



MARLENA DUDA

Zmęczenie jako współczesne zagrożenie cywilizacyjne

Chronic Fatigue as a Modern Civilization Threat

Doktor, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Wydział Pedagogiki i Psychologii,
Instytut Pedagogiki, Polska

Streszczenie

Zmęczenie jest zjawiskiem stale towarzyszącym współczesnemu człowiekowi w codziennej aktywności. Wysiłek, zarówno fizyczny, jak i umysłowy, który przekracza możliwości adaptacyjne organizmu, powoduje po pewnym czasie trwałe zmiany w postaci objawów przewlekłego zmęczenia. Dotyczy to coraz częściej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym i wymaga zaawansowanych analiz, a w konsekwencji różnorodnych działań zapobiegawczych.

Celem artykułu jest charakterystyka zjawiska przewlekłego zmęczenia w populacji młodzieży. Zastosowaną metodą badań jