Автор: admin
08.03.2014 12:24 -

Что такое синдром хронической усталости и как с ним бороться?

Синдром хронической усталости стал настоящей проблемой нашего времени. Первые упоминания об этом явлении как о серьёзном заболевании появились в XX веке.

Однако споры о нем не утихают. Целый ряд учёных мужей считает хроническую усталость болезнью трудоголиков. Их оппоненты заявляют о том, что синдром хронической усталости – прекрасная выдумка для лентяев.

Учёные споры – это, конечно, хорошо, но истина лежит, как и всегда, где-то посередине. Просто нужно уметь отличать простую усталость, когда организм переутомился и требует отдыха, от настоящего синдрома хронической усталости – усталости, которая возникла без видимых причин и не проходит после отдыха.

Врачи считают, что хроническая усталость появляется у их пациентов в результате постоянных стрессов, переутомления организма и бешеного ритма жизни. При этом распознать это заболевание очень сложно, так как его симптомы схожи с признаками других болезней.

Однако существует целый ряд проявлений, которые явно указывают на наличие у человека синдрома хронической усталости. Хотя окончательный диагноз должен устанавливать врач, но, если у вас появляется усталость даже после небольших нагрузок, ничто не радует, вы мучаетесь от бессонницы или, наоборот, сонливости, ощущаете постоянную мышечную слабость, у вас возникают хронические боли в суставах, появляется сильная раздражительность, рассеянность внимания и мучает депрессия – возможно, у вас действительно синдром хронической усталости. Кроме этих признаков, у больных бывают жалобы на ночную потливость, постоянную тревогу, головокружение, резкие перепады настроения и повышенную чувствительность к запахам.

Окончательный диагноз и способ лечения обязательно (при помощи лабораторных анализов и тестов) должен устанавливать медик – специалист в этой области. Самолечение в такой ситуации недопустимо, так как может привести к значительному

ухудшению состояния вашего здоровья.

Единственное, что вы можете сделать – это пересмотреть свой образ жизни. Не посвящать всё своё время только работе и научиться расслабляться, отдыхать, а также противостоять стрессам.

Если же вы не воспринимаете это заболевание всерьёз, то знайте, что синдромом хронической усталости в США страдает каждый десятый человек из 100 тысяч взрослых людей. Особенно подвержены этому заболеванию женщины. Как правило, болезнь появляется у человека в возрасте от 25 до 45 лет.

Для профилактики этого заболевания существуют несколько довольно эффективных рецептов фито- и ароматерапии:

Измельчаем по 1 чайной ложке листьев земляники и липового цвета, а также 2 ч.л. мелиссы. Эту смесь заливаем кипятком в пропорции 1х20 и настаиваем час-полтора. Процеживаем лекарство через марлю и принимаем его по полстакана один раз в сутки перед сном.

Измельчаем по 1 столовой ложке плодов тмина, листьев мяты, корней валерианы, цветов ромашки и плодов фенхеля. Затем 2 ст.л. из полученной смеси заливаем 2 стаканами крутого кипятка. Настаиваем 20 минут и процеживаем через два слоя марли. Принимаем настой по полстакана перед сном раз в сутки.

Делаем аромамассаж стоп, теменной и височной области головы. Для этого разводим по 2 капли лимонного и мятного, 3 капли лавандового, 4 капли розового масла с 10 мл базового (косметического) масла и наносим полученную смесь на стопы, височную и теменную область головы;

Берём смесь из 3 капель лавандового, 4 капель розового и розмаринового масла для аромалампы. Кроме того, при сильном переутомлении очень полезно дышать парами смеси масел базилика и розы. Для этого смесь (равные доли) из 3-5 капель накапать на

салфетку или платок.

Помните, что только своевременная профилактика поможет вам избежать такого серьёзного заболевания, как синдром хронической усталости.

Автор - **Юра Дресвянкин**
Источник