

Хроническая усталость зимой - как с ней бороться

ГБПОУ «Армавирский медицинский колледж» МЗ КК

г. Армавир

Краснодарский край

преподаватель

Лысенко Г.М

Проявления хронической зимней усталости начинается все задолго до первого снега – еще осенью. С наступлением пасмурной, сумрачной погоды, сокращением светового дня, изменением рациона, из которого исчезают свежие фрукты, овощи и ягоды, возникает особое психоэмоциональное состояние. Для него характерны перепады настроения, при чем всегда в сторону ухудшения, заторможенность, вялость, нарушения в когнитивной сфере, из-за которых становится все труднее справляться с работой или учебной. Человек жалуется на потерю концентрации внимания, ухудшение памяти, тяжесть любых интеллектуальных нагрузок, будь то отчет на работе, подготовка к экзамену или даже чтение любимой книги.

Чаше всего советы, который подучает человек с жалобами на постоянную усталость, звучат как «Соберись, возьми себя в руки», «Сохраняй позитивный настрой!» или «Не ленись!». Но дело тут не в лени или отсутствии позитива. Такое состояние нередко длится до конца марта – а все потому, что у него есть внешние причины.

Причины усталости зимой

Первая и одна из самых важных – это недостаток солнца. Значительное и очень долгое сокращение светового дня зимой, когда месяцами темное время суток только увеличивается, приводит к двум последствиями. Во-первых, это оказывает угнетающее действие на психику, которой трудно нормально функционировать в постоянном сумраке.

Во-вторых, под действием солнечного света, точнее, ультрафиолетовой части его спектра, в нашей коже вырабатывается витамин D3 (холекальциферол). Чем меньше света мы получаем, тем ниже уровень этого витамина. Дефицит D3 вызывает хроническую усталость, снижение

выносливости, депрессивные состояния, перепады эмоций, включая сильную раздражительность или приступы внезапной плаксивости. А еще нехватка D3 приводит к нарушениям сна, что также мешает нам нормально отдыхать и восстанавливаться. Ухудшение памяти и внимания – тоже последствия недостатка витамина.

Вторая причина – это влияние солнечного света на выработку и обмен мелатонина и серотонина. Эти гормоны формируют и поддерживают наше настроение, регулируют циклы сна и бодрствования. В норме, когда наступает темнота, серотонин превращается в мелатонин, который вызывает сонливость, и постепенно мы засыпаем.

Но это весной и летом. А зимой, когда световой день очень короткий, слишком долгая темнота приводит к тому, что мелатонина вырабатывается слишком много, а серотонина – мало. Так постепенно образуется тяжелое, сонливое состояние, снижается эмоциональный фон, ухудшается настроение.

Наконец, третья причина – банальная нехватка витаминов и микроэлементов, которые мы получаем из свежих овощей, фруктов, ягод и зелени. Компоты и варенье не способны заменить в этом смысле обычное яблоко, клубнику или кабачок. Чем хуже питание – тем тяжелее организму функционировать, в том числе поддерживать работу мозга и эмоциональный фон.

Что можно сделать с хронической усталостью зимой?

Можно, конечно, подождать до весны, когда к концу марта световой день увеличится, на прилавках снова появятся первые сезонные овощи, но от этого ожидания качество жизни не улучшится. Важно понимать, что зимняя хроническая усталость сама собой не пройдет, потому что причины ее появления – в особенностях нашего климата, изменить которые мы не можем.

Тем не менее, есть несколько способов облегчить свое состояние: стараться соблюдать правильное питание – не есть фастфуд, снеки, полуфабрикаты, жареное и жирное. Но при этом важно включать в рацион

мясо, птицу, рыбу, мясные и морепродукты – они богаты витаминами группы В, которые полезны для нервной системы.

Добавить физической активности – если противопоказаны занятия спортом, то больше гулять пешком, выбирая красивые места. Не стоит стремиться к спортивным рекордам – физическая активность должна помогать, а не усиливать утомление. На эмоциональное состояние положительно повлияют яркие краски и новые приятные впечатления – красивая одежда и приятные мелочи (например, кружка для кофе с рисунком), кино, сериалы, любимые книги, поход в гости. Сон должен быть по 8 часов – это, увы, невыполнимый совет для многих работающих людей, но сейчас, когда многих переводят на удаленную или частично удаленную работу, можно наладить режим сна. Если работа не предполагает удаленного формата – то постараться спать хотя бы по 7 часов.

Если же все это не помогает, то стоит обратиться к врачу. Он назначит анализы для того, чтобы разобраться, есть ли проблемы с уровнем гормонов, витаминов, и как их решить.

Анализы на гормоны и витамины

Для начала, если вы жалуетесь на постоянное или усиливающееся депрессивное состояние, доктор направит вас на исследование уровня гормонов мелатонина и серотонина. Уровень мелатонина меняется в течение суток, ведь этот гормон в основном вырабатывается ночью, а потому анализ рекомендуется сдавать рано утром. В норме уровень мелатонина по утрам достигает 15-30 пг/мл (а ночью - 52.3-149.4 пг/мл). Норма серотонина составляет 50-220 нг/мл. Повышение мелатонина и понижение серотонина может указывать на депрессивное состояние.

Еще один полезный анализ - на уровень витамина D (25-ОН Витамин Д). У взрослых его концентрация в крови в норме должна превышать 30 нг/мл (или 50 нмоль/л). По рекомендациям Министерства здравоохранения России от 2015 года суточная норма витамина D (холекальциферол D₃ и эргокальциферол D₂) установлена для возрастной группы 18–50 лет в

600–800 МЕ, для людей старше 50 – 800-1000 МЕ, для беременных и кормящих — 800–1200 МЕ. Если его слишком мало, то это тоже указывает на причину хронической усталости.

Третий анализ или точнее – комплекс анализов, врач может назначить, если заподозрит, что постоянное утомление вызвано нехваткой витаминов. Исследование можно проводить как на содержание каждого витамина отдельно, так и сразу в комплексе. Комплексные анализы на уровень витаминов в организме сейчас предлагают многие лаборатории.

Что делать после диагностики

Для эффективного решения проблемы ключевую роль играет точная диагностика. Главное – выявить причину зимней усталости, только тогда врач сможет помочь ее одолеть. Итак, если дело в гормонах мелатонине и серотонине, то терапевт направит к профильному специалисту. Любые препараты, регулирующие уровень гормонов, может назначить только доктор, он же определит дозировку, длительность и график приема, которые нужно строго соблюдать.

При нехватке витамина D3 врач подберет витаминный комплекс. Самолечение тут тоже нежелательно, поскольку гипervитаминоз при неверно подобранной дозировке может стать причиной расстройств ЖКТ, аллергий, проблем со сном и даже поражения почек.

То же самое касается комплексов с другими витаминами. Помимо приема таблеток, доктор порекомендует изменения в диете – ведь источниками ценных витаминов могут быть не только овощи и фрукты. Например, витамины группы B, необходимые для работы нервной системы, мы получаем из мяса, мясных продуктов (особенно печени), птицы, рыбы, икры. А витамин E, мощный антиоксидант, регулирующий питание клеток кислородом, есть в семечках подсолнуха, миндале, фундуке, арахисе, кураге и мясе угря.