

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Ю.А. Слижикова

Республика Беларусь, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
Научный руководитель – Н.Е. Мартинович, ст. преподаватель

На протяжении всего развития человечества на смену одним болезням приходили другие. Они приносили страдания и уносили миллионы человеческих жизней, становясь глобальными проблемами. Одни болезни и заболевания сами собой исчезали, другие были ликвидированы или же сведены до минимума. За последние десятилетия в современном мире сформировалась новая патология, которая поглотила людей – болезнь, встречающаяся во всех цивилизованных странах, у лиц различного возраста, пола и рода занятости – синдром хронической усталости [1, с. 94].

Высокие физические нагрузки, частые умственные и эмоциональные напряжения, недостаток отдыха накладываются на неправильный режим дня, сон, режим питания, на приобретенные соматические или психосоматические расстройства пищеварения, эндокринной системы, повышенное давление, а так же на сезонные изменения в организме – авитаминоз, действие высоких или низких температур. Все перечисленные признаки и симптомы повышают риск появления синдрома хронической усталости у человека (таблица) [2, с. 11].

Таблица – Симптомы синдрома хронической усталости

Симптом	Как проявляется
Бессонница	Несмотря на чувство усталости, человек не может заснуть или же сон является поверхностным, часто прерывается; чувства тревоги, беспокойства и страха усиливаются по ночам
Головные боли	Постоянные головные боли и чувство пульсации у висков являются первыми признаками перенапряжения нервной системы
Нарушение умственной деятельности	Хроническая усталость значительно снижает работоспособность организма, концентрацию внимания, способность к размышлению и запоминанию, а также нарушает творческую деятельность
Недостаток энергии	Постоянные чувства усталости, слабости, апатии, утомление после выполнения несложных заданий являются верными спутниками данного заболевания
Психологические расстройства	Люди с синдромом хронической усталости чаще подвержены депрессиям, плохому настроению, беспокойству и беспричинному страху, мрачным мыслям, они раздражительны и вспыльчивы
Нарушение двигательной активности	Хроническая усталость может вызывать постоянные боли во всём теле, особенно в мышцах и суставах, тремор рук, мышечную слабость
Снижение иммунитета	Люди с этим синдромом чаще страдают простудами, хроническими заболеваниями, рецидивами ранее перенесённых болезней

Синдром хронической усталости довольно распространенное состояние не только у взрослых людей, но так же и у школьников. Начиная с начальных классов и заканчивая старшей школой, усталость постепенно накапливается, вследствие чего, пребывание ребёнка в таком состоянии длительное время приводит к необратимым последствиям, превращаясь в хроническую усталость. А она, в свою очередь, влияет, как на физическую, так и на эмоциональную составляющую здоровья подростка в целом.

В ходе проведенного исследования мы выяснили, что многие родители замечают, как их дети часто ссылаются на усталость и головную боль при объяснении причин своего нежелания идти в школу. Но на самом деле это не всегда значит, что подросток не хочет учиться. С ростом умственных и психоэмоциональных нагрузок в старших классах, процент учащихся, страдающих головной болью, растет. Существует термин «школьные го-

ловные боли», который подразумевает, что эпизоды такой резкой и сильной боли учащаются с началом учебного года и уменьшаются или прекращаются во время каникул.

Так как приоритетом старшеклассников является подготовка к выпускным экзаменам, а также к централизованному тестированию, то уровень эмоциональной составляющей накаляется, подростки подвергаются стрессам, а, следовательно, проявляются все признаки и симптомы хронической усталости.

Согласно проведенному нами исследованию среди учащихся 11-ых классов (40 – юноши, 60 – девушки) «СШ № 29 имени В.В. Пименова г. Витебска», мы пришли к следующему выводу – синдрому хронической усталости больше подвержены респонденты женского пола (100%), нежели чем мужского (50%). Это и не удивительно, ведь девушки более эмоционально открыты – более тревожны и подвержены депрессиям; чувствительны как к своим, так и к чужим, негативным жизненным событиям. Парни, в свою очередь, не стремятся показать свои эмоции, особенно негативные. Они эмоционально сдержанны даже с друзьями. На вопрос «Чувствуете ли Вы себя отдохнувшим после ночного сна?» большая часть старшеклассников (62%) ответила, что они не высыпаются и по-прежнему чувствуют себя уставшими. Все учащиеся 11-ых классов (100%) одинаково утвердительно ответили на вопрос «Связываете ли Вы усталость с повышенной умственной нагрузкой?», так как кроме занятий в школе, подростки посещают репетиторов для подготовки к сдаче централизованного тестирования. На такой вопрос как «Вам нужны какие-то «допинги» при подготовке домашних заданий?», мы получили следующие результаты: 80% старшеклассников необходимы «допинги» в виде кофе или крепкого чая для того, чтобы чувствовать себя более бодро при выполнении домашних заданий. Лишь 20% респондентов ответили, что не нуждаются ни в каких стимуляторах для улучшения состояния и работоспособности.

По исследованиям британских специалистов было выявлено, что соотношение синдрома хронической усталости составляет 1:4, то есть девушки и женщины в 4 раза чаще подвержены хронической усталости, нежели чем парни и мужчины. Это соотношение почти совпадает с показателями, полученными нами при диагностике старшеклассников и старшеклассниц – 1:3. Исходя из полученных ответов, большинство респондентов волнуют частые боли в области груди (68%), в мышцах и суставах (50%), в позвоночнике (50%), а также присутствовали головные боли (74%).

С целью профилактики синдрома хронической усталости необходимо больше времени уделять отдыху, хобби, выходить на свежий воздух, выезжать на природу, необходима эмоциональная встряска позитивного характера. Смена обстановки, обязательная физическая активность (дозированная), рациональное питание, отсутствие стрессовых факторов – необходимые условия для восстановления функциональности нервной системы при синдроме хронической усталости.

Таким образом, можно сделать вывод, что синдрому хронической усталости подвержены, в основном, старшеклассницы, в виду своих психологических и эмоциональных особенностей. С каждым годом, в ходе усложнения школьной программы и увеличения объема домашнего задания, как и в профильных классах, так и в обычных, а также и посещение репетиторов для подготовки к централизованному тестированию, процент парней подверженных синдрому хронической усталости увеличивается. Для того чтобы снизить симптомы хронической усталости старшеклассникам необходимо выполнять хотя бы несколько профилактических методов для того, чтобы синдром хронической усталости не смог повлиять на психологическую и эмоциональную составляющую личности старшеклассника, как и на его дееспособность.

Список использованных источников:

1. Арцимович, Н.Г. Синдром хронической усталости: Монография / Н.Г. Арцимович, Т.С. Галушина. – М.: Научный мир, – 2001. – 221 с.
2. Комаров, С.Г. Синдром хронической усталости (диагностика и организация медицинской помощи) / С.Г. Комаров. – М.: МГМСУ. – 2007. – 24 с.