

detkityumen.ru

Больна... усталостью

Хроническая усталость

Упасть в кровать и провалиться в сон, чтобы никто-никто не потревожил! А утром проснуться бодрой, энергичной, готовой переделать массу новых дел... Кто из молодых мам в конце напряженного дня не мечтал об этом? Увы, на подобную «роскошь» рассчитывать не приходится. Хроническая усталость все чаще становится постоянным спутником новоиспеченных родителей.

Основные симптомы

Признаки хронической усталости можно определить, что называется, невооруженным глазом. Это постоянная утомляемость, снижение работоспособности, слабость, раздражительность, депрессия. На фоне сбоя в работе нервной системы появляются нарушения со стороны других органов и систем, могут возникнуть мышечные и головные боли, головокружение, тошнота, возможны колебания артериального давления, усиленное сердцебиение (тахикардия) и боль в области сердца. Нередко наблюдаются "вегетативные кризы", которые проявляются как внезапные приступы накатывающейся волнами слабости. При этом у человека темнеет в глазах, или появляются мушки и черные точки перед глазами, он ощущает неустойчивость и шаткость собственной походки, может даже упасть в обморок.

Происхождение болезни

Природа синдрома хронической усталости, или фатинг-синдрома, до сих пор ясна не до конца. По одной из теорий, его возникновение объясняется **нарушением химического баланса мозга**. По другой, виновником считают **вирус**, сродни герпесу. Последнее открытие особенно неприятно, так как означает возможность передачи болезни от одного человека к другому. К счастью, этот синдром встречается все-таки реже, чем герпес. Радует и тот факт, что известны факторы, благодаря которым возникает и распространяется вирус (ослабление иммунной системы, тяжелые стрессы), а значит, их можно нивелировать.

В большинстве случаев хроническая усталость относится к явлениям **психологического порядка** и связана с образом жизни, качеством отдыха, внутренними установками и особенностями личности. Недаром ее часто называют болезнью бизнесменов, банкиров и трудоголиков. В этот же ряд, к сожалению, попадают и молодые мамы, озабоченные здоровьем своих детей и сохранностью нормальных отношений в семье. Фатинг-синдром (или хроническое утомление) связан с накоплением остатков обычной (острой) усталости в организме в течение нескольких дней или недель. А у кого, как не у мамы малыша первого года обычно не хватает ни времени, ни сил, чтобы отдохнуть и восстановить запас жизненной энергии? Конечно, бывают на свете спокойные дети, которые первые недели жизни почти все время спят, давая возможность маме и отдохнуть, и насладиться своим новым положением. Но почему-то такие дети рождаются "у знакомых наших знакомых" или описываются в книжках. Чаще всего об отдыхе для мамы новорожденного карапуз совершенно не думает. Напротив, по наблюдениям педиатров и невропатологов, с каждым поколением время сна у маленьких детей почему-то укорачивается. А вот поводов для слез меньше не становится: сначала малыш привыкает к новому для него миру, потом начинаются эти невыносимые колики, потом - первые зубки, первые прикормы... Именно в этот период молодых мам подстерегает опасность перехода обычной усталости, или утомления, в хроническую форму.

Не всякая усталость - болезнь

Если расспросить молодых мам об их самочувствии, может показаться, что чуть ли не каждая из них страдает от хронической усталости. Однако было бы неверным ставить такой "диагноз" по тому лишь факту, что человек часто не высыпается. **Обычное и хроническое утомление** - это два совершенно разных психологических состояния, и отличаются они друг от друга по ряду признаков:

Снижение работоспособности. Когда усталость только начинает накапливаться, это мало сказывается на поведении и внешнем виде. Даже после того, как мама переделала кучу дел и буквально валится с ног, близкие люди могут совершенно искренне говорить, что она прекрасно со всем справляется и отлично выглядит. Если же речь идет о хроническом утомлении, то "обмануть" здесь никого не удастся: очевидно, что все валится из рук, и сил ни на что не хватает.

Момент появления усталости. Если женщина чувствует сильную усталость к концу дня, после нескольких прогулок с ребенком, приготовления обеда и ужина на всю семью и уборки трехкомнатной квартиры, то можно смело говорить об обычном свойстве человеческой природы -- появлении утомления после длительной и напряженной работы. Задуматься стоит, если ощущение усталости и слабости сопровождает ее постоянно, независимо от того, трудится она или отдыхает. А если уж каждый новый день начинается с усталости и подавленного настроения, то можно с высокой вероятностью предположить хроническое утомление.

