

Клинический психолог Дарья Сальникова назвала основные симптомы хронической усталости.

По словам эксперта, хроническая усталость — состояние здоровья, затрагивающее иммунную, сердечно-сосудистую и гормональную системы из-за стресса и нестабильной нервной системы, что приводит к постоянному ощущению усталости. Сальникова отметила, что бессонница или, наоборот, постоянная сонливость являются существенными признаками хронической усталости.

Специалист подчеркнула важность распознавания таких признаков, как упадок сил и недовольство окружающим, при сравнении своего нынешнего состояния с прошлым. Психолог посоветовала обращаться за помощью, если человек чувствует упадок сил, несмотря на недавний отдых. Сальникова подчеркнула, что хроническая усталость требует времени и должна восприниматься серьёзно, как и любая другая болезнь.

«Когда, например, вы спите 3–4 дня подряд по 12 часов и всё равно не можете выспаться. Либо наоборот: не можете около 2–3 недель уснуть. Хроническая усталость — это недовольство, упадок сил. Причём важно всегда сравнивать себя в прошлом и с настоящим (в этом состоянии)», — объяснила психолог.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.