

ГУ «Республиканский научно-практический центр психического здоровья»

Синдром хронической усталости (неврастения)



2015

Синдром хронической усталости (неврастения)

Слабость, быстрая утомляемость и снижение памяти, затруднения при выполнении интеллектуальной точной работы, сонливость днем и бессонница ночью, головные боли, раздражительность - такие симптомы характерны для синдрома хронической усталости, или неврастении.

Начало этой болезни можно ошибочно принять за респираторное заболевание. Однако временное освобождение от работы и прием стандартных лекарственных препаратов положительного результата не дают. Изматывающая, выбивающая из привычного ритма жизни усталость принимает такую форму, что ни ночной сон, ни отдых в выходные дни, ни отпуск не в состоянии восстановить силы организма.

Всем нам знакомо чувство «накопленной усталости» после напряженной рабочей недели или эмоциональное и физическое «истощение» к концу рабочего года, в ожидании отпуска. Однако несколько отличается от нормальной, физиологической усталости.

Неврастения (астенический невроз) или синдром хронической усталости - патологическое состояние нервной системы человека, возникающее в результате ее истощения при длительной психической или физической перегрузке. Наиболее часто встречается у людей 20-40 лет, у женщин немного реже, чем у мужчин. Она развивается при длительном физическом перенапряжении (напряженная работа, недостаточный сон, отсутствие отдыха), частых стрессовых ситуациях, личных трагедиях, длительных конфликтах. Возникновению неврастении могут способствовать соматические заболевания и хронические интоксикации.

Этот синдром как самостоятельное заболевание признается не всеми врачами.

У 50% больных синдромом хронической усталости обнаруживаются признаки депрессии. Отмечено, что чаще он возникает у молодых энергичных целеустремленных людей, озабоченных работой, устройством своего бизнеса или карьеры. Но, далеко не все трудоголики страдают им.

Синдром хронической усталости отличается от чувства слабости, встречающегося при других заболеваниях. Его основным проявлением является немотивированная выраженная общая слабость, повышенная утомляемость, ранее не характерная для данного человека и лишаящая его возможности активного участия в повседневной жизни. Адекватные отдых и сон не восстанавливают силы. Даже простейшая задача становится трудновыполнимой. Больные проводят в постели больше времени, чем здоровые, но сон их, как правило, малоэффективен, требуется заметно больше времени для того, чтобы уснуть, они часто просыпаются ночью. В целом, чем более выраженные нарушения сна отмечаются у больных с синдромом хронической усталости, тем тяжелее дневная усталость. Больных нередко беспокоят головные боли, апатия, безрадостное настроение, подавленность, повышенная раздражительность и неустойчивость эмоционального состояния, снижение или повышение веса, боли в мышцах, суставах, а в ряде случаев также субфебрильная температура, болезненные ощущения в горле, увеличение шейных лимфоузлов. Нарушается концентрация внимания, отмечаются затруднения при принятии решений. Может снижаться память, в большей степени страдают процессы усвоения новой информации. Человек устает так, что ему не хватает ни

выходных, ни отпуска. Свое состояние он характеризует как «постоянное недомогание, как после тяжелой болезни».

Важным является то, что данная симптоматика течет прогрессивно и не связана с соматическими заболеваниями.

Прежде, чем остановиться на диагнозе синдром хронической усталости, необходимо исключить целый ряд заболеваний: иммунных, неврологических, ревматологических и пограничных психических.

Факторы риска развития синдрома хронической усталости:

- частые и длительные стрессы;
- условия жизни в современном обществе, включая продолжительную работу на компьютере;
- неблагоприятные эколого-гигиенические условия проживания;
- дефицит или отсутствие физической нагрузки;
- «нефизиологическое» несбалансированное питание;
- наследственная предрасположенность.



Возможно несколько клинических вариантов синдрома хронической усталости:

- Гиперстеническая форма
- Раздражительная слабость
- Гипостеническая форма

Наиболее частым симптомом неврастения является головная боль. Она носит диффузный характер и, как правило, возникает в конце дня. Характерным является чувство давления на голову, будто сдавливание головы тяжелым шлемом. Вторая жалоба пациентов с неврастением — это головокружение, которое заключается в ощущении вращения в голове, но не сопровождается чувством вращения окружающих предметов. Часто такое головокружение возникает при сильном волнении, физической нагрузке, изменении погоды и др. Характерны симптомы, связанные с сердечно-сосудистыми нарушениями: учащение пульса, ощущение сердцебиения, давящая или колющая боль в области сердца, артериальная гипертензия, краснота или бледность кожных покровов. Они могут появиться при малейшем волнении пациента, даже в ходе оживлённой беседы.

