**Неврастения или синдром хронической усталости.**

Всё чаще и чаще люди жалуются на странную усталость, которая не проходит даже после сна, выходных дней или отпуска.

Витамины, увеличение количества часов сна, понижение нагрузки на работе или дома – тоже не прибавляют сил и энергии.

Возникают вопросы, что с этим делать?

И есть ли выход из этой проблемы?

В современной диагностике под синдромом «хроническая усталость», могут скрываться неопознанные, вяло текущие заболевания физического тела, но в большинстве случаев – это заболевания психической сферы, выраженные физиологическими симптомами.

Если, сданные анализы указывают на варианты – нормы, речь всегда идёт о психосоматическом заболевании.

Одной из классических причин, вызывающих «хроническую усталость» является неврастения.

Кратко из истории вопроса о неврозах.

Неврастения в современной классификации относится к разновидности неврозов, а психоаналитическим языком, определяется, как «актуальный невроз».

Несмотря на то, что сам автор психоанализа З.Фрейд, никогда не расставался с понятием «актуального невроза», из чисто психоаналитического языка, этот диагноз перемещается в медицинскую или клиническую психологию.

Невроз, очень часто встречающееся заболевание.

Из личной многолетней практики, я наблюдала людей, которые даже не подозревают, что больны неврозом.

Отсутствие качества их жизни и здоровья, кроется не в «сглазах» и проклятой судьбе, а в тяжёлых или средней тяжести – невротических расстройствах.

З.Фрейд, рассматривал неврастению, как актуальную физиологическую реакцию организма на неудовлетворённость сексуальных потребностей в настоящем времени.

В то время, как психоневроз, это перенос преувеличенного тревожного реагирования на собственную сексуальность – из детства во взрослую жизнь.

Из-за ярких физиологических реакций: головные боли, желудочно-кишечные нарушения, запоры, нарушения сна, потеря аппетита или обжорство, проявления сексуальной слабости – сам Фрейд, относил неврастению к физиологическим расстройствам и признавал, что психоанализ малоэффективен.

Однако Фрейд считал, что неврастения – это следствие «… неумеренной мастурбации, которая и отнимает жизненную энергию человека.

Не реализованная энергия в сексуальности, вызывает - отвращение, ненависть, отвержение себя, то есть аутоагрессия приводит к обессиливанию…».

Неврастения может быть приобретённым заболеванием взрослого человека, вследствие неудачного сексуального опыта, психологической травмы по поводу «несчастной любви», неудовлетворённости в супружеских отношениях, или отсутствием полноценных отношений с противоположным полом.

Но неврастения, как разновидность неврозов взрослого человека, вполне, может быть продолжением детских невротических реакций, и соединением с психоневрозом даёт тяжёлую для лечения картину.

В своей предыдущей статье: диагноз – «хроническая тревожность», я описываю симптомы тревожных расстройств психики.

Так с годами, не пролеченные вовремя симптомы, приводят к тревожному поведению или, его ещё можно назвать – невротическим поведением.

Основные отличительные особенности, при которых тревожные реакции человека на какие – либо события, позволяют говорить о расстройствах или заболевании, это:

-длительность (продолжительность во времени),

- устойчивость (невозможность переключения и смены реакции, навязчивость),

- привыкание (адаптация к тревожности, приспособление к ней, принятие за норму и невозможность самостоятельно справиться).

В одной из публикаций «конфликт сознания и подсознания», психолог Алексей Фалеев, даёт точное и короткое описание неврастении:

«Мысли, мысли, мысли.

Об одном и том же.

Постоянно крутятся в голове.

Все это накапливается и вот уже человек вздрагивает от телефонного звонка - ему противно подходить к телефону, нет сил и желания общаться с другими людьми.

У него возникает ощущение « уходящей из под - ног земли».

Начинаются срывы по пустякам, появляется беспричинное раздражение, пропадает сон, аппетит, скачет давление и т.д.

Диагноз – неврастения».

И это далеко не полный перечень неприятностей, у человека, «заболевшего» неврастенией.

В той же статье, указывается основная, по мнению автора, причина, вызывающая подобное заболевание – повышенная утомляемость психики вследствие постоянного стрессового фона.

«Мы живем в информационной цивилизации.

Никогда еще человек не испытывал такого информационного давления.

Информация поступает к нам отовсюду - через мобильную связь, телевидение, журналы, Интернет и т.п.

Еще 100 лет назад круг общения большей части населения земного шара был ограничен десятком, максимум сотней знакомых людей, живущих в ближайших деревеньках, улицах, городах.

