

Akik belefáradtak az életbe

Nem lustaság, hanem betegség a krónikus fáradtság, mellyel a test üzen a léleknek.

A fáradtság fogalma nem fedi le annak lényegét, amit a krónikus fáradtságban szenvedők átélnek. Az érintettek ugyanis 12–14 órányi alvás után is halálosan kimerülten ébrednek, agyuk teljesen tompa, még gondolkodni is fáradtak. Úgy érzik, nincs erejük kitápaszkodni az ágyukból, legszívesebben meghalnának...

Napjainkban alig akad közöttünk, aki rövidebb-hosszabb ideig ne lenne érintett...

Ha nem tudjuk megoldani nehézségeinket, mert nem találjuk a megfelelő stratégiát, aludni vágyunk, hisz addig sem kell a konfliktussal foglalkoznunk. Pszichés feszültségünk így krónikus fáradtsághoz vezethet.

A krónikus fáradtság szindróma – CFS = chronic fatigue syndrome – tüneteit először Herbert J. Freudenberger pszichoanalitikus írta le. Eszerint a kórság lényege a folyamatos érzelmi megterhelés, stressz nyomán fellépő fizikai, érzelmi és mentális kimerülés, ami a reménytelenség érzésével, a célok és ideálok elvesztésével jár. A beteg saját magához, munkájához, illetve másokhoz is negatívan viszonyul, közömbössé válik. Tehát a krónikus fáradtság szindróma nem a „kétoldali munkaúrdor” egyik orvosi kódja – ahogyan azt sokáig feltételezték –, hanem igenis súlyos betegség, aminek az eredete ma még csak részben tisztázott.

Az orvostársadalom sem vette elég komolyan ezt a nyavalyát, sokáig pusztán pszichés eredetű panaszoknak vélték. Ráadásul még tetézték is a bajt azzal, hogy antidepresszánsokkal, nyugtatókkal és altatókkal kezelték.

Oknyomozás

A krónikus fáradtság eredendő okait máig keresik a szakemberek. Amire eddig rájöttek: több „főbűnös” is létezik, ilyen például a krónikus idegrendszeri gyulladás. Szerepel a listájukon a stressz, a depresszió, a májgyulladás, a cukorbetegség, a szívbetegség, a daganatos elváltozások – hogy csak néhányat soroljunk fel azokból az ártalmakból, amelyek első jele a krónikus kimerültség.

Legjellemzőbb tünetek:

- állandó fáradtságérzet
- izomfájdalom
- rossz közérzet
- gyengeség
- koncentrációképeség hiánya
- memóriavesztés
- beszédképesség romlása.

Szerencsére azonban annak ellenére, hogy a kimerültség többféle súlyos betegség tünete is lehet, legtöbbször könnyen helyrehozható okokra vezet-

hető vissza, főleg a kialvatlanságra, a kevés testmozgásra, a tápanyagban szegény étrendre vagy éppen a stresszes életmódra.

Mindezek ismeretében egyáltalán nem meglepő, hogy napjainkban alig akad közöttünk, aki rövidebb-hosszabb ideig ne lenne érintett. Am a diagnózis felállítása orvosi feladat, ugyanis a kivizsgálás során ki kell zárni az egyéb – esetenként rendkívül súlyos – betegségeket.

Szaktevélemény

Orvosi szempontból a krónikus fáradtság tünete mögött sokszor felfedezhető a vitaminhiány, a test bizonyos izmainak, szalagjainak megnyúlása, deformitásából adódó testtartásbeli elváltozás, vagy ízületi, reumatikus jellegű probléma is.

Fárasztó „érzések”

Széles a skálája azon negatív emócióknak, amelyek krónikus fáradtságot okozhatnak. Íme:

félelem – ez a kellemetlen érzés is lehet kiindulópontja krónikus fáradtságunknak, abban az esetben, ha egy ránk váró feladat, élethelyzet félelemmel tölt el bennünket;

önbizalomhiány – az ebből fakadó fáradtságérzés jellemzően a maximalista emberek életét keseríti meg. Ők azok, akik sosem tudnak leállni, és közben mindig elégedetlenek. Am testünk bölcs, mert a fáradtságérzés – ha tetszik, ha nem – pihenésre kényszeríti az érintetteket;

megbántottság – függetlenül attól, hogy mi okozza, ez az érzés is lehet kiindulópontja a krónikus fáradtságnak. Különösen abban az esetben, ha a mindennapok során rendszeresen érnek valakit kudarcélmények – munkahelyén, vagy magánéletében;

depressziós hangulat, kilátástalanság is oka lehet a krónikus fáradtságnak, amikor is az érintett nem látja saját jövőjét, különösen annak érelmét. Ráadásul nem is akar tenni semmit az ügy érdekében, mert az fárasztó számára.

