



ZESPÓŁ CHRONICZNEGO ZMĘCZENIA (CFS) – CYWILIZACJA NIEWYSPANYCH

Kładziesz się spać przed 23, przespiasz spokojnie całą noc, a rano budzisz się zmęczony?

Takich osób jest coraz więcej. 20% osób zgłaszających się do lekarza pierwszego kontaktu uskarża się na **przewlekłe zmęczenie**.

Zmęczenie to poważny problem medyczny. Jeśli wynika z niedoborów snu, może mieć daleko idące konsekwencje. Odpowiada m.in. za ok. 20 proc. wypadków na drogach. Osoby niewysypiające się są zagrożone depresją, otyłością, chorobą wieńcową, cukrzycą oraz udarem.



Najczęstsze przyczyny zmęczenia:

1. WEEKENDOWY JETLAG: jeśli w dni robocze musimy wstawać wcześniej, podczas weekendów chętnie nadrabiamy zaległości i leżymy w łóżku dłużej. Niestety, w ten sposób możemy rozregulować nasz zegar biologiczny, co prowadzi m.in. do zaburzeń wydzielania hormonów. Efektem jest tzw. weekendowy jetlag: ospałość, zmęczenie i obniżenie nastroju.

Co robić? Unikaj zarywania nocy i spania do południa. Staraj się ten sam rytm aktywności i snu przez cały tydzień, także w weekendy. Możesz używać także aplikacji na smartfony albo opasek monitorujących sen.

2. NISKI POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ: gdy jesteśmy zmęczeni, trudno jest nam zmobilizować się do ruszenia się z kanapy, a to pogłębia tylko problem. Regularnie ćwiczący ludzie znacznie rzadziej uskarżają się na przemęczenie niż ci, którzy stronią od wysiłku. Ćwiczenia podnoszą poziom neuroprzekaźników odpowiadających za aktywność: dopaminy, noradrenaliny i serotoniny. Wpływają również korzystnie na działanie zegara biologicznego i pomagają schudnąć.

Co robić? Jeśli nie masz czasu na siłownię, spróbuj wybrać taką formę aktywności fizycznej, która odpowiada twojemu trybowi życia: częste spacerowanie, jazda na rowerze czy pływanie. Wtedy rośnie szansa, że będziesz ćwiczyć regularnie. Na razie w dobie epidemii, niektóre formy aktywności są niemożliwe, także warto by zadbać o gimnastykę w warunkach domowych.

3. PRZEBYWANIE W ZAMKNIĘTYCH POMIESZCZENIACH: nasi przodkowie dużo czasu spędzali na świeżym powietrzu. My natomiast coraz rzadziej mamy kontakt ze światłem słonecznym, a to może prowadzić do pogorszenia nastroju i pojawienia się uczucia znużenia. Jesteśmy na to szczególnie narażeni w sezonie zimowym. Gorszy humor może wówczas zmienić się w tzw. **chorobę afektywną sezonową (SAD)**. Jej objawem jest obniżona aktywność, lęk, depresja i uczucie przewlekłego zmęczenia.

Co robić? Staraj się wychodzić na dwór co kilka godzin- nawet jeśli masz na to tylko kilka minut (może być to balkon) Dzięki temu odpoczniesz od pracy i „przewietrzysz” umysł.

4. NIEPRAWIDŁOWA DIETA: nadwaga i otyłość zmuszają nasze mięśnie do większego wysiłku podczas nawet najprostszych codziennych czynności. Zwiększają również ryzyko wystąpienia tzw. postaci zaporowej zespołu bezdechu sennego- zwiotczenia mięśni gardła prowadzącego do niedotlenienia organizmu, częstego przerywania snu i uczucia zmęczenia w ciągu dnia. Przemęczenie może też wynikać ze zbyt niskiego poziomu żelaza i witaminy B. Posiłki bogate w łatwo przyswajalne węglowodany (np. słodkie) mogą co prawda dać nam „energetycznego kopa”, ale po nim szybko przychodzi spadek poziomu cukru i poczucie zmęczenia.

