

Синдром хронической усталости

Совокупность синдромов, присущих этому новому заболеванию надо знать:

- Часто ли вы чувствуете усталость, несмотря на то, что выспались хорошо?
- Имеете ли вы привычку принимать витамины, когда чувствуете себя усталым?
- Приходилось ли вам прибегать по крайней мере к трем способам, помогающим заснуть?
- Уже несколько лет страдаете насморком, от которого никак не можете избавиться?
- Часто ли вы отказываетесь от приглашения, ссылаясь на плохое самочувствие?
- Замечали ли вы, что можете переносить длительные поездки, только многократно делая остановки и часто прибегая к кофе?
- Бывает ли, что вы неожиданно забываете то, что хотели сказать?
- Вы «соня» солнце уже во всю светит, когда вы наконец встанете?
- Утром, когда вы встаете, у вас скверное настроение и ощущение, что вас избили?
- На работе, в районе полудня, вы нередко думаете, что полдня, к счастью уже прошло?
- Помните ли вы свои сны?
- Можете ли вы сходу назвать 5 причин, по которым вам ежедневно приходится волноваться?
- Приходилось ли вам отказываться от своего хобби только потому, что вы чувствуете себя в постоянном стрессе?
- Бывает ли у вас необъяснимая головная боль, которая проходит так же неожиданно, как и начинается?
- Часто ли вы чувствуете себя подавленным, хотя видимых причин нет?

- По ночам вы часто просыпаетесь в тревоге, что вызывает у вас раздражение?
- Часто ли перед тем как заснуть, думаете о том, что вам предстоит сделать?
- Принимаете ли алкоголь в качестве снотворного?
- После проделанной работы вы чувствуете себя усталым, даже в том случае, если приложенные усилия невелики?

0-6 баллов.

Причин для тревоги нет. Однако, если вы дали более 3-х положительных ответов, у вас наблюдается легкое переутомление. Во многих случаях причина этого явления-временный недостаток железа. Возможно, у вас какой-то продукт вызывает аллергию. Будьте осторожны с клубникой, яйцами, рыбой.

7-12 баллов.

Ваша проблема может усилиться, если вы не хотите последить за собой. Вполне вероятно, что чувство постоянной усталости, у вас связано с каким-то органическим заболеванием. Если медицина это не подтверждает, то вполне возможно, причина в недостатке магния, что появляется в тике, в одеревенелости мышц спины и подавленности. Балуйте себе орехами, овсянкой, препаратами магния.

13-20 баллов.

Вы так, что вам как можно скорее надо обратиться к врачу. Если хотя через полгода не наступит улучшения, значит, вы страдаете синдромом хронической усталости.

По статистике:

80% людей чувствуют себя усталыми.

60% из них считают причиной чрезмерные нагрузки.

26% винят в недугах природу и погоду.