Elviselhetetlen élet(stílus)

Napjaink taposómalma sokunkat olyan életstílusba kényszerít, ami egyáltalán nincs ínyünkre, s így előbb-utóbb belefáradunk. E negatív folyamat sebességét felpörgetheti:

a rendszeres – szellemi, avagy fizikai – túlhajszoltság: ha hosszú távon túlhajtjuk magunkat, előbb-utóbb belefáradunk, s eljuthatunk odáig, hogy semmi kedvünk eddigi életformánkhoz, akár a lelkünk, akár a testünk fárad el. Ugyanakkor nem árt, ha tisztában vagyunk azzal is, hogy a stresszből adódó pszichés leterheltség negatívan hat szervezetünkre;

rossz konfliktuskezelés – ha nem tudjuk megoldani nehézségeinket, mert nem találjuk a megfelelő stratégiát, jellemzően aludni vágyunk, hiszen

addig sem kell a konfliktussal foglalkoznunk. Tehát, ha a problémák körül csak egy helyben totyogunk, pszichés feszültségünk okává válhat a krónikus fáradtságnak.

7 önsegítő tipp!

Ha azt érezzük, hogy már csak egy hajszál választ el bennünket a krónikus fáradtságtól, vagy már szenvedünk is miatta, érdemes kipróbálni a következő „önsegítő” tippeket.

• 1. Írjunk listát a problémáinkról, rangsoroljuk ezeket, és kezdjük a valóban fontos dolgok megoldásával!

• 2. Mindennap szakítsunk magunknak legalább fél órát arra, hogy lazító, relaxációs gyakorlatokat végezzünk, jógázzunk, hallgassunk nyugtató, meditatív zenét!

• 3. Minden héten legalább egyszer valóban kapcsolódjunk ki! Legyen minimum két óránk arra, amit igazán szeretnénk tenni, de ez ne pihenés vagy alvás legyen, hanem valamilyen olyan örömteli tevékenység, ami segít elfeledni fárasztó terheinket!

• 4. Aludjunk eleget, mert ez segít megújítani energiáinkat! Jobb, ha nem reménykedünk abban, hogy szervezetünk megszokja a kevesebb alvást!

• 5. Juttassunk szervezetünkbe több oxigént! Ennek legegyszerűbb módja a rendszeres, optimális mennyiségű testmozgás – lehetőleg a szabadban, jó levegőjű helyen – és a helyes



légzés, amit – talán furcsán hangzik –, lehet, hogy meg kell tanulnunk.

• 6. Táplálkozzunk tudatosan, ugyanis a gyümölcsökben, zöldségekben, teljes kiőrlésű gabonákban, tejtermékekben gazdag, teljes értékű, kiegyensúlyozott étrend – bőséges vízfogyasztás mellett – a jó egészség és a szellemi frissesség záloga!

• 7. Gondoskodjunk szervezetünk vitamin- és ásványianyag-utánpótlásáról is! Szellemi túlterheltség esetén főként B-vitamin-komplexe van szükségünk. A kalcium és a magnézium is hatékony, mert oldják az izom- és idegfeszültséget.

Külföldi tanulmányok szerint hatszor gyakoribb a krónikus fáradtság azok esetében, akik gyermekkorukban lelki vagy fizikai, esetleg szexuális erőszak áldozatává váltak, illetve akiket a szüleik elhanyagoltak akár lelkileg, akár fizikailag.

Stresszűző gyógynövények

A stresszoldó növények között tartják számon:

- az orbáncfűt,
- a citromfűt,
- a ginzengét,
- a kínai csüdfűt,
- a Rehmannia-gyökeret,
- a kanadai ginzengét,
- a licsibogyót és
- az izlandi zuzmót is.

