

## **Синдром хронической усталости**

Синдром хронической усталости - это новое и уже достаточно распространенное заболевание. Его первые вспышки были замечены в 1930-х и 50-х годах в США и Европе. В начале 1980-х годов исследования американских медиков позволили подробнее изучить природу синдрома и внести его в список существующих заболеваний. Многие до сих пор остаётся неясным.

Первое определение как самостоятельный диагноз СХУ получил в 1988 году в США. Но это не означает, что до того момента синдрома хронической усталости не существовало. Зачастую жалобам больных не придавали должного значения. В Америке синдром хронической усталости получил шутовское название «офисный насморк», потому что воспринимался как попытка менеджеров отлынивать от работы. Мы до сих пор очень мало знаем о причинах СХУ, не имеем эффективных способов диагностики и лечения. Известно, что это заболевание больших городов и цивилизованных стран. Синдром хронической усталости поражает в основном людей трудоспособного возраста 25-45 лет, женщин чаще, чем у мужчин. Почти 2/3 из них - с хорошим образованием и из семей высокого достатка, причём в группе риска те, кто чаще подвергается на работе стрессу. Много среди заболевших тех, кто относится к себе слишком требовательно. Среди возможных причин многие ученые указывают на вирус герпеса, точнее, герпесвирус человека №6, который активизируется при благоприятных для него условиях, поражая центральную нервную систему. По последним данным в США каждый четвертый из 1000 человек страдает этим недугом. Он получил такое распространение, что о нем упоминают не только в прессе, но в художественной литературе и кино. Сегодня СХУ уже называют болезнью XXI века.

Синдром хронической усталости и сильная усталость – не одно и то же.

Психологи и медики знают: усталость это нормально и в большинстве случаев даже хорошо. Чувство усталости предохраняет наш организм от перегрузок, и, кроме того, ... помогает ощутить наполненность жизни и удовлетворенность работой. Иногда мы слишком устаем: настолько, что не можем перемножить два и два и подняться с постели, но это ещё не синдром хронической усталости. Усталость, даже очень значительная, может быть результатом нашей активности и усугубляться при многих заболеваниях. Но СХУ предполагает целый ряд симптомов, которые отличают его от простой усталости и переутомления.

1. Мы говорим о синдроме ХРОНИЧЕСКОЙ усталости. Это означает, что, с одной стороны, он когда-то появился, а не присущ нам с самого детства (больные депрессией часто жалуются, на усталость, которая с ними с самого рождения). С другой стороны, это достаточно длительное состояние, которое длится не менее 6 месяцев. При этом отдых не помогает восстановить силы, а для усталости нет четкого медицинского или другого объяснения, поэтому такую усталость называют беспричинной.

2. Наличие одного симптома не достаточно для определения заболевания.

Обязательно должны присутствовать около 6 дополнительных, так называемых, малых симптомов. В их число входят:

- мышечный дискомфорт, вплоть до боли;
- повышение температуры (чаще 37-37,4С), может быть выраженная лихорадка;
- боли в горле;
- болезненность и припухлость лимфоузлов;
- боли в сосудах;
- головные боли, ранее не свойственные этому человеку;
- снижение памяти и ухудшение концентрации внимания,
- депрессия;
- нарушения сна, включающие бессонницу ночью и сонливость днем.

Также у больных встречается спутанность мышления, головокружения, состояния тревоги, боли в груди и другие неспецифические симптомы, причины которых установить не удаётся. У них резко снижается двигательная и другие формы активности.

В большинстве случаев СХУ начинается после периода длительного стресса. Причем эффект может быть сильно отсроченным. Сегодня вы потеряли близкого человека, а где-то через год можете заметить, что стали часто простужаться, не в силах до конца выбраться из болезни, которая все больше и больше выматывает. Поэтому возникновение СХУ также часто связывают с последствиями других заболеваний: перенесенных инфекций, иммунологических расстройств и депрессии. Хронические инфекции и депрессия создают наиболее благоприятные условия для развития синдрома хронической усталости. При этом вирус может запустить СХУ и способствовать его развитию, причем причина долгого выздоровления непосредственно с воздействием вируса не связана.

Некоторые симптомы СХУ могут развиваться постепенно, но бывают случаи внезапного развития тяжелого состояния. В первом случае начало заболевания может растянуться на годы и из-за постепенного ухудшения состояния больные не придают ему большого значения. При внезапном развитии синдрома, люди нередко могут назвать точную дату, когда они впервые ощутили себя нехорошо. Например, после выписки из больницы или выхода на учебу после болезни. Большинство больных людей способны выполнять рутинную профессиональную и домашнюю работу, но совершенно не справляются с работой, требующей усилия.

