

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Аль-Дужайли Мухаймен, Ирак

*Белорусский государственный медицинский университет,
Беларусь, Минск*

Научный консультант – канд.пед.наук доцент Аксенова Г.Н.

В статье поднимается вопрос о редко встречающейся болезни, которая носит название синдром хронической усталости, об её природе и средствах, противостоящих данному заболеванию.

Ключевые слова: синдром усталости, вирусная природа, лейкоз, иммунитет, стресс, стрессоустойчивость, самооценка, наслаждение, перекусы.

CHRONIC FATIGUE SYNDROME

Al-Dugaily Muhajmen, Irak

*Belarusian State Medical University
Belarus, Minsk*

Scientific supervisor –PhD, assistant professor Aksenova G. N.

The article raises the question of a rare disease, which is called the syndrome of chronic fatigue, about its nature and the means that oppose this disease.

Keywords: fatigue syndrome, viral nature, leukemia, immunity, stress, stress resistance, self-esteem, pleasure, snacks.

Как показало недавнее исследование американских медиков, синдром хронической усталости имеет вирусную, а не только психологическую природу. Доказательством этому служило то, что кровь 80% «усталых» пациентов содержала вирус, последовательность генов которого сходна с генами вируса мышиноного лейкоза. Микроб, вызывающий недуг, до поры до времени дремлет в организме и поднимает голову тогда, когда наш иммунитет снижается из-за стрессов, недостатка витаминов или переутомления. Но чем лучше у человека развита способность подпитываться позитивной энергией из внешней среды, тем активнее он противостоит коварному недугу. Как же научиться радоваться жизни и получать от нее удовольствие?

«ЕШЬТЕ, НО НЕ ОБЖИРАЙТЕСЬ!»— советуют врачи-диетологи.

Еда — величайшее из наслаждений. Без этой радости жизни меркнет всякое торжество, звереет любое найдобрейшее существо. Но мы едим слишком много: завтрак, обед из трех блюд, ужин и вечные перекусы — то бутерброд, то конфеты, то пиво с чипсами. А между тем есть надо меньше и по возможности только то, что полезно: овощи, фрукты, грибы, отварную рыбу, творог, орехи. Еще одно правило: ешьте то, что любите, но в очень маленьких количествах. Вы должны получать удовольствие от пищи, а не лишние килограммы. Можете позволить себе любимое пирожное, но лишь одно.

На завтрак съешьте чашку размоченных с вечера сухофруктов и горсть орехов. В обед не обременяйте свой желудок первым, вторым и третьим. Выберите что-то одно. И приступайте к трапезе только тогда, когда почувствуете, что по-настоящему проголодались. Ведь в этом случае каждая ложечка обычного куриного супа будет казаться вам шедевром кулинарного искусства.

Все мы знаем, что избыточное потребление соли и сахара ведет к самым разным заболеваниям, в том числе к гипертонии, диабету, заболеваниям желудка, почек, суставов, ожирению, отекам и т. д. Но как отказаться от этих радостей жизни? Никак. В том смысле, что не надо отказываться. Сладости замените медом, фруктами и сухофруктами. Соль — соевым соусом и измельченной до порошкообразного состояния морской капустой. И вкусно, и полезно.

КТО РАНО ВСТАЕТ, ТОТ БЫСТРЕЙ УСТАЁТ. ЧТО ЭТО? ДЕВИЗ? ЛОЗУНГ?

После еды не бегите сразу же по делам, посидите спокойно хотя бы 20 минут, если есть возможность, полежите, а еще лучше вздремните. Одним словом, поленитесь немного. Ученые считают, что это полезно, ведь лень — отличное средство от стрессов, которыми так богата наша жизнь. Назвать это диванное времяпрепровождение можно как угодно: релаксацией, медитацией, отдыхом. Важен результат: через месяц-другой вы заметите, что и самочувствие улучшилось, и работоспособность повысилась.

И не вскакивайте каждое утро ни свет ни заря. Не опасайтесь того, что не успеете переделать все намеченные дела. Ученые выяснили, что жаворонки, которые встают с рассветом, быстрее утомляются, накапливают усталость и теряют концентрацию. Потому-то на должности авиадиспетчеров, водителей-дальнобойщиков или пилотов авиалиний предпочитают брать сов.

ДВИЖЕНИЕ ЭТО ЖИЗНЬ. ТАК ЛИ ЭТО?

Современные люди давно осознали пользу хорошей физической формы и тренированных мышц: это повышает не только самооценку, но и стрессоустойчивость, выносливость и сопротивляемость болезням. Но ведь проводить помного часов в спортивном зале или накручивать километры кросса так утомительно. Какое уж тут удовольствие...

Согласен с вами, занятия спортом не всем доставляют удовольствие. Если вы терпеть не можете бегать и заниматься в тренажерном зале, выстройте свою жизнь таким образом, чтобы любое ваше действие стало тренировкой. Пройдите пешком одну-две остановки, вместо того чтобы трястись в переполненном автобусе. Спускайтесь и поднимайтесь по лестнице, позабыв о лифте. Включив вечером телевизор, потанцуйте под ритмичную музыку. Гуляя в парке, побегайте. Это будет не очень утомительно, зато полезно.

ДРУЖБА – ЛЕКАРСТВО ОТ СТРЕССА.

Значение дружбы трудно переоценить: она одаривает нас целым спектром положительных эмоций, которые помогают справиться с любым стрессом и недомоганием. Те самые дыры и бреши в нашей энергетической оболочке легко залатываются положительной энергетикой искренне расположенного к нам человека. А потому чаще встречайтесь с друзьями, пишите им сообщения, звоните. Замечено: если у человека много друзей, болеть ему просто некогда.

Еще один совет: самореализуйтесь! Сколько творческих личностей доживают до преклонных лет, оставаясь в прекрасной форме! Все мы потенциальные творцы-долгожители: кто-то пишет прекрасные стихи, кто-то

замечательно готовит, кто-то великолепно поет. Правда, многие считают хобби блажью, ведь у нас так много важных, неотложных дел! И все же посвящайте хотя бы час в день излюбленному занятию, будь то чтение стихов, игра на любимом инструменте, рассматривание фотоальбома или вышивание. Эти занятия помогут снять стресс и повысят уровень эндорфинов (гормонов радости) в крови.

УЛЫБАЙТЕСЬ, ГОСПОДА!

Ни для кого не секрет, что домашние питомцы самым положительным образом влияют на наше самочувствие. Птичка, рыбка или хомячок, которых мы можем завести в общежитии или на съёмной квартире, которых мы искренне любим и при общении с которыми испытываем положительные эмоции, заменят горсть таблеток! Наши домашние питомцы создают уют, помогают легче переносить сумасшедший ритм современной городской жизни. В конце концов, они заставляют нас улыбаться, а что еще нужно в борьбе со стрессом.

Кстати, улыбаться нужно всегда, считают медики. Когда мы улыбаемся, наш мозг получает сигнал о том, что мы счастливы, и настроение у нас действительно поднимается.

ГЛАВНОЕ, УЛЫБАЙТЕСЬ ОТ ДУШИ!