Сейчас все изменилось.

На нас буквально каждый час обрушивается «мощный шквал» новостей, сообщая о всяких мелочах, которые нас никогда в жизни не коснуться.

В итоге современный человек становится жертвой избыточного количества информации».

Я добавлю от себя ещё одну причину, которая зависит не столько от обстоятельств, сколько от самого человека.

Оказывается всё не так безнадёжно!

Пониженная стрессоустойчивость человека – это и есть в глобальном и конкретном смысле отношение к проблеме, его отношение к своей силе, которую он теряет и не может восстановить.

Как человек относится к себе сам и происходящему с ним, как оценивает и интерпретирует обстоятельства своей жизни, какие поступки совершает, какие решения и выборы делает.

Из опыта и наблюдений: « … поэтому столь много сейчас людей желает переехать за город, на природу, в глушь.

Сбежать от информации, забраться в раковину, никого не видеть и не слышать - вот мечта, которую лелеет человек современной информационной цивилизации.

Но информация - это только первая половина зла.

Вторая половина, окончательная добивающая нашу психику, это ежедневные стрессы - кто-то дал взаймы много денег, кто-то не может отдать долг, у кого-то неприятности на работе, у кого-то не ладиться личная жизнь и т.п.»

Подведём первые итоги.

Если известны и понятны причины, найдите подходящие способы преодолеть свой недуг.

Напомним причины неврастении:

1.неудовлетворённость сексуальных потребностей и тревожная фиксированная реакция на своей сексуальности (З.Фрейд)

2.повышенный стрессогенный фон современного общества и сложные в нём взаимоотношения, перегруженность психики излишней информацией (А. Фалеев)

3.пониженная стрессоустойчивость психики (понижение защитных возможностей иммунной системы) и взаимосвязь с психологическими проблемами данной личности (С.Ория).

В отличие от З.Фрейда, авторы статей А.Фалеев и С.Ория – не являются первооткрывателями, но являются последователями теоретического наследия Э.Фромма, А.Адлера, В.Райха, Г.Спенсера, А.Маслоу и самого З.Фрейда.

В этом месте, медицинский диагноз переходит в разряд психологических проблем, а проблемы можно перевести в разряд психологических задач, которые просто нужно решать самим, или с помощью специалиста.

Взаимосвязь медицинского и психологического подходов.

Давайте, подробнее рассмотрим причинно - следственные связи - «непреодолимая усталость и быстрое переутомление», с точки зрения психолога.

Следствие – первое:

Основная проблемная поведенческая реакция – прекращение заботы о себе.

- отсутствие активных действий по уходу за собой и оказанию помощи самому себе,

- отказ от оздоровительных мероприятий,

-игнорирование рекомендаций специалиста,

- потеря веры в изменения и отказ от помощи.

Следствие – второе:

Защитная психологическая реакция – рационализация проблемы и удержание:

«подробно объясняет, почему бесполезно что-либо делать.

И как все (!) способы не работают.

И может быть, другим это помогает, но не ему.

Он, не такой, как все, и его заболевание неизлечимо».

Следствие – третье:

После «хорошо разложенной» по частям проблемы в переутомлённой голове, вступает в силу психологическая защитная реакция – сопротивление лечению.

На вопрос, «откуда такой диагноз?», с уверенностью отвечает, что сам всё (!) знает.

В таком состоянии, человек начинает чувствовать постоянную усталость, у него нет сил на разумное понимание происходящего с ним.

После ночного сна, бодрость не восстанавливается.

Вялость, переходящая изо дня в день, закрепляет ощущение внутренней беспричинной слабости и человеку всё труднее полагаться на себя.

Следствие – четвёртое:

Вслед за реакцией – сопротивление, появляется неосознанная защитная реакция уклонение, которая демонстрирует пассивность, отсутствие сил и интереса.

В быту, у людей, которые становятся свидетелями, часто складывается мнение о лености (близкие люди, по неграмотности обвиняют в лени и безответственности).

В научной психологии нет понятия «лень»!

Это скорее педагогический термин (или бытовой), но психология, как наука, объясняет механизм формирования уклончивого поведения, изучая его причины и возможность устранения подобных реакций.

Следствие – пятое:

В ослабленном состоянии у «больного» человека усиливается чувство вины и страх несоответствия (специфическая фобия, как реакция на ослабленность).

Поэтому, не спешите обвинять себя или близкого человека, попытайтесь понять!

Обвинение или самобичевание может усугубить плохое самочувствие.

