

KAS YRA LĒTINIO NUOVARGIO SINDROMAS ?

Kiekvienas žmogus patiria nuovargį, kurį lemia intensyvus protinis ar fizinis darbas bei stresas. Daugelis iš mūsų kartais jaučiasi prislėgtas. Dažnai jaučiame nuovargį atlikdami savo įprastą veiklą, o kartais esame išsekę be jokios priežasties.

Lėtinio nuovargio sindromas – tai nuolatinis ar pasikartojantis nuovargis, nepraeinantis išsimiegojus ir sumažinantis vidutinį dienos aktyvumą mažiausiai šešioms mėnesiams.

Tai sutrikimas, kuris sumažina žmogaus aktyvumą ir blogina gyvenimo kokybę. Dėl greito fizinio ir psichinio nuovargio sutrinka miegas, darbingumas, pablogėja santykiai su artimaisiais, bendradarbiais. Žmogus ima perdėtai rūpintis savo sveikata arba tampa visiškai abejingas – tiek sveikatai, tiek šeimai, tiek darbui.

Nuovargio jausmas, energijos trūkumas gali būti ir kitų ligų požymiai.

KOKIOS LĒTINIO NUOVARGIO SINDROMO PRIEŽASTYS?

- Įtampa ir pasikartojantys stresai
- Darbas padidintos konkurencijos, atsakomybės sąlygomis
- Nuolatinė miego ir poilsio stoka
- Didelis psichologinis ar fizinis krūvis
- Vitaminų trūkumas
- Bloga mityba
- Įvairios ligos

KADA NUOVARGIS TAMPA PROBLEMA?

Jei keli atsakymai į toliau pateiktus klausimus yra „taip“, reikėtų įtarti lėtinio nuovargio sindromą.

1. Ar jaučiate nuovargį daugiau nei 6 mėnesius?
2. Ar jaučiatės išsekęs(-usi) net po įprastų darbų?
3. Jūsų gydytojas ilgai negali nustatyti ligos, kuri paaiškintų jus varginančių simptomų priežastis.
4. Ar dėl nuovargio atliekate daug mažiau darbų nei anksčiau?

5. Jus vargina mažiausiai keturi požymiai iš toliau išvardytų, besitęsiantys ne mažiau kaip 6 mėn.:

- gerklės perštėjimas;
- padidėję ir skausmingi kaklo ar pažasties limfmazgiai;
- nepaiškinamas raumenų silpnumas;
- sąnarių skausmas (daugiau nei vieno) be patinimo;
- galvos skausmas;
- susilpnėjusi trumpalaikė atmintis ar koncentracija;
- poilsio nesuteikiantis miegas;
- po fizinio krūvio atsiradusi bloga savijauta, besitęsianti ilgiau nei 24 val.

KAIP IŠVENGTI LĒTINIO NUOVARGIO SINDROMO?

- Peržiūrėkite savo darbo kalendorių.
- Suplanuokite nenumatytus darbus (palikite darbų kalendoriuje kelias valandas nenumatytiems darbams).
- Skirkite daugiau dėmesio draugams ir artimiesiems.
- Kasdien nors mažmožiu palepinkite save.

KAIP PADĖTI SAU?

- Planuoti darbą
- Daugiau judėti
- Aktyviai poilsiauti
- Rasti nors keliolika minučių mėgiamai veiklai
- Sveikai maitintis
- Vengti žalingų įpročių
- Pasitikrinti sveikatą
- Išbandyti įvairius atsipalaidavimo būdus (aromaterapiją, sauną, masažą, jogą, meditaciją ir kt.).

IR PABAIGAI ...

Darbas daro žmogų garbingą, o tinginystė – laimingą!.. ☺

Valstybinis psichikos sveikatos
centras

LĒTINIO NUOVARGIO SINDROMAS



Valstybinis psichikos sveikatos centras
Parko g. 15, Vilnius, tel. (8 5) 267 17 97

Parengė R. Adlienė

2005 m.