Предшественниками СХУ могут быть:

1. Неврологические нарушения: нарушения функций автономной нервной системы, заболевания внутреннего уха;
2. Психиатрические нарушения, самое распространенное из которых – депрессия;
3. Стресс и травмы;
4. Нарушения питания: недоедание или переедание;
5. Гормональные нарушения;
6. Нарушения иммунной системы: аутоиммунные заболевания, аллергии. По-видимому, синдром хронической усталости тесно связан и с иммунной системой. Настолько, что поначалу считалось, что СХУ проявление одного из аутоиммунных заболеваний. При этом наряду с общим понижением иммунитета происходит изменение эмоционального фона, который ещё больше усугубляет иммунные проблемы.

Обычно, синдром хронической усталости не прогрессирует. Симптоматика

постепенно облегчается и сходит на нет. Но лишь небольшое количество больных выздоравливает полностью. По-видимому, можно говорить об определенной степени склонности к СХУ.

### Лечение

Первая и важнейшая задача при синдроме хронической усталости – снять малые симптомы, которые его усугубляют. Если вы заподозрили СХУ у вашего знакомого или у себя, прежде всего, следует обратиться к тому специалисту, который может помочь совладать с этими симптомами: аллергологу, инфекционисту, ревматологу, психиатру. Они же помогут вам точно определить природу заболевания и исключить возможность патологий, более опасных, нежели СХУ. Специалисты могут назначить вам нестероидные противовоспалительные и обезболивающие препараты, чтобы снять боль; антидепрессанты для снятия состояния депрессии; снотворные, чтобы справиться с нарушениями сна; а также антибиотики и противогрибковые препараты, для избавления от хронических инфекций.

Тем не менее просто снять малые симптомы не достаточно – при СХУ они могут возвращаться. Выздоровление требует от пациента изменения образа жизни и, в первую очередь, режима труда и отдыха. Не надо списывать падение работоспособности на лень или дурное настроение. Нужно просто выполнять ту работу, которая вам кажется приятной при текущем состоянии и делать в ней частые перерывы. Отдых должен отличаться от работы: если вы работаете за компьютером, не нужно в перерывах смотреть телевизор, лучше прогуляйтесь или помойте посуду. Лучше работать в тишине и уменьшить воздействие отвлекающих факторов: музыки, других шумов и лишних вещей на рабочем месте. Возможно, неплохо начать с небольшой уборки?

Любого рода перенапряжение: эмоциональное или физическое – фатально для больных СХУ. Поэтому очень важно научиться расслабляться и справляться с эмоциональным стрессом. Здесь поможет аутотренинг, психотерапия. Главное в борьбе с СХУ – не бороться с ним. Пока вы боретесь за выздоровление, чувство отчаяния нарастает и кормит вашего врага. Важно просто расслабиться и научиться доставлять себе маленькие удовольствия, чаще отдыхать. Можно заняться ароматерапией, используя в аромалампе в зависимости от состояния мягко стимулирующие ароматы (розмарин, вербена, сандал, апельсин, эвкалипт, ладан) или снимающие напряжения (мелисса, лаванда). А главное – берегите себя, не напрягайтесь.

Для снятия напряжения и коррекции некоторых неврологических симптомов можно записаться на общий массаж. Полезен также массаж головы и воротниковой зоны – он улучшает кровоток мозга и таким образом помогает восстановить способность к запоминанию и улучшить концентрацию внимания. В умеренных количествах полезна физическая нагрузка, но такая, которая не требует больших усилий. Предпочтительны упражнения на растяжку, особенно в сочетании с расслабляющей и спокойной музыкой. Полностью излечиться многим больным помогли восточные техники гимнастики и работы с энергиями тела, такие как йога, цигун и другие. Расскажите инструктору о вашем состоянии и откажитесь от аэробных нагрузок и интенсивного фитнеса, даже если раньше эта нагрузка для вас была нормальной. Если вы только начинаете заниматься, ни

в коем случае не нагружайте себя сразу по полной. Даже самые легкие упражнения, такие как наклоны вперед и вбок, нужно делать по чуть-чуть, день ото дня увеличивая количество повторов. Обратитесь за рекомендацией к физиотерапевту.

При СХУ эффективна витаминотерапия препаратами витаминов В1, В6, В12 и С. Многие заболевшие отмечают в начале болезни снижение или повышение веса. При этом меняется пищевое поведение. Необходимо придерживаться сбалансированной диеты. Полезно дробное питание. В некоторых случаях рекомендуется дозированные голодные диеты, но их можно применять только под наблюдением врача-диетолога в стационаре.