Чувство необоснованной вины, «включает» механизм аутоагрессиии – недовольство собой, сердитость на себя, неосознанное желание самонаказания, в голове «звучит» преувеличенная самокритика.

Агрессия, направленная на себя, вызывает раздражение и психическое перенапряжение, порождая внутренние конфликты личности.

Человек, который поссорился с самим собой и не может прийти к миру внутри себя – теряет силы в этой непродуктивной «войне» со своим недугом.

Вместо того, чтобы сберечь свои силы и направить их на выход из «болезненного» состояния, получается всё большее погружение в обессиливание.

В основе психологического определения «неврозов», лежат многочисленные внутренние конфликты личности, которые создают психологическую картину – внутреннего саморазрушения!

Основным методом лечения являются - элементы самоподдержки, через позитивное мышление и доброе отношение к самому себе, не только через физические действия, но и благодаря активному позитивному чувствованию.

Ищите источники радости – во круг себя и внутри себя!

Следствие – шестое:

Именно в таких состояниях, формируется неуверенность, ранее не свойственная человеку, ухудшается ориентация, появляется «неположенная по возрасту» рассеянность, забывчивость и первые серьёзные признаки тревожности, если, конечно, раньше это не было характерной реакцией или психоневрозом.

Частичная дисфункция волевой сферы, проявляется через:

- подавленность и угнетённость,

-человеку трудно организовать себя,

-трудно распределить свои силы,

-трудно проявлять активность и настойчивость, там, где это необходимо.

Утомлённый человек скорее готов: уступить, проиграть, откупиться, отсидеться, отлежаться…, нежели наводить планомерный порядок в своей жизни!

Следствие – седьмое:

Появляется дурная психологическая привычка превращать всё подряд «в нерешаемые» проблемы и страдать от неудовлетворённости, что и является смыслом невроза.

На решения и волевые разумные действия, просто нет сил!

« Мозг устал от информации, перегружен ею и поэтому теряет возможность что-то воспринимать обдумать, прочувствовать и сделать выводы».

Коротко, я бы охарактеризовала смысл неврастении, как особого рода тревожность, при которой, подчеркнуто, переживается «сама ослабленность, отсутствие сил на что-то, очень важное самому человеку, в рамках имеющейся ответственности».

В таком состоянии, человек знает о своей проблеме, не отрицает плохого качества своей жизни, у него нет полного потери контроля над поведением в социальном смысле, но всё, что он делает – даётся ему тяжело.

Он, как бы живёт из последних сил, в полу сне, в полу сознании, в половину своих возможностей.

Следствие – восьмое:

Постепенно появляются страхи «за свою беспомощность», «ослабление внутренней позиции», «невозможности достичь цели», «страх недооценённости и отсутствия востребованности», « страх угасания активности».

То, что раньше было мотивацией для полноценной жизни, становятся личностными страхами или фобиями (формулировки те - же, только наоборот).

Следствие – девятое:

Постоянные страхи и тревожность, становятся причинами, нарушающими природные механизмы здорового сна, что приводит к закономерному следствию - пониженной работоспособности у взрослых и создаёт трудности в обучении у детей.

Из научных новостей, примеры статистики:

« американские и британские граждане страдают от хронического недосыпания, а их проблемы со сном отражаются и на самочувствии родителей.

Специалисты Национального фонда сна США установили, что в среднем продолжительность сна американских детей не укладывается даже в нижнюю границу нормы.

Возникают трудности с засыпанием и протесты при попытке уложить их, хождение во сне, крики во сне, храп.

Не менее 30% детей, включая 14% школьного возраста, просыпаются по ночам, что требует вмешательства родителей.

В британском исследовании по проблемам сна у детей было установлено, что 20% детей спят на несколько часов меньше, чем в их возрасте спали их родители, теряя до месяца сна в течение года.

По словам ученых, проводивших исследование, это влияет на физиологию и физический рост, нарушает иммунитет, ослабляет память, внимание, восприятие и естественные реакции».

Физиологические «тонкости», как приобретается неврастения.

Для тех, кому интересны подробности, процитирую автора статьи «Конфликт сознания и подсознания»:

« Наш мозг состоит из нервных клеток.

Каждую нервную клетку можно представить как некое подобие человека - у нее есть свой мозг (ядро), свое тело и свои конечности (отростки).

Все нервные клетки соединены между собой этими отростками и напоминают цепочку людей, держащих друг друга за руки.

