

Синдром хронічної втоми. Причини знесилення. Як подолати втому?

Хронічна втома – це біда сучасного мегаполісу! Більшість людей постійно знаходяться в стані бігу!

Ми біжимо за грошима, біжимо за стосунками, біжимо ще за чимось. І зовсім забуваємо і втрачаємо те, що для нас є дуже цінним – наше здоров'я.

В чому ж причина хронічної втоми?

Найперше це перевтома: людина бере на себе надто важкий тягар. Це тривала сидяча робота за комп'ютером більше 8 годин. Це і виснажливий робочий день який перевищує вісім годин. Це недосипання, адже людина зазвичай працює цілий день, ввечері моє бажання десь поспілкуватися, кудись вийти. Відтак лягає спати зазвичай після опівночі. Прокинутися, щоб приїхати на роботу треба знову о шостій. Як наслідок коротка ніч, недосипання. Хронічне недосипання призводить виснаження нервової системи. Так само, як і хронічний стрес, виснажує нервову систему і велика кількість інформації. Крім того є інфекційні захворювання, паразити, є хронічні захворювання, які так само виснажують організм в цілому. Таким чином ми маємо хронічну втому.

Що робити?

Першим кроком має бути регуляція Вашого робочого дня!

Ви повинні знати, що у Вас є частинка часу, який Ви виділили для роботи, частина часу, яку Ви виділили для сім'ї, для спілкування з друзями і близькими. І обов'язкового треба виділяти частину часу для Вашого відпочинку! Виділіть на тиждень не менше одного дня для перебування з сім'єю. І ще

один окремий день, що Ви могли відпочити: відволіктися від Вашої роботи, від того, що Вас найбільше турбує. Щоб день Вашого відпочинку був днем, який Ви присвячуєте Вашому здоров`ю!

Відповідає лікар загальної практики сімейної медицина Сергій Серденюк, клініка "Ангелія".

Пропонуємо Вам переглянути відео версію відповіді про хронічну втому (відео телеканалу "Надія")