Если заболел ваш друг, помните: сейчас ему очень важна ваша поддержка. Больные, потерявшие большую часть своих возможностей, очень остро переживают свою неполноценность. Они растеряны и не понимают, что с ними происходит. Поэтому каждое их усилие нужно поощрять, тем более что в таком состоянии любое усилие достойно восхищения.

Несколько слов о профилактике этого синдрома.

Лучшая профилактика СХУ – здоровый, как физически, так и эмоционально, образ жизни. Врачи считают, что факторами риска для заболевания СХУ являются:

- плохая экология;
- воздействия, ослабляющие общую, иммунологическую и нервно-психическую сопротивляемость организма (наркоз, оперативные вмешательства, хронические заболевания, химиотерапия и лучевая терапия, а возможно, и иные типы неионизирующего облучения (компьютеры) и пр.);
- затянувшиеся или частые стрессы;
- односторонняя напряженная работа;
- постоянная недостаточная физическая нагрузка при неправильном питании;
- отсутствие жизненных перспектив и широкого интереса в жизни.

Развитию СХУ способствуют также:

- нерациональное и калорийно избыточное питание;
- злоупотребление алкоголем в форме бытового пьянства, особенно вечером «чтобы расслабиться»;
- интенсивное курение днем «для поднятия тонуса»;
- отсутствие четкого режима дня, нерегулярный и некачественный сон;
- повышение артериального давления, вегето-сосудистая дистония и другие.

Устранение этих факторов из вашей жизни защитит вас от развития синдрома хронической усталости. Конечно, мы не можем легко сменить место жительства, но в наших руках чаще выезжать за пределы города, больше гулять, не запираясь в душных помещениях.

Важно помнить о правилах безопасности работы с компьютерной техникой. Рекомендуются ежечасные 5-10 минутные перерывы в работе перед монитором. Это время можно занять легкой физической нагрузкой, гимнастикой для глаз, лица и шеи или приятной беседой с коллегами.

Важно во время работы и отдыха беречь глаза и уши. Нашему телу просто необходимо иногда находиться в тишине и темноте. Так им легче восстановить свои ресурсы.

Алкоголь и сигареты следует ограничить. Мы также редко задумываемся о том, что чай и кофе являются бытовыми стимуляторами по своему действию, похожими на некоторые наркотики. Их потребление должно быть четко нормированным и контролируем. Скажем, чашка кофе за завтраком и пара чашек чая в день – не больше. Если вы привыкли пить чай и кофе в течение рабочего дня и они составляют часть ритуала общения с коллегами – замените эти напитки на воду или соки.

Важно ежедневно выделять время на физическую нагрузку. Пятнадцать минут утренней зарядки – никому не повредят, но если у вас нет и этих пятнадцати минут, можно увеличивать физическую нагрузку в течение дня: например, не пользоваться лифтом и подниматься по лестнице пешком. Главное – заниматься регулярно. Если же ваша основная работа, наоборот, требует больших физических усилий, то нужно выделять время для умственного труда: решения головоломок и кроссвордов, чтения интересной вам литературы, изучения новых мест и занятий.

В довершение хочется сказать, что актуальность данной темы еще и в том, что синдром хронической усталости часто сопутствует так называемому синдрому эмоционального выгорания, который встречается у представителей сложных и ответственных профессий, в том числе у медиков. Выделяются три ключевых признака СЭВ. Развитию СЭВ предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах, а затем наступает первый признак - истощение. Оно определяется как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После отдыха эти явления уменьшаются, однако возобновляются по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию.

Вторым признаком СЭВ является личностная отстраненность. Профессионалы при изменении своего сострадания к пациенту (клиенту), расценивают развивающееся эмоциональное отстранение как попытку справиться с эмоциональными стрессорами на работе. В крайних проявлениях человека почти ничто не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни положительные, ни отрицательные обстоятельства. Утрачивается интерес к клиенту (пациенту), который воспринимается на уровне неодушевленного предмета, само присутствие которого порой неприятно. Третьим признаком является ощущение утраты собственной эффективности, или падение самооценки в рамках выгорания. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

Все вышеперечисленные меры профилактики полностью можно применить и к синдрому выгорания. Самое главное:

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе и в коллективе;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

Литература

1. Кузнецов, Л. В. Синдром хронической усталости / Л. В. Кузнецов. 2008.
2. Мороз, И. Н. Разработки национального геронтологического центра России / И. Н. Мороз, А. А. Подколзин. 2008.
3. Синдром хронической усталости // Планета Здоровья. М., 2004.
4. Самоукина, Н. В. Синдром эмоционального выгорания / Н. В. Самоукина. 2007.
5. Управление персоналом: словарь-справочник. 2008.