Когда нервная клетка возбуждается, то в месте прикрепления ее отростков к другой нервной клетке возникают особые вещества - нейромедиаторы (серотонин, ацетилхолин и др.).

Эти вещества заставляют соседнюю нервную клетку изменить свой электрический заряд (из нее вытекают ионы), затем и сама эта клетка возбуждается.

Так и бежит по мозгу нервный импульс.

Проблема в том, что запас ионов и нейромедиаторов ограничен.

Во время работы нервные клетки теряют эти запасы.

Потом им требуется отдохнуть и подзарядиться. Но наше сознание, занятое "играми разума", этого сделать не позволяет.

Подсознание хочет отдыха, а сознание все гоняет и гоняет пустые и никчемные мысли по голове, не давая нервным клеткам восстановить свой потенциал.

В итоге подсознание выходит из этого конфликта с помощью накопления чувства безмерной усталости, "спущенного шарика", "перегоревшей лампочки"».

Различают три фазы неврастении.

Сначала идет первая фаза неврастении, которую И.П.Павлов назвал "уравнительной фазой".

Основной признак нахождения на этой фазе - не умение отличать главное от второстепенного.

На важный раздражитель и на «пустяковый» - следует одинаково бурная реакция.

Отсюда и название этой фазы - в мозгу уравниваются все раздражители.

Мы чувствуем себя «измотанными», нервные клетки начинают истощаться и у них происходят сбои - они то полностью разряжены, то накопив потенциал, могут работать в полную силу.

В те моменты, когда они не могут работать, человек чувствует себя подавленным, ничем не интересуется, например, собственная работа кажется пустой и бессмысленной.

В те моменты, когда клетки подзарядятся, вдруг накатывает вдохновение на пару часов и человеку кажется, что нет ничего важнее работы.

Или, например, женщина может то накричать на близкого человека, то расплакаться от какого-то «новостного сообщения».

Мозг работает не в тот момент, когда это нужно, а тогда, когда клетки восстановились.

Мозг не может целенаправленно сосредоточиться на какой-то проблеме или задаче, но может "выстрелить" неожиданно и, как правило, совершенно не к месту.

В итоге получается «стрельба из пушки по воробьям».

Вторая фаза неврастении - "парадоксальная".

На серьезные проблемы человек уже не в силах реагировать, зато постоянно срывается на мелочах.

Это со стороны и вызывает чувство удивления и кажется парадоксом.

У современных женщин, переутомление часто выливается в неврастению: у нее «на шее весит» больная мать, дочь начала плохо учиться, да ещё и личная жизнь не ладится.

Она чувствует, что «вымоталась» и воспринимает себя несчастной.

Но постепенно все ее перестает волновать (эмоциональное равнодушие) - проблемы на работе, дома, вообще в мире.…

Всё кажется, как «в дымке» и не вызывает никого эмоционального отклика.

Даже когда матери стало плохо и её пришлось отвезти в больницу - сердце её не дрогнуло, она просто ходила «как автомат» и делала, что ей говорили.

Но однажды, подходя к дому, она заметила, что потеряла кошелёк, в котором было всего 100 рублей.

И вдруг этот кошелек показался ей символом ее «изломанной и потерянной судьбы».

Эта мелочь - потерянный кошелек, произвела невиданный эмоциональный взрыв.

Она тут же на улице начала неудержимо рыдать, ее буквально душили слезы, которые не приносили облегчения, но от которых её охватило отчаяние и жуткое ощущение того, что жизнь к ончена.

Человек, находящийся в парадоксальной фазе неврастении, уже не может думать о больших проблемах, он эти проблемы игнорирует.

Появляется небрежность к серьезным делам и проблемам.

Зато через мелочи, идёт неосознанный сброс накопившейся усталости.

Третья фаза неврастении - "ультрапарадоксальная".

Это фаза абсолютной усталости.

Это уже не человек, а просто «его механическое тело».

Он передвигает себя с места на место, в голове - полный вакуум.

Человеку трудно удержать мысль и сосредоточится на ней.

Он плохо понимает, что твориться вокруг и находится в прострации, ему невыразимо трудно на что-то отвечать и как-то реагировать на внешние события.

Для самых терпеливых, кто сумел дочитать до конца эту статью, желаю полноты сил, прекрасного самочувствия и неугасаемой веры в свои возможности.

Образованному человеку знания и грамотность поможет преодолеть все стрессы, отделять «зёрна от плевел» в потоке полезной информации и научиться бережно, относиться к ресурсам своего организма.

С уважением, психолог – Светлана Ория.