

Синдром хронической усталости как показатель стресса

Синдром хронической усталости (СХУ) – одна из реальностей нашего времени. Хотя некоторые медики все еще полагают, что такая болезнь существует только в воображении, с 1987 года она получила официальное признание как болезнь Эпштейна-Барра, названная так по имени двух ученых, впервые описавших ее как системное качество. В 1980-х годах по Америке прокатилась волна этого заболевания. Набор характерных для него симптомов служит показателем крайней степени физического и умственного истощения человека.

Распознавание болезни хронической усталости

Удивительно, что, разговаривая с больными, пораженными СХУ, очень часто приходится слышать признание, что они не позволяли себе отдохнуть даже тогда, когда их болезнь становилась очевидной. Они старались убедить себя, что заболевание незначительное и скоро пройдет. И даже гордились, что не приостановили работу, учебу, не сдались. Но со временем болезнь приняла столь острую форму, что пришлось лечь в постель. К сожалению, понимание истинных ценностей довольно часто приходит лишь в таких критических ситуациях. Психологическая опасность данной ситуации заключается в том, что никто из страдающих хронической усталостью не хочет признать, что эта болезнь обусловлена его стилем жизни. В частности, никто не хочет согласиться, что излишнее самолюбие и завышенные притязания стали причиной его заболевания. Мы еще очень мало знаем об истинных причинах СХУ, в частности о том, какие привычки, склонности, побуждения повышают риск заболевания. Однако очень хорошо понимаем, что некоторые позиции и точки зрения повышают этот риск. Такому риску подвержены те, кто стремится не столько к духовному удовлетворению, сколько к внешнему успеху, кто хочет всегда и во всем, любой ценой быть первым.

Определение собственного «индекса психоэнергетической опустошенности»

Очень важно своевременно распознать возникшее у вас состояние усталости, определить его глубину.

Существует несколько гипотез о причинах возникновения синдрома хронической усталости: инфекционная, вследствие напряжения иммунной системы, вследствие хронической интоксикации и др. Однако какой бы гипотезе ни отдавалось предпочтение, все исследователи, занимающиеся СХУ, сходятся в одном: переживаемая заболевшими СХУ усталость – больше, чем просто усталость. Больные СХУ изнурены и опустошены до последней степени, что является следствием длительного психического перенапряжения. Поэтому есть все основания считать, что наблюдаемое при

СХУ ослабление иммунной системы, позволяющее процветать вирусу, является следствием постоянных нервно-психических перегрузок. Профессиональный девиз многих современных деловых людей - отдавать себя делу больше, чем на 100 процентов, «играть, несмотря на боль». Цена такой отдачи - быстрый закат карьеры, ибо, если вы сейчас отдаете больше, чем можете, очень скоро будете отдавать меньше, чем можете, а дальше не сможете отдать ничего.

Хорошо известно, что завышенные честолюбивые амбиции очень опасны, так как лишают человека возможности осознать важность тех вещей, которые становятся помехой на пути к недостижимым целям. Тот, кто разумно относится к себе и к работе, старается отдохнуть при первых признаках усталости. Тот же, кто самолюбив и амбициозен, не отдыхает, а напротив, начинает действовать еще активнее, что и приводит к психоэнергетической опустошенности. Приводимый ниже тест является одним из способов оценить, насколько вы «выработаны», каков ваш «индекс» психоэнергетической опустошенности.

Обведите нужную цифру в каждой позиции и суммируйте итог.

	Редко	Иногда	Всегда
1 На работе и в семье я испытываю враждебность и гнев.	1	2	3
2 Я считаю, что постоянно должен преуспевать.	1	2	3
3 Я отдаляюсь от коллег.	1	2	3
4 Мне кажется, что меня заставляют делать только штрафную работу.	1	2	3
5 Я замечаю, что становлюсь все более черствым и равнодушным к коллегам, родным и друзьям.	1	2	3
6 Работа, как и сама жизнь, стала утомительной, скучной и монотонной.	1	2	3
7 Я чувствую, что не расту профессионально.	1	2	3
8 Я замечаю, что испытываю к жизни негативные чувства и закликаюсь на ее плохих сторонах.	1	2	3
9 Я замечаю, что делаю меньше, чем когда бы то ни было.	1	2	3
10 Мне трудно организовать свое время, отдых и работу.	1	2	3
11 Я стал более несдержанным.	1	2	3
12 Я чувствую бессилие и неспособность изменить свою жизнь.	1	2	3
13 Я замечаю, что выплескиваю свою	1	2	3

неудовлетворенность жизнью на
домашних.

14 Я сознательно избегаю личных контактов чаще, чем раньше.	1	2	3
15 Я постоянно спрашиваю себя, подходит ли мне моя работа.	1	2	3
16 Меня не покидают тяжелые мысли о делах.	1	2	3
17 Каждое утро я просыпаюсь с чувством: «Не знаю, смогу ли выдержать еще один день».	1	2	3
18 По-моему, на работе никого не интересует, что я делаю.	1	2	3
19 Я замечаю, что меньше занимаюсь работой, в основном стараюсь уклониться от нее.	1	2	3
20 Я устаю от дел, даже если хорошо выспался.	1	2	3

Результат: 20—34 - усталость отсутствует; 35—49 - умеренное опустошение (ранние предупреждающие сигналы); 50—60 - полное опустошение (может потребоваться помощь).

Рекомендации по предотвращению СХУ

Проблема СХУ как никогда актуальна сегодня, когда в силу имеющихся коммуникационных ограничений современный человек, осознанно или не осознанно, отдает всего себя работе, работе на результат (например, успешная сдача экзаменов), испытывает серьёзный стресс, приводящий, в свою очередь, к СХУ.

Для предотвращения негативных последствий СХУ показано:

1. Осознать свое состояние, принять его как данность
2. Разобраться в причинах, приведших к такому результату
3. Предоставить себе отдых, включающий в обязательном порядке хороший сон, сбалансированное питание, умеренную физическую нагрузку на свежем воздухе (например, на балконе) и т.д.
4. Пересмотреть свой распорядок дня в сторону уменьшения его напряжённости