Автор: Елена Гордина
12.02.2009 13:20 -

"Как же я устала" - единственная мысль, которая бьется в висках, душе и сердце. Усталость, словно свинцовые латы, давит на организм всей своей мощью. Едва открыв глаза, еще рано утром, вы чувствуете усталость, днем она уже почти поглощает вас, а вечером не остается сил даже говорить. Ничего не хочется - ни есть, ни пить, ни даже дышать.

Вы думаете, что это депрессия? Вполне возможно. Но если к вышеперечисленным признакам еще добавить боли в мышцах, лихорадочное состояние, сонливость и вместе с тем невозможность полноценно спать - это СХУ. Проще говоря, это синдром хронической усталости. Мало на наш век всяких болезней, так еще и какой-то СХУ придумали. Оказывается, что не придумали. Оказывается, действительно такая болезнь имеет место быть.

Успешные женщины

Самое противное, что синдромом хронической усталости чаще всего страдают успешные, интеллектуальные, образованные женщины в возрасте от 25 до 40 лет. Женщины в наше нелегкое время взваливают на себя двойную, а то и тройную нагрузку и "пашут", подобно лошадям.

Конечно, еще в поэме Некрасова говорилось, что истинная женщина может и коня на скаку остановить и в горящую избу войти, с этим не поспоришь. Правда, во времена Некрасова женщина не работала в офисе, вдобавок к домашней, "чисто женской" работе. Вот и получается, что, как ни крути, а вкалывают современные леди по 24 часа в сутки. Но организм то не резиновый, и какой бы силой воли женщина ни обладала, организм постепенно начинает подавать сигналы "SOS!" А мы так заняты всем на свете одновременно, что на сигналы никакого внимания не обращаем. Пока не грянет гром…

Сигналы

Быстрой утомляемостью никого не удивишь, мы уже давно привыкли списывать свое плохое самочувствие на ПМС, смену погоды, полнолуние или магнитные бури. Но все равно женщину должно насторожить, если рано утром, не успела она почистить зубы, а усталость уже сковывает все ее тело.

По собственному опыту знаю: энергия выходит из тебя тонкой, слабой струйкой. Для того чтобы мобилизоваться, необходимо приложить адские усилия. Не меньше. Следующим звоночком становится ухудшение памяти. Иногда до смешного доходит - совершенно невозможно вспомнить, куда вы только что положили нужный документ, зарядку от сотового телефона или паспорт. Причем никакие внушения не помогают, и память не возвращается.

Автор: Елена Гордина
12.02.2009 13:20 -

Однажды я все выходные искала зарядку к сотовому телефону, которую, по утверждению собственного сына, я держала в руках. Вспомнить или найти место дислокации злосчастной зарядки так и не удалось. Смешно? Если бы не было так грустно…

Следующим этапом синдрома хронической усталости можно считать постоянные боли в горле, фарингиты, боли в лимфоузлах и головокружение. Если вам еще и этого мало, добавляется нарушение теплообмена - температура тела все время либо повышена, либо сильно понижена. Дальше начинаются сбои в нервной системе, головном мозге, в эндокринной системе и иммунной. После тревоги, апатии, волнения и боли в груди, сдается желудочно-кишечный тракт и тогда рушится последний бастион, и микробы с радостными воплями бросаются на полностью обессиленный женский организм. Всякая зараза начинает липнуть к женщине с неимоверной скоростью.

Что дальше?

Врачи - очень милый и забавный народ. Они с радостью и упоением поясняют, что, если синдром хронической усталости не лечить, то это заболевание может плавно перерасти в тихую или буйную (что, несомненно, радует еще больше) шизофрению. Если еще раньше женщина не протянет ноги от инфекций, с которыми обессиленный организм бороться уже не в состоянии.

И что же делать? Можно, например, отправиться в городскую поликлинику вашего родного города (областного центра), села или поселка, и выстояв чудовищную очередь в три часа, сообщить зевающему доктору-терапевту, что у вас СХУ. Уже смешно, не правда ли? После того как вы выслушаете скептические насмешки над вашей медицинской просвещенностью, вам поставят диагноз ОРВИ и отправят полоскать рот ромашкой. Все. На этом лечение закончено.

Конечно, при наличии денег, высококлассных специалистов в высококлассных поликлиниках синдром хронической усталости вам диагностируют. И, наверное, даже начнут лечить. Но что же делать тем, у кого нет кучи денег на лечение от синдрома? Как говорится, если бы денег было столько, что можно было бы их спокойно потратить на лечение СХУ, то и сам синдром хронической усталости вряд ли бы возник.

Я просто обожаю рекомендации наших участковых терапевтов: "Дорогуша, вам надо просто отдохнуть. Меньше работать, больше спать, отлично питаться, пить соки, есть фрукты, чаще выбираться на море, окружить себя любящими людьми и абсолютно избегать стрессов!" С таким же успехом можно сказать: "Дорогуша, а не слетать ли вам на Марс? Прямо сегодня? Вам бы это сильно помогло!" Обычно такие рекомендации очень сильно смахивают на издевку, потому что в принципе не осуществимы. И что же тогда остается?

Выход есть!

Вы знаете, кто сказал, что "выход обычно там же, где и вход?" Нет? И я не знаю, но,

очевидно, очень умный человек, который испытал на своем веку не мало.

Как известно, спасение утопающих - дело рук самих утопающих, поэтому возьмемся за лечение. Вам очень повезет, если ваш муж поверит вам, что у вас СХУ, а не синдром ленивой жены, например. Придется рассчитывать только на себя.

Итак, если "вход" в синдром хронической усталости начался с повальной занятости, то необходимо уменьшить нагрузку. Следующим шагом "выхода" станут занятия спортом, регулярные прогулки на свежем воздухе и витамины (у кого на какие хватит средств) .

Рекомендуется некоторое время жить в режиме "робота", т.е. прекратить эмоционально реагировать на любые происшествия в вашей жизни. Любимый мужчина сделал предложение руки и сердца? Плевать, спокойно ешьте яблоко дальше. Спустя час он передумал и решил от вас уйти? Плевать еще раз. Доедаем грушу. Начальник вопит так, что кажется, что сейчас его глаза на лоб полезут? Ну и черт с ним. Пьем кефирчик.

Спать как можно больше. Любить себя. Верить в счастье. Улыбаться. И забить на все проблемы.