

Наш безумный ритм жизни, несбалансированное питание, недостаточная физическая нагрузка, стрессы приводят к нарушению режима сна и отдыха. Возникает постоянное чувство усталости, эмоциональное выгорание и сонливость. Но если даже после полноценного и качественного отдыха состояние не улучшается,

силы не возвращаются, вы продолжаете засыпать сидя за столом, раздражительны и апатичны, возможно, дело не просто в рабочем стрессе.

Синдром хронической усталости проявляется выраженной слабостью и утомляемостью, длительностью не менее 6 месяцев, сопровождается снижением памяти, болями в мышцах, часто - болями в горле и увеличением лимфоузлов.

**Существуют определённые факторы риска, способные спровоцировать возникновение синдрома хронической усталости:**

**Хронические заболевания** – затянувшиеся болезни или частые рецидивы нарушают слаженную работу иммунной системы и организма в целом, приводя к перегрузке нервной системы, истощению жизненных сил организма и возникновению чувства хронической усталости;

**Психологические расстройства** – частые депрессии, постоянный стресс, мрачные мысли и чувства тревоги и страха являются главными «вредителями» для деятельности нервной системы, приводящими к постоянной усталости и переутомлению;

**Неправильный образ жизни** – могут привести постоянные недосыпания, нерациональный распорядок дня, длительное умственное или физическое перенапряжение, недостаток солнечного света, свежего воздуха или движения;

**Нарушение питания** – недостаток или избыток пищи, некачественные продукты, отсутствие в пище витаминов, макро- и микроэлементов нарушают метаболизм организма, приводя к недостатку энергии и возникновению стойкого чувства усталости;

**Факторы окружающей среды** – неблагоприятная экологическая обстановка заставляет организм работать на износ, защищаясь от воздействия вредных факторов, поэтому люди, живущие в загрязнённых шумных городах чаще страдают от синдрома хронической усталости;

**Инфекции и вирусы** – попадание в организм вирусов герпеса, цитомегаловирусов, ретровирусов, энтеровирусов и др.

Профилактикой усталости является ведение здорового образа жизни.

Психолог Буглак Е.И.

## ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

