

## Обострение усталости

Весна, птички поют, крыши плачут, хочется радоваться жизни, начинать новые дела... А сил-то вроде как и нет. Мы устали от холодов, работы, от вороха зимней одежды...

О том, какая бывает усталость и может ли она привести в больницу, мы разговаривали с Юлией ТУМАНОВОЙ, психологом врачебно-физкультурного диспансера «Здоровье».

- В последнее время часто говорят о синдроме хронической усталости. Что это такое и можно ли это назвать болезнью?

- Безусловно, такое заболевание есть.

Если бы речь шла об обычной усталости, то я бы не дала никакой рекомендации, кроме как: «Отдохните». Пациент бы пошел и отдохнул, после чего снова стал бы жизнерадостным человеком. Но проблема хронической усталости в том, что такая рекомендация не помогает вернуться к нормальной жизни.

Человек, который страдает ею, просто не может полноценно отдохнуть, даже если пытается, потому что это не обычная усталость - это болезнь.

- Чем страшна хроническая усталость?

- Когда мы в хорошей форме, стрессы нам не помеха, мы легко справляемся сами. Если стрессов становится больше, чем может выдержать нервная система, нам грозит нервное истощение, а потом и неврастения. Если человек не справляется с нею, то состояние его осложняется – в голову начинают лезть депрессивные мысли. Вот чем опасна усталость: она приводит к такому тяжелому состоянию, как депрессия.

Самое главное – не пускать все на самотек.

Если хроническая усталость выльется в депрессию, борьба пойдет не на жизнь, а на смерть.

- Как спастись?

- Проследить появление хронической усталости очень легко, прожить с ней полгода-год также не составляет большого труда, но зато потом начинаются проблемы.

Если вы почувствовали, что с вами происходит что-то нехорошее, прежде всего обратитесь за помощью к специалисту – врачу-психотерапевту. И, наконец, соблюдайте режим труда и отдыха. У каждого он свой. Нашей психике удобнее жить по графику, а когда её постоянно дергают, она может закапризничать.

Нужно понимать, что такое отдых. Например, активный отдых не всегда полезен. Конечно, побывать на свежем воздухе, размять тело – дело хорошее. Но такой, с позволения сказать, отдых для вашего организма может превратиться в работу. Если вы чувствуете усталость, дайте себе возможность тихо и спокойно отдохнуть. Перекапывание грядок или 5-часовое бегание за мячом не то, что нужно. Старайтесь не перегружать себя на работе. Если есть возможность, сочетайте умственный и физический труд. А если весь день сидели за работой - прогуляйтесь до дома пешком.

- Есть продукты, которые помогут бороться с усталостью?

- При неврастении возрастает потребность в большинстве витаминов и микроэлементов, а особенно в тех, которые отвечают непосредственно за работу нервной системы. Вот почему, почувствовав симптомы неврастения, нужно начать прием витаминных комплексов с микроэлементами. Убедитесь, что в них присутствуют витамины группы В, они необходимы истощенной нервной системе.

Витамины, в частности группы В, можно получать и употребляя обычные продукты: мясо и печень, рыбу и морепродукты, яйца, отруби, зерновые, пивные дрожжи, зеленый салат, бобовые и т.д.

Некоторые любят лечить себя растительными препаратами. Но я бы не советовала прибегать к ним без совета лечащего врача. Во-первых, самому сложно разобраться с дозировкой. Во-вторых, лекарственные растения, которые нас сейчас интересуют, делятся на две группы – те, что возбуждают нервную систему, и те, что успокаивают.

К активизирующим, например, относятся женьшень обыкновенный, китайский лимонник, элеутерококк колючий и другие. Применяют их при выраженной вялости, сонливости, апатии, слабости, снижении интеллектуальных функций.

К успокаивающим средствам относятся валериана лекарственная, пион уклоняющийся, пустырник пятилопастный, стефания гладкая и другие. Использовать их можно при возбудимости, перенапряжении, нарушениях сна, повышенной раздражительности.

А самая главная рекомендация – о своем психологическом благополучии заботьтесь постоянно, а не когда гром уже грянул.

Автор: Юлия Волкова © Время (Ангарск) ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2498 24.03.2008, 13:19 📄 192

URL: <https://babr24.com/?ADE=44333> Bytes: 3998 / 3998 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)