Возможны диспепсические явления: изжога, ухудшение аппетита, тяжесть в желудке, метеоризм, беспричинные поносы или запоры. У больных могут быть частые позывы к мочеиспусканию, учащающиеся при волнении и проходящие в состоянии покоя. Часто бывает снижено половое влечение. У мужчин возникает преждевременное семяизвержение, приводящее к сокращению времени полового акта, что формирует у пациентов чувство слабости и неудовлетворенности.

Гиперстеническая форма неврастения проявляется повышенной раздражительностью, эмоциональной лабильностью и высокой возбудимостью. Больные легко выходят из себя, кричат на сослуживцев или родственников, часто проявляют нетерпение, не могут держать себя в руках и способны даже оскорбить окружающих. Их раздражает посторонний шум, разговор, любой звук, большое

скопление людей или их быстрое передвижение. Характерно понижение работоспособности, причем это происходит не столько за счет утомления, сколько за счет первичной слабости активного внимания: рассеянности и несобранности, невозможности «включиться» в работу и сосредоточиться на выполняемом деле. Начав работу, человек не способен длительно выдерживать психическое напряжение, необходимое для ее выполнения и легко отвлекается (часто встает из-за стола, уходит со своего рабочего места, реагирует на посторонние звуки и действия коллег). Это повторяется много раз в течение рабочего дня и в результате человек ничего не успевает сделать. Больные также жалуются на нарушения сна в виде проблем с засыпанием, частых ночных пробуждений, тревожных сновидений, связанных с дневными переживаниями. Как результат — тяжелое утреннее пробуждение без чувства отдыха, неясная голова, плохое настроение, постоянное чувство усталости и разбитости. Состояние может несколько улучшаться к вечеру.

Раздражительная слабость. Для больного характерна сильная раздражительность, но она быстро гаснет и сменяется психическим истощением. Пациенты легко возбуждаются и кричат, но такая первая реакция сменяется чувством бессилия и обиды и часто переходит в плач. Психические реакции с противоположными эмоциональными состояниями возникают по любому поводу. Человек не в состоянии сосредоточиться. Пытаясь сконцентрироваться на каком-то занятии, он быстро устает, головная боль усиливается, и он не может ясно соображать, что делает. Нарастающая общая и нервная слабость заставляет его бросить начатое дело с ощущением полного бессилия. Спустя какое-то время больной снова пытается взяться за работу, но из-за нервного

истощения опять ее бросает. Перерывы между такими попытками работать не улучшают ситуацию, так как они не приносят психического отдыха больному. Поэтому многократные попытки поработать могут довести больного неврастенией до состояния полного изнеможения.

Гипостеническая форма. Характерна постоянная вялость, физическая и психическая слабость, пассивность, снижение настроения, отсутствие интересов. Пациенты испытывают чувство грусти и неопределенной тревожности, но выраженные приступы тревоги или тоски для них не характерны. Сниженное настроение сочетается с выраженной астенией и часто проявляется эмоциональной неустойчивостью и слезливостью. Из-за чувства постоянной усталости и общей слабости пациенты вообще не могут собраться для начала какой-либо физической или умственной работы. Они сосредоточены на своих внутренних ощущениях и мысли о своем состоянии еще больше подавляют их. Характерны ипохондрические жалобы на различные ощущения, исходящие из внутренних органов.

По прошествии некоторого времени при прекращении действия патологического фактора или проведении адекватной терапии у страдающих неврастенией начинает восстанавливаться сон и постепенно происходит выздоровление. Чтобы бороться с синдромом хронической усталости, необходима врачебная помощь, но вы можете его предупредить! У каждого из нас есть естественный потенциал здоровья от природы. Чтобы жить полноценной и интересной жизнью, необходимо научиться управлять своими мыслями и эмоциями, направлять их в позитивное русло.

Что делать, чтобы не болеть?

1. Находите время для самого главного в жизни.
2. Правильно питайтесь.
3. Ведите активный образ жизни, занимайтесь фитнесом.
4. Мыслите позитивно.
5. Отпускайте обиды.
6. Позволяйте себе расслабиться и отдохнуть.
7. Из всех дел выбирайте самые важные.
8. Чаще улыбайтесь!



При возникновении симптомов синдрома хронической усталости своевременно обращайтесь за помощью к специалистам!