



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

31. 08. 2012.

## КАКО ПРЕВАЗИЋИ ХРОНИЧНИ УМОР

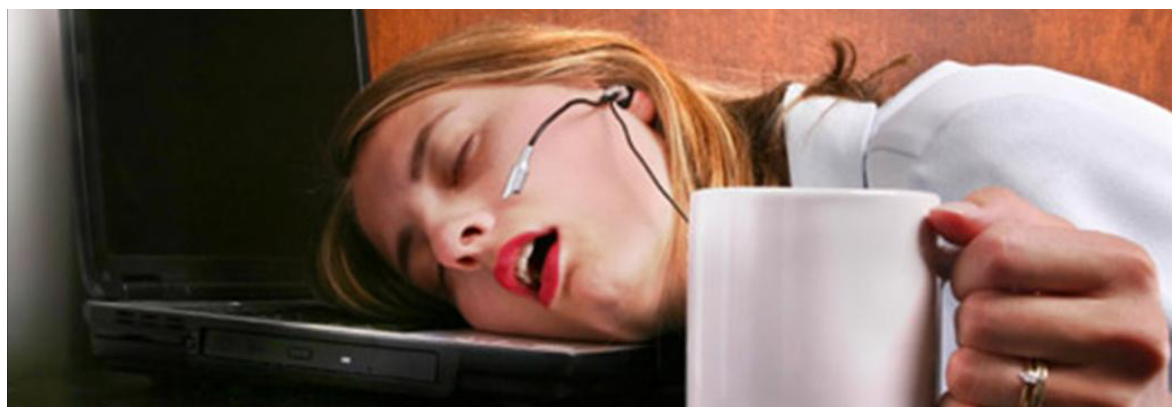
У прошлом броју сам писала о симптомима хроничног умора и навела сам да је синдром хроничног умора (СХУ) онеспособљавајући и комплексан поремећај за који је карактеристичан изражен умор који се не смањује одмарањем и који се појачава физичком и менталном активношћу уз присуство различитих неспецифичних симптома.

Такође сам навела и неке од симптома: пре свега стално присутно стање умора, смањена концентрација, осетљиво грло и лимфни чворови, бол у мишићима и зглобовима, главобоље, неокрепљујући сан, као и други бројни симптоми физиичке и психолошке природе.

Често постоји проблем у дијагностиковању овог синдрома просто зато што се симптоми често мешају са симптомима неких медицинских поремећаја – као што је нпр. поремећај штитне жлезде, болести костију и зглобова, гастроинтестинални проблеми, депресије итд. О овоме више могу рећи лекари. Питање које се мени намеће је да ли присуство неког обољења доводи до овог синдрома, или пак синдром доводи до обољења. Ово ми личи на питање шта је прво, да ли кокошка или јаје?

### Психолошки чиниоци

Могућа улога психолошких чинилаца у СХУ је нејасна. Неки научници тврде да се СХУ одржава до у бескрај управо тиме што се пацијенти фиксирају на физички узрок своје болести или симптома. Такође се наглашава



и да недостатак подршке или подупирање болесничког понашања од стране болесникове социјалне мреже може код неких оболелих од СХУ бити удружено са успореним опоравком

У сваком случају уколико осетите неке од ових симптома потребно је да се обратите лекару опште праксе, која ће вас на основу ваших симптома упутити на даља испитивања, и након тога предузети адекватно лечење.

### Лечење синдрома хроничног умора

Специфична терапија која би могла да излечи синдром хроничног умора не постоји и зато лечење није нимало једноставно. Пошто је узрок овог синдрома непознат, третман мора бити усмерен на смањење симптома и побољшавање функционисања.

### Шта то подразумева?

Пре свега третирање појединих симптома као што су нпр. главобоља, болови у зглобовима и мишићима, гастроинтестинални проблеми и други проблеми физиичке природе пре свега се

морају лечити медикаментима.

Такође је потребно српвестити и супервизирани физикалну терапију са врло умереним приступом. Не заборвите да је физичка активност врло битна како за наше физичко, тако и за ментално здравље.

И наравно све ово је потребно заокружити неким видом психотерапије, јер уколико се ви не промените синдроми ће тешко нестати. Терапија се пре свега састоји од тога да се поврати мотивација за живот и рад. Веома је битно да се прихвати стање у коме се пацијент налази и да научи како да се носи са фрустрацијама.

То пре свега подразумева да се мора другачије организовати живот, да себи поставе реалне циљеве и оне које могу да остваре. То значи да себи треба да постави приоритете, шта морају, а шта не и колико могу. Јер, чим неко дође у такву ситуацију значи да није добро трошио своје време и снагу и зато се мора научити да те ресурсе користе паметније и у складу са својим могућностима.

Моје лично мишљење је да је узрок оваквог стања континуирана изложеност стресовима како физичке, тако и емотивне и менталне природе. Некада смо сами себи највећи непријатељи. Стога, уколико немате овакве симптоме, а себе константно исцрпљујете време је да промените нешто. Здрав живот тј. правилна исхрана уз адекватан одмор и довољно физичке активности је најбољи начин да се спречи овакво стање и смањи ризик од његовог појављивања. Овде бих посебно нагласила значај спавања, о чему ћу писати у наредним бројевима.

Уколико већ имате симптоме хроничног умора обратите се свом лекару и почните да предузимате извесне мере које сам навела у овом тексту да бисте сами себи помогли да што лакше превазиђете ово стање. Упамтите – лекар и одређена терапија лековима вам могу донекле помоћи, али побољшање је много веће и брже уколико и ви предумете извесне промене у процесу излечења.