TIPP

A belőlük készített táplálékkiegészítők, illetve teák hatékony segítséget nyújthatnak a nehéz időszakokban.

Forrás: Ideál Életmódmagazin



HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Kevésbé a célt és a karriert hajszolva, inkább meg kellene tanulnia meglátni azt, ami mellett nem lehet elmenni. Talán a nyár teszi, hogy egyre vidámabb a szíve. Fontos is, hogy megőrizze optimista életszemléletét, és az élet szép oldalát lássa.	RÁK (06.22.-07.22.) A munkahelyi sikerekért most jobban meg kell küzdenie, mint azt az utóbbi időszakban megszokta. Ennek ellenére ne legyen szomorú, ne keserítse el a kivívást! A végén még örömet is lel az erőpróbában. Olyan tehetségét használhatja, amiről eddig sejtelve sem volt.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Kollégái legnagyobb bánatára ön a végletek embe- bere lett: egyszer túl kemény, a szigorúságával mindenkit elijeszt magától, és akkor végleg bezáródik önmagába, máskor meg túl laza, hajlékony, sodródó, és bármire hajló. Az arany középutat kellene megtalálnia.	BAK (12.22.-01.20.) Váratlan fordulat előtt áll az élete: valami, vagy valaki az önmagával való szembenézésre készítheti. Ez sosem könnyű. A régi munkastratégiák most nem válnak be. Erősnek lenni most gyengeség, gyengének memi mutatkozni, erő lehet. Legen bátor!
	BIKA (04.21.-05.20.) Ha nem fogalmazza meg pontosan az elvárásait, akkor jó úton van afelé, hogy egyben le is mondjon róluk. A megfogalmazásnál is jobb azonban az elképzelés, a teremtő álmódosítás. Révedezzen, merengjen, álmodjon jövőt, és ha ez megvan, mozduljon meg és tegyen érte!	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Kisebb-nagyobb munkahelyi megpróbáltatások érthették a közelmúltban, de most már kezd feltárulni ön előtt a kellemetlenségeknek az értelme is. A tudatosan átélt szenvedés pedig nagy öröm forrása lehet. Elvezze a repülést, amit ez a tapasztalat nyújt önnek!	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Ön általában úgy ítéli meg magát, hogy nagyon pozitívan áll a dolgokhoz. Ez általában igaz is, ám az utóbbi időben, mintha kissé eluralkodtak volna önön a negatív hangulatok. Próbáljon meg inkább a jóra koncentrálni, arra, ami felemelő, ami előbbre viheti a munkájában.	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) Néma gyerekeknek az anyja sem érte a szavát: önmagának, kollégáinak, netán főnökének, hogy pontosan mit is akar. Ha anyagi ügyekben kell döntenie, különösen fontos lenne most a tisztánlátás képessége és az új rendező elv.
	IKREK (05.21.-06.21.) A világ felszíni jelenségeinek túlértékelése helyett gondoljon inkább arra, ami jó. Egy álma most megvalósítható lehetne! Amit tegnap még megcáfolhatatlan igazságnak gondolt, mára már esetleg csak bolondos illúzió.	SZŰZ (08.23.-09.22.) A kellemes idővel együtt lassan a kedvére is fény derül. Cselekvőkedve visszatér, energiája és munkakedve megnő. Azért a kapkodástól még mindig jobb tartózkodnia. Ne szolgáltassa ki magát a külvilág sodrásának, csak azt tegye, ami nem tilos, és amihez kedve van!	NYILAS (11.23.-12.21) Nehéz döntés elé állíthatja az élet. Mielőtt elhatározza magát, alaposan mérlegelje valamen- nyi lehetőséget. Ha lehet, kérjen időt: nem feltétlenül az a legelőnyösebb az ön számára, ami annak látszik. Ha meg- bízik közeli kollégájában beszélje meg vele a dolgot.	HALAK (02.20.-03.20) A munkahelyi gondokat legalább a hétvégére el kellene felednie. Bármennyi is a tennivalója, most mégis a maradandóval kellene foglalkoznia. A tennivalók és a mindennapi lótas-futás szétszedi, ne aprózza fel a feladatokat, kérjen inkább segítséget, ha nem bírja.