Ресурсы силы воли. Многим мамам знакомы ситуации, когда приходилось "заставлять" себя идти гулять с ребенком, вставать, чтобы укачивать его среди ночи, развлекать игрушками. А ведь все эти хлопоты обычно не вызывают особенного напряжения. При обычном утомлении сила воли может оказаться весьма кстати. Когда же усталость перетекает в свою хроническую форму, то даже волевые усилия не помогают.

Изменения в эмоциональной сфере. Они характерны не только для хронической, но для обычной "острой" усталости. Если речь идет об обычном утомлении, чаще всего отмечается снижение интереса к происходящему. Для хронической же усталости характерны резкие перепады настроения вплоть до депрессии. У молодых мам ситуация осложняется еще и чисто физиологическим изменением гормонального фона, которое во многих случаях ведет к так называемой послеродовой депрессии.

Расстройства сна. Говорят те, кто хвалится, что спит, как младенец, обычно не имеют младенцев. Недосыпание - это проблема, на которую чаще всего жалуются молодые родители и один из наиболее известных признаков хронического утомления. Если усталость не накапливается, то вечером человек чаще всего засыпает без проблем, а утром встает бодрым и отдохнувшим. В случае хронической усталости появляются трудности с засыпанием, постоянная сонливость, а потом и бессонница.

Внимание, мышление, память. Один из наиболее "психологичных" признаков хронического утомления - это изменения, происходящие с так называемыми когнитивными функциями - мышлением, памятью, вниманием. Если организм хронически не успевает восполнять запас сил, то развивается забывчивость, внимание становится рассеянным, мышление теряет гибкость.

"Устала быть мамой"?

Некоторые признаки утомления, и даже его хронической формы, характерны не только для хронической усталости, но и для других состояний - психологического пресыщения и монотонии. Особенно часто они появляются в тот период, когда малыш еще мало реагирует на внешний мир, но требует к себе огромного количества внимания. Если смотреть со стороны, то психологическое пресыщение часто кажется очень похожим на утомление: "Я устала от бессонных ночей!", "Я устала сидеть дома!", "Я устала от этих бесконечных пеленок!" Но в отличие от хронического утомления, пресыщение очень четко локализовано во времени и проявляется в основном в виде протеста или отказа от деятельности. А субъективно оно проявляется в виде гнева, ярости или негодования.

Лучшее средство от психологического пресыщения - **найти для себя новый смысл в происходящем**. Очень часто в этом помогает сам ребенок. Не успела молодая мама почувствовать, что "увязает" в бесконечных

кормлениях, прогулках и памперсах, а малыш дарит ей первый взгляд "глаза в глаза", первую улыбку при виде маминого лица, первое слово. И вот неведомо откуда берутся новые силы, бодрое настроение, желание стать самой замечательной для своего лучшего в мире ребенка. Другое состояние, сходное с утомлением и пресыщением - это монотония. В строгом смысле это явление встречается обычно на конвейерных видах труда или при длительном вождении автомобиля, когда однообразная деятельность ведет к общему снижению активности остальных процессов: появлению дремотного состояния, "выключению" из процесса, ощущению скуки и уныния.

Лучшим средством от однообразия жизни для молодой мамы станут **изменения в повседневной "рутине"**: встречи с друзьями, походы в кино, в музеи, в театры. Конечно, для этого необходимо иметь помощника, который бы мог на время взять на себя заботу о ребенке. Проблема же монотонии особенно остро встает как раз в том случае, когда помощь мужа и домочадцев ограничена, и женщина буквально привязана к ребенку на целый день. Многие из прежних развлечений становятся для нее недоступными. Но определенное разнообразие в свою жизнь внести все-таки можно. Хотя бы при выборе места прогулки или компании таких же мам. Иногда не зазорно вместо гуляния с малышом заняться каким-то любимым делом, а карапуза в коляске выставить подышать на балкон. Ведь настроение мамы для него не менее важно, чем свежий воздух!

Если утомление стало хроническим

Общая причина хронической усталости - **нехватка отдыха для организма**. Но устранять ее можно разными способами, в зависимости от конкретного человека и ситуации. Причем, воздействовать можно и на причины появления синдрома, и на устранение его последствий. Здесь одно не исключает, а дополняет другое. Избавляться от фатинг-синдрома можно самостоятельно или при помощи специалистов - психолога, невролога, терапевта. К сожалению, в некоторых ситуациях справиться с ним без медицинского вмешательства нельзя.

Что можно сделать самостоятельно?

