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ: КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕЕ?

Многие знакомы с ощущением, когда при утреннем пробуждении испытываешь непреодолимое чувство усталости. В современных реалиях, подобное состояние становится пугающе распространенным. Бешеный ритм приводит к тому, что в попытках успеть все на свете, человек сталкивается с функциональным расстройством. Как же бороться с причинами появления хронической усталости, и сохранить при этом прежнюю активность?

Симптомы, указывающие на появление хронической усталости

Если вам безумно тяжело просыпаться по утрам, совершенно отсутствует настрой на продуктивную работу, не хватает энергии на спортивные занятия и любимое хобби, пора призадуматься. Понять, что синдром хронической усталости вмешался в вашу жизнь можно по следующим признакам:

Быстрое утомление

Вечная сонливость

Возникновение чувства усталости с раннего утра

Рассеянность

Негативный настрой

Раздражительность

Нарушения сна

Подверженность частым простудам

Ослабление иммунитета

Наличие, по меньшей мере, четырех вышеперечисленных признаков свидетельствует о начале заболевания «хроническая усталость».

Почему возникает синдром хронической усталости? В первую очередь, данное функциональное нарушение появляется при недостаточности сна или необходимости спать через маленькие отрезки времени. Также, развитию синдрома способствуют постоянный стресс и сильное переутомление. Кроме того, причиной

могут служить простуда, перенесенная «на ногах», недостаток витаминов и употребление лекарственных препаратов, сбивчивый дневной режим, плохое питание. Ну и наконец, появление синдрома могут спровоцировать нарушение функционирования щитовидной железы, гормональные нарушения, наличие анемии, инфекций или расстройств нервной системы.

Как избавиться от усталости? Важно определить причину, повлекшую за собой это состояние. Возможно, катализатором стал стресс, неправильный образ жизни или отсутствие навыка распределять собственное время. Недовольство работой, окружением также способно привести к упадку сил и последующей депрессии. В таком случае, необходимо, в первую очередь, сбавить ритм и прислушаться к своим ощущениям. Можно начать вести записи, применять дыхательные техники, насыщать организм витаминами, есть фрукты и овощи, больше времени проводить в хорошей компании или наедине с собой, если вам так комфортнее. Хорошо помогает снять усталость массаж, релаксация под музыку.

Если выявить точные причины все же не удастся и вас по-прежнему что-то раздражает и мешает вам спокойно наслаждаться жизнью, попробуйте обратиться к врачу. Как было упомянуто выше, причиной возникновения синдрома хронической усталости могут стать заболевания (анемия, проблемы с щитовидной железой и т.д.). После назначения правильного лечения и его прохождения, к пациенту снова возвращаются былая бодрость, жизнерадостность и желание быть активным.