



**Пише:**

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

24. 08. 2012.

## СИНДРОМ ХРОНИЧНОГ УМОРА – СИМПТОМИ

У задње време често сусрећем људе који се жале да су стално уморни, да не могу нормално да функционишу. На неки начин ово је нормална појава, јер је темпо живота веома брз, људи имају, а и намећу себи све више обавеза, имају све мање за опуштање и дружење. Просто видим да многи и не знају како да корсите своје слободно време.

Умор је нормална реакција на наше активности, и зато постоји и одмор. Међутим уколико осећање умора траје дуже време потребно је да се обратимо некоме ко може да нам помогне. Оно што ја желим у овом чланку је да вас упознам са симптомима хроничног умора, као и начинима на који можете да га превазиђете.

### Синдром хроничног умора

Синдром хроничног умора је поремећај који датира још с почетка 20. века. Наиме, тада се за групу оваквих симптома употребљавао израз нервна исцрпљеност. У последње време се, међутим, све више говори о биолошким узроцима тог поремећаја.

На жалост, особе које оболе од овог синдрома нису ни свесне од чега болују, што је случај и са њиховом околином, тако да их често називају лењима и дају им друге негативне епитете.

### Жене угроженије

Од синдрома хроничног умора болују људи свих старосних група, чак и деца, нарочито у доба адолесценције. Ипак, то се прилично ретко догађа, а на

удару обољења највише се налазе жене, углавном четрдесетих и педесетих година. Мислим да је ово битан податак, којим би се стручњаци требали више бавити, и помоћи женама да не дођу у овакву ситуацију.

### Симптоми хроничног умора

Синдром хроничног умора (СХУ) је онеспособљавајући и комплексан поремећај за који је карактеристичан изражен умор који се не смањује одмарањем и који се појачава физичком и менталном активношћу, уз присуство различитих неспецифичних симптома. Особе са ШЗ често функционишу на значајно нижем нивоу од оног за који су били способни пре појаве болести.

### За ШУ карактеристичан је екстреман замор који:

- траје 6 или више месеци
- није резултат тренутних напора
- не смањује се одмарањем
- узрокује значајну редукцију дневних активности

### Поред замора карактеристично је 8 додатних симптома:

- слабљење способности памћења и/или концентрације
- осетљиво грло
- осетљиви лимфни чворови
- мишићна бол
- бол у зглобовима без отока и црвенила
- главобоље нове врсте, образаца или изражености
- неокрепљујући сан
- замор после активности, који траје више од 24 сата



Уз то, код 20% до 50% пацијената са СХУ присутни су следећи уобичајени симптоми: бол у стомаку, бол у грудном кошу, хронични кашаљ, дијареја, вртоглавица, суве очи или уста, аритмија, бол у вилицы, мучнина, јутарња укоченост, психолошки проблеми (депресија, анксиозност, панични напади), осећај недостатка ваздуха, кожне сензације, мравињање, мршављење.

### Дијагноза

Да би био дијагностикован СХУ, пацијент мора задовољити два критеријума:

Изражен хронични замор који траје 6 месеци или дуже, уз одсуство других медицинских стања.

### Истовремено присуство 4 или више симптома:

- слабљење способности памћења и/или концентрације
- осетљиво грло
- осетљиве лимфне чворове
- мишићну бол
- бол у зглобовима без отока и црвенила
- главобоље нове врсте, образаца или изражености
- неокрепљујући сан
- замор после активности, који траје више од 24 сата

Симптоми морају перзистирати или се понављати током 6 или више узастопних месеци и не смеју постојати пре појаве СХУ. Зато немојте себи давати дијагнозу уколико видите неке од ових симптома код себе, већ се обратите лекару, који ће вам препоручити даље кораке које морате предузети.