Co robić? Dietetycy rekomendują urozmaicony jadłospis, obfitujący w świeże produkty roślinne oraz węglowodany złożone (np. w wyrobach mąki pełnoziarnistej), które są wolniej metabolizowane i nie powodują gwałtownych skoków poziomu cukru. Energii także może dodać krótka głódówka.

4. LEKI I NARKOTYKI: wiele leków, także tych dostępnych bez recepty- może przyczynić się do odczuwania ciągłego zmęczenia. Jest to efekt uboczny stosowania m.in. statyn, leków na alergię, terapii hormonalnych, a także leczenia onkologicznego. Kokaina i metamfetamina początkowo dają euforię, ale później pojawiają się osłabienie, obniżenie nastroju i depresja.

5. KOFEINA I ALKOHOL: choć kawa może nas pobudzać, często problem polega na tym, że musimy ją pić bez przerwy- inaczej zaczynamy odczuwać zmęczenie. Naukowcy twierdzą, że napój ten jedynie pozwala utrzymać normalny poziom koncentracji, a odstawienie go prowadzi do pogorszenia. Alkohol również przyczynia się do poczucia zmęczenia - powoduje odwodnienie organizmu, może zaburzać sen, a jeśli pijemy go często, może też sprzyjać niedożywieniu.

Co robić? Możesz sprawdzić, czy substancje te są odpowiedzialne za uczucie zmęczenia. Nie pij kawy przez co najmniej tydzień (to okres, po którym miną objawy odstawienia), a następnie oceń, jak się czujesz. Unikaj picia napojów alkoholowych „do poduszki”, bo choć ułatwiają zasypianie, to w efekcie sprawią, że obudzisz się zmęczony.

7.OBCIĄŻENIE PSYCHICZNE: stres i frustracja zaprzętające nam głowę sprawiają, że szybciej się męczymy. Z badań naukowych wynika, że mózg musi dzielić swoje zasoby i jeśli ma do wykonania, np. trudne ćwiczenie umysłowe, organizm szybciej się wyczerpuje. Poczucie zmęczenia i kłopoty ze snem są też bardzo silnie powiązane z lękiem i depresją. Niektórzy badacze uważają wręcz, że obecna **epidemia przemęczenia** jest powiązana z powszechnością zaburzeń depresyjnych.

Część z nas może mieć wrodzone skłonności do przemęczenia, lekarze określają to terminem- **zmęczeni cały czas (TATT)**. Podkreślają także, że związek przemęczenia i podatności na stres zależy od środowiska i stylu życia. Na pierwszy plan wysuwają się tu zakłócenia rytmu dobowego. Naszemu zegarowi biologicznemu najbardziej szkodzi nie brak snu, lecz nieregularny tryb życia i przesiadywanie wieczorem ze smartfonem w ręku, a także złudne przekonanie, że odpoczynek to, np. przeglądanie Facebooka. Co gorsza dodatkowo rozregulowuje go sztuczne oświetlenie, zwłaszcza niebieski blask emitowany przez ekrany komputerów i wyświetlacze smartfonów. Jeśli korzystamy z nich w nocy, nasz mózg daje się oszukać i uważa, że nadal jest dzień. W rezultacie czujemy się pobudzeni, gdy powinniśmy odpoczywać- rano budzimy się rozbici i pozbawieni energii.

Myślę, że wspaniałą propozycją na pokonanie zmęczenia może być spacer w pobliskim lesie. Drzewa mienią się różnokolorowymi kwiatami, rozwijają się liście. Śpiewają ptaki. Podłoże zdobią połacie zawilców. Nic tak nie koi naszych zmysłów, jak kolory natury.



Dziękuję i życzę Wszystkim spokoju, zdrowia i dobrego odpoczynania!

Iwona Kozłowska