**Как преодолеть хроническую усталость**

Наша жизнь устроена таким образом, что мы периодически испытываем чувство усталости, которое проходит после хорошего отдыха и полноценного сна. Если вы ощущаете, что симптомы усталости остались, то это явные признаки того, что ваш организм болен. Ощущение переутомления на протяжении длительного периода времени один из признаков синдрома хронической усталости, в большинстве случаев от него страдают женщины. Зачастую они возникают после перенесения вирусных заболеваний.

**Условия развития хронической усталости**



Одной из причин может быть прием некоторых лекарств, например от простуды, кашля, укачивания, противоаллергические средства или антигистаминные. Оказывают расслабляющее действие также снотворные, противозачаточные, мио релаксанты и анти гипертензивные препараты. Одним из провоцирующих факторов являются заболевания, связанные с затрудненным дыханием, такие как бронхит, эмфизема или астма. Если человек страдает от сердечной недостаточности, которая обуславливается слабым сокращением сердечной мышцы, то от недостаточного выполнения своих функций возникает чувство усталости. С психологической стороны, усталость вызывают тревожные состояния, депрессия, мрачные предчувствия и даже банально плохое настроение. Немаловажное значение имеют нарушения сна и режима питания. Хроническое чувство усталости может быть одним из симптомов серьезных заболеваний, поэтому очень важна эффективная борьба с ним.

**В чем проявляется недуг**

В основном ощущение переутомления проходит после выходных или отпуска, на самом деле организму просто нужно дать то количество времени, которого будет достаточно для восстановления его работоспособности. Однако бывают случаи, когда этого не происходит, более того, это сопровождается:

* снижением памяти и уровня концентрирования;
* воспалительными процессами в лимфатических узлах, расположенных на шее или подмышкой;
* воспалением слизистой и лимфоидной ткани глотки;
* мышечной болью, которая не имеет определенных причин;
* болезненностью, покраснением и отечностью суставов;
* сильными головными болями, а также нарушением сна.

**Способы воздействия на состояние**



Для начала нужно правильно организовать личное время. Вставать пораньше, чтобы не начинать свой день в спешке и с чувством усталости. По возможности нужно распределять обязанности и на других людей. Особенно важно насыщать свой организм витаминами и минералами, в частности это касается витаминных комплексов, которые содержат микроэлементы и вещества группы В. Ведь за работу нервной системы человека отвечают витамины В1, В2, В6 и В12. Однако всегда нужно придерживаться определенных доз, потому, что их переизбыток негативно влияет на состояние организма.

В назначении лекарств немаловажно понимать, какой именно препарат нужен в определенное время, стимулирующее или успокаивающее. Все потому что при хронической усталости психологические состояния часто меняются, а применять лекарства разного действия одновременно к хорошему точно не приведет. Итак, самыми важными препаратами от неврастении являются ноотропы. Они влияют на общее состояние нейронных связей между мозговыми клетками, а при таком диагнозе они нарушены. Этим вызывается нарушение памяти, наблюдается заторможенность сообразительности, а головной мозг плохо противостоит раздражителям

Кроме употребления лекарств, которые должен назначать только доктор, следует обратить внимание на образ жизни. Не помешает физическая активность на протяжении дня, даже незначительная. Спать нужно минимум 6-8 часов, чтобы организм мог восстановить силы. Негативно также отражается курение, потому что оно нарушает поставку кислорода, а его заменяют угарным газом, который смертельно опасен. Несмотря на длительность курения, все же попробуйте отказаться от вредной привычки навсегда или хотя бы уменьшить количество сигарет.

Данное заболевание характерно не только для взрослых, оно также касается и молодежи. Некоторые страдают хронической усталостью, начиная с юного возраста. Поэтому, чтобы это неприятное обстоятельство не мешало наслаждаться жизнью, нужно избегать стрессовых ситуаций, не тревожиться понапрасну, а также избавляться от комплексов.

*Автор статьи зав.ОМО врач-методист Гиллих Н.М.*