Если все дело в недостатке сна, почему бы страдающим синдромом хронической усталости не отдохнуть столько, сколько нужно? На это очевидный вопрос есть очевидный ответ: нет времени. Но зачастую причина здесь кроется не в нехватке свободных часов, а в неправильной самоорганизации. Или, говоря языком бизнеса, в плохом тайм-менеджменте. Тайм-менеджмент, к какой бы сфере он ни относился - к работе или к семье - во многом состоит из устоявшихся привычек: выбирать главное, приходить вовремя, делать все возможное заранее, не откладывая на последний момент. Однако, как гласит древняя китайская поговорка: "Чтобы стать трудолюбивым, нужно три года, а чтобы стать ленивым - три дня". Даже если нынешняя молодая мама в недавнем прошлом представляла собой образец организованности и пунктуальности, последние недели беременности наверняка сильно скорректировали ее привычки. В этот период в организме накапливается усталость, и хочется делать все расслабленно, не торопясь. С рождением ребенка ритм жизни меняется, а желание жить не спеша остается. В результате время, которое можно было бы использовать для отдыха, теряется на абсолютно бессмысленные вещи: просмотр телевизора, разговоры по телефону, питье кофе с пирожными... Наверняка в жизни каждой женщины случались авралы: на работе или в институте. Приходилось отменять встречи с друзьями, любимые сериалы, походы по магазинам. Зато потом начнутся долгожданные каникулы! "Каникулы" с маленьким ребенком, конечно, будут несколько отличаться от обычного отдыха, но обязательно наступят. Однако в их ожидании какой-то период времени придется пожить по строгому расписанию: ребенок занят игрушкой - мама покушала, малыш уснул - мама тоже прилегла. В такой режим иногда трудно втянуться, однако хорошее самочувствие и настроение для молодой мамы гораздо важнее, чем книжка или телепередача. Особенно если помощи от близких ждать не приходится.

Спутанные биоритмы.

Как известно, одни люди любят рано ложиться и рано вставать (их называют "жаворонками"), другие предпочитают бодрствовать до глубокой ночи и потом нежиться в постели чуть ли не до полудня (это "совы"). Механизмы "внутренних часов", или биоритмов человека до конца не ясны, но известно, что в основном они заложены в каждом с рождения, вместе с типом нервной системы и физиологическими особенностями. Поэтому

перейти из класса жаворонков в семейство сов, и наоборот, практически невозможно. Большинство людей просто строят свой день с учетом подъемов и спадов работоспособности и настроения. Когда в семье появляется малыш, ситуация резко меняется. Хорошо, если внутренние часы ребенка "тикают" синхронно с родительскими, и он дружно просыпается вместе с мамой или "засиживается" с ней допоздна. В противном случае молодая мама будет чувствовать себя подавленной и уставшей, даже если объективно времени на сон у нее достаточно. Тут нужно просто внимательнее проследить за режимом малыша. Если он долго не засыпает по вечерам, а утром поздно встает, и время дневного сна из-за этого тоже смещается, можно попробовать понемногу "сдвигать" его расписание. Тогда и мама, и ребенок почувствуют себя лучше. А если не получится, значит, они принадлежат к противоположным типам, и на уступки придется идти взрослым. Здесь весьма кстати окажется помощь близких. Возможно, папе будет гораздо легче сидеть с малышом в "неудобное" для мамы время.

Не спится...

Бенджамин Франклин однажды сказал: "Усталость - лучшая подушка". К сожалению, это выражение относится лишь к ее обычной, "острой" форме. Когда же речь идет о хроническом утомлении, то, несмотря на огромное желание, заснуть не всегда удается. Нетрудно догадаться, что проблема сна при этом начинает расти как снежный ком: "недосып" становится все больше, а возможность заснуть все меньше. Причем, если в прежние времена женщина в крайнем случае воспользовалась бы снотворным, то став мамой, в такой "роскоши" себе приходится отказывать. Но с бессонницей можно и нужно бороться любыми возможными способами: считать овец, принимать перед сном расслабляющие ванны, раскладывать на кровати подушечки с мятой и душицей. Хорошим средством для быстрого засыпания является аутотренинг. При упоминании аутотренинга большинству людей вспоминаются слова героини известного фильма: "Я самая обаятельная и привлекательная. Все мужчины от меня без ума...". Но если абстрагироваться от комедийных моментов, то нетрудно вспомнить, что она добилась всего намеченного, обрела и уверенность в себе, и внимание мужчин. При хронической усталости цель аутотренинга совершенно другая, а значит, и его особенности будут сильно отличаться от "кинематографических". Аутогенную тренировку перед сном необходимо проводить, приняв удобное положение тела. Если ощущается какой-то дискомфорт, расслабиться как следует не удастся. Наиболее оптимальная поза -- положение лежа на спине, руки свободно лежат вдоль тела. Можно расслабляться и сидя, особенно тем, кто привык дремать в уютном кресле.

