



Хроническая усталость: где таится «корень зла»?

Словно выжатый лимон после не особенно тяжелого трудового дня, желание вечером зарыться в постель вместо того, чтобы поиграть с ребенком, посмотреть телевизор, уделить внимание близким – как часто это случается с вами? В принципе современная женщина может успеть все: приготовить еду, купить продукты, забрать ребенка из детского сада или школы, сделать карьеру. Однако сохранить к концу дня хорошее настроение при таком расписании удастся не каждой.

Итог предсказуем: у женщины опускаются руки, у нее нет сил на обычные дела, ей хочется побыть в тишине и покое. Она становится вялой, сонливой, раздражительной. Именно с этого момента ее начинает преследовать синдром хронической усталости.

Быстрая утомляемость, нервозность, сонливость, усталость на протяжении дня, состояние автопилота под вечер, беспокойный сон ночью – все это признаки синдрома хронической усталости, со временем перетекающие в более серьезные и разнообразные заболевания. Причин такого состояния много. Авитаминоз и нерациональное нерегулярное питание, недостаточно продолжительный или прерывистый сон, переутомление, накопленный стресс, любые заболевания, как остро протекающие, так и в скрытой форме (начиная с банальной простуды)... Порой «корень зла»

может таиться в серьезных нарушениях здоровья, таких как болезни сердечно-сосудистой и кровеносной систем, ожирение, патология нервной системы, инфекционные заболевания, опухоли мозга и др. Тем не менее под «синдромом хронической усталости», мы подразумеваем функциональное расстройство, с которым можно справиться независимо от причин его возникновения. Надо только дать клеткам мозга расслабиться, «подышать», заставить кровь побегать по сосудам, пересмотреть питание, как можно чаще бывать на свежем воздухе. Правда, иногда и этого бывает мало, тогда просто

необходим визит к врачу. Общее обследование поможет прояснить причину состояния. Но пока посещение специалиста только в ближайших планах, попробуйте что-то изменить своими силами. Начните, к примеру, с пересмотра режима дня.

Каким бы ни был напряженным график, **время подъема, отбоя и приема пищи** желательно пересмотреть. Стабильный распорядок дня при любых, даже самых неблагоприятных жизненных обстоятельствах поможет организму адаптироваться к общей нагрузке и недосыпаниям.

Для борьбы с усталостью в рационе **крайне необходимы** витамины группы В, аскорбиновая кислота, витамины А и Е, препараты, содержащие цинк, железо, селен, магний.

Для профилактики малокровия полезно употреблять в пищу **продукты, обогащенные железом**: картофель, печень, почки, яйца, гречку, ржаной хлеб, петрушку, персики, абрикосы. Мясо желательно чередовать с рыбой и морепродуктами, богатыми магнием, цинком, йодом и селеном. Очень полезны кисломолочные продукты, которые являются источником минеральных веществ.

В зимний и переходной весенний период в отсутствие фруктов и овощей рацион можно обогащать поливитаминами и минеральными добавками.

После болезни, а женщинам в период менструального цикла нельзя злоупотреблять диетами, организм нуждается в повышенном количестве питательных веществ, микроэлементов и витаминов, которые поддерживают энергию и активность.

Большое влияние на развитие хронической усталости оказывает **ожирение**. Люди с избыточным весом чаще других имеют проблемы с сердцем, сосудами, у них развивается эндокринная патология, в частности сахарный диабет. Соответственно, такие люди несут большие нагрузки и быстрее устают. Именно ожирение является вестником ночного храпа, когда остановка дыхания приводит к недостатку поступления кислорода в головной мозг. Из-за плохого сна такой человек страдает днем от усталости и быстрого утомления.

Говоря о синдроме хронической усталости, нельзя обойти стороной тему **вреда курения и алкоголя**. Эти вредные привычки «бьют» по сосудам, вызывая их спазм; сигареты и спиртные напитки способствуют развитию атеросклероза. Поэтому в идеале от того и другого желательно отказаться.

Если в начале дня вы найдете время для **5-10-минутной зарядки**, это послужит только плюсом. Несколько элементарных упражнений могут улучшить тонус сосудов, кровообращение,



приободрят и подарят заряд положительных эмоций. Здесь основной упор следует делать на шейный отдел позвоночника, поскольку именно шейный остеохондроз приводит к постоянному сдавливанию основных сосудов, которые питают головной мозг. Даже если нет времени на зарядку, можно просто потянуться, сделать глубокий вдох-выдох и пару наклонов: общее состояние после этого будет значительно лучше. Сюда же можно добавить контрастный душ и максимально увеличить время пребывания на свежем воздухе.

И конечно, **фитотерапия**. Что может быть полезнее употребления настоев, отваров и сиропов из таких растений, как корень солодки, эхинацея, алоэ, трава зверобоя, подорожник, земляника, женьшень и многих других. Эти средства позволят держать себя в тонусе, стимулировать иммунитет, активировать нервную систему. На ночь полезно «погонять» чай, содержащие мяту, валериану, пустырник и др. Они избавят от беспокойного сна и тревожности.

И еще очень важные составляющие. Людям, страдающим синдромом хронической усталости, важно научиться говорить окружающим слово «нет», делегировать свои обязанности другим членам семьи, на работе определенные полномочия доверить сотрудникам, а не тащить на себе абсолютно все. Не надо планировать на день такое количество дел, сделать которое невозможно физически. И последнее: среди будничной суеты находите время для хороших эмоций и приятных мелочей. Это однозначно перекроет плохое настроение и неприятности дня прошедшего.

Подготовила **Елена Николаева**