

Синдром опадающих листьев.

*Одна из главных обязанностей врача-
научить людей не принимать лекарства.*

Уильям Ослер

В последнее время все больше пишут и говорят о синдроме хронической усталости – настоящем бедствии, которое настигает молодых, полных сил людей, стремящихся достичь определенных высот. По мнению врачей, причина возникновения СХИ кроется в ускоренном жизненном темпе и постоянных стрессах. Причинами возникновения СХИ называют завышенные притязания, стремление быть незаменимым, чрезмерную ответственность, которую берут на себя люди.

Особенность СХУ заключается в том, что даже при самом тщательном клиническом обследовании не удастся выявить никаких объективных изменений состояния организма.

Почувствовав необъяснимую усталость, которая не исчезает после сна или отдыха, не увлекайтесь самодиагностикой и самолечением. Обращайтесь к врачу-неврологу или психотерапевту.

Однако вы знаете - любую болезнь легче предотвратить, чем лечить. Поэтому, я думаю, следующие советы помогут вам в этом.

Как бороться с усталостью

Преодолейте стресс: ограничьте рабочие нагрузки; избегайте конфликтов с близкими и друзьями; не принимайте и не пытайтесь принять какие-то решения в острой стрессовой ситуации; сосчитайте от 1 до 10 и в обратном порядке; обратите внимание на свое дыхание. Медленно вдохните носом и задержите дыхание на некоторое время. Затем постепенно выдыхайте через нос, сосредоточившись на ощущениях. Попробуйте заняться какой-нибудь механической работой, не требующей умственного напряжения; пройдите пешком.

И помните, что стресс - это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.

Нормализуйте сон: выработайте в себе привычку ложиться спать в определенное время, соблюдайте ритуал отхода ко сну. В него могут входить не только умывание и чистка зубов, но и действия, снимающие нервное напряжение. Например, перед сном можно немного почитать. Выключайте телевизор хотя бы за час до сна, а тем более не смотрите на ночь «ужастики», боевики и триллеры. Избегайте перед сном возбуждающей музыки, захватывающего чтения и важных разговоров, которые могут вас взволновать.

Ведите здоровый образ жизни: уменьшите потребление соли, ограничьте алкоголь, если можете, откажитесь от него совсем; не курите табак, потому что табак в любом виде – нервный яд. Ешьте больше свежих фруктов и овощей, пейте соки. Как говорят японцы: « Свои болезни ищите на дне тарелки».

Истина в том, что болезнь как раз и есть следствие нашего неправильного отношения к себе. Ваше здоровье – в ваших руках.

Удачи вам и крепкого здоровья!