Аутотренинг "классический"

Я отдыхаю. Расслабляюсь. Чувствую себя свободно и легко. Я спокойна. Я спокойна. Я спокойна. Все тело расслаблено. Мне легко и приятно.

Моя правая рука теплеет и тяжелеет (повторить 5 раз)

Моя левая рука теплеет и тяжелеет (повторить 5 раз)

Моя правая нога теплеет и тяжелеет (повторить 5 раз)

Моя левая нога теплеет и тяжелеет (повторить 5 раз)

Мой живот теплеет (повторить 5 раз)

Мои руки тяжелые и теплые

Мои ноги тяжелые и теплые

Мой живот теплый

Тепло разливается по всему телу. Мне тепло и хорошо. Мое сердце бьется спокойно и ровно, мое дыхание глубокое.

Я расслаблена и спокойна. Я погружаюсь в спокойный, крепкий сон. Я отдыхаю.

Сначала упражнение будет занимать довольно долгое время (в связи с многочисленными повторениями), но спустя несколько дней или недель его можно сократить. При этом расслабление и успокоение, плавно переходящие в сон, будут наступать, даже если повторять каждую фразу всего по одному разу. Для того чтобы аутотренинг оказался действительно эффективным, необходимо подобрать для себя оптимальную инструкцию. К примеру, левше лучше начинать каждую фразу (а значит, и процесс расслабления) именно с левой стороны. Монотонное повторение одних и тех же предложений обычно действует успокаивающе, но кого-то это может и раздражать. В этом случае стоит попробовать в качестве средства против бессонницы другой вариант релаксационных процедур - сенсорную репродукцию.

Сенсорная репродукция.

Суть этого метода в представлении приятных картин, которые доставляют удовольствие и приносят чувство расслабления и отдыха. Можно нарисовать в своем воображении сосновый лес, берег моря, снежную равнину, любой другой уголок природы, или комнату с камином и удобным креслом-качалкой. Важно представить все в мельчайших деталях: почувствовать запахи, звуки, оттенки цветов, сопровождающие образы. К примеру, ветерок, несущий свежесть, или лучик солнца, согревающий все тело. Эти и другие методы релаксации можно использовать не только для борьбы с бессонницей, но и просто для поддержки сил и хорошего настроения. Достаточно лишь заменить в конце упражнения фразу "Я погружаюсь в сон" на что-то более бодрое: "Я чувствую себя легко и непринужденно. Мне приятно. Я отдыхаю", или "Я отдохнула. Чувствую легкость во всем теле. Хочется встать и начать действовать. Открываю глаза. Я полна сил и бодрости". Как показывают исследования, полчаса занятий аутотренингом могут заменить до двух часов полноценного сна. А это немаловажно в борьбе с хронической усталостью.

Помощь специалиста

Если же ни один из предложенных методов не помог, а раздражительность и депрессивность по-прежнему нарастают, то лучше обратиться к специалистам. Психолог поможет проанализировать ситуацию, взглянуть на нее с разных точек зрения, объяснит суть проблемы и наметит пути ее разрешения. Невропатолог назначит различные обследования, особенно если, кроме усталости, имеются жалобы на плохое самочувствие (головную боль, боль в области сердца). По результатам осмотра будет назначено лечение, в том числе и медикаментозное, включающее прием легких антидепрессантов в низких дозах и обезболивающих средств, если в этом есть необходимость. Здесь ни в коем случае нельзя прибегать к самолечению или слушать советы знакомых. Назначать лекарства должен только врач. Время летит быстро. Совсем скоро ребенок подрастет, и поводов для усталости, особенно хронической, станет гораздо меньше. Главное, "перетерпеть" этот трудный период без ущерба для собственного здоровья, а по возможности, прожить его с удовольствием. Если не давать усталости накапливаться, использовать каждую возможность для полноценного отдыха, то первые месяцы жизни малыша останутся в памяти как один из самых прекрасных и светлых периодов в жизни.

Автор Наталия Абросимова, психолог, по материалам сайта Мама и Малыш №01, 2005

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/844/