

Я устала от лета!



Лето и отдых – неразделимые понятия в сознании большинства из нас. В детстве мы ждали летних каникул, став взрослыми, предвкушаем летний отпуск. Но и дети, и взрослые планируют при этом хорошенько отдохнуть, прилагая немалые усилия к тому, чтобы отдых удался на славу. Почему же, вернувшись на работу после отпуска, многие из нас ощущают себя усталыми, раздраженными, будто и не отдыхали совсем?

С началом осени у врачей становится все больше пациентов с отчетливыми признаками синдрома хронической усталости. Люди жалуются на постоянную слабость и усталость, беспричинные вспышки гнева, нарушение сна и депрессию. Им трудно сосредоточиться на работе, а для решения каких-либо сложных задач они вынуждены прилагать невероятные усилия. Больные испытывают апатию, жалуются на боль в мышцах и дрожь в руках, дневную сонливость и невозможность уснуть ночью; кроме того, отмечаются вялость и проблемы с запоминанием информации.

Парадоксально, что подобные симптомы сильной усталости испытывают те, кто совсем недавно вернулся из отпуска и уверен, что отдохнул прекрасно. Ведь где только не побывал, чего не перевидал! Однако врачей подобное несоответствие отдыха и состояния здоровья не удивляет, поскольку «человек отдыхающий» стремится уместить в двухнедельный отпуск походы, переезды, перелеты со сменой часовых поясов и климатических зон, яркие впечатления, экстремальные виды спорта,

экзотическую кухню и многое другое, о чем мечтал долгими зимними вечерами.

И вот лето закончилось, мы с восторгом рассказываем сослуживцам и друзьям о том, где были в отпуске, чем занимались, не задумываясь о том, что наш организм в эти недели испытал огромную эмоционально-психическую и физическую нагрузку, вполне сравнимую с таковой в самые напряженные рабочие дни.

По эмоционально-психической и физической нагрузке на организм две недели активного отпуска в непривычном месте, с резкой сменой климата и часового пояса можно приравнять к самым напряженным рабочим дням.

Глубокая усталость, которую мы часто испытываем, возвращаясь после летнего отпуска к повседневной работе, объясняется эмоциональным спадом и реакклиматизацией. Мы вынуждены снова

ПРИМЕТЫ СЕЗОНА

приспособляться к воде, воздуху, пище своего региона, восстанавливать режим сна и отдыха. При этом обменные процессы в организме замедляются, его зашлакованность продуктами обмена веществ повышается, гормональный фон изменяется, а потребление кислорода головным мозгом существенно возрастает. В результате – нет сил ни на работу, ни на общение, страшно за себя и свое здоровье, ужасно раздражают окружающие, днем хочется спать, а по ночам мучает бессонница, масса тела увеличивается, несмотря на отсутствие аппетита, а позвоночник и суставы изводят непрекращающейся тупой болью.

Признаки синдрома хронической усталости:

- быстрая утомляемость;
- апатия, дневная сонливость;
- проблемы с ночным засыпанием;
- беспричинные страхи;
- ослабление памяти;
- подрагивание кончиков пальцев;
- желудочно-кишечные расстройства.

Ослабленный послеотпускной усталостью организм не в силах бороться даже с отвратительными санитарно-экологическими условиями мегаполиса, в который мы возвращаемся после нескольких недель вдыхания чистого морского воздуха. А ведь на пороге осень со слякотью и понижением температуры, сыростью и активизирующимися респираторными вирусами. Именно те из нас, кто позволил себе устать во время летнего отпуска, становятся жертвами осенних недомоганий, включая традиционное обострение хронических болезней.

Хроническая усталость, проявившаяся после летнего отдыха, сильно снижает иммунитет человека и делает его организм беззащитным перед вирусами, грибами, паразитами, бактериями и другими болезнетворными микроорганизмами, которые активизируются в осенний период.

Можно с ностальгией вспоминать о летних каникулах, проведенных в деревне у бабушки с чистым воздухом, пахнущим травой и лесом, теплой речкой, парным молоком и свежеевыпеченным хлебом, когда бегали на рыбалку, собирали ягоды, лазили за яблоками в соседский сад и считали самым

экстремальным впечатлением прыжки через костер на Ивана Купала. Зато не ведали ни о каком синдроме хронической усталости благодаря неспешному, размеренному ритму отдыха, а осенью легко включались в активную жизнь. Сегодня появилось много возможностей посмотреть мир, испытать свои силы в разных видах активного отдыха – от дайвинга до сафари. А потому наш организм нуждается в помощи, чтобы справиться со стрессами, которые получил во время отпуска.

7 правил борьбы с хронической усталостью

1. Следите за режимом дня: строго определите время подъема, отбоя, приема пищи.
2. Утром и вечером принимайте прохладный душ, это поможет ускорить обмен веществ.
3. Не забывайте об утренней зарядке и 5-минутных разминках в течение дня. Особое внимание уделите шейному отделу позвоночника.
4. Откажитесь от курения, постарайтесь свести к минимуму прием спиртных напитков.
5. Оптимизируйте рацион, старайтесь чередовать употребление мяса с морепродуктами, богатыми йодом, селеном, магнием и цинком.
6. Следите за весом. Не злоупотребляйте диетами, но и не позволяйте себе лишние килограммы.
7. Повышайте устойчивость организма с помощью фитотерапии: чай с валерианой, мятой, душицей, пустырником нормализует ночной сон, избавит от тревожности и беспокойства.

Среди обязательных мер для поддержания сил – нормализация режима сна и отдыха, дозирование физической нагрузки, щадящее питание, прием витаминов, особенно С и группы В, общий массаж и ароматерапия; при необходимости – использование иммунокорректирующих, успокоительных и снотворных препаратов, желателен растительного происхождения. Так, например, комбинированный растительный препарат Меновален содержит активные компоненты мяты и валерианы, которые успокоят и уменьшат раздражительность, помогут быстро уснуть и полноценно выспаться.

Соблюдение этих несложных правил позволит не испытывать усталость от лета, а радоваться подаренному им здоровью, с удовольствием встречая каждый новый день

Подготовила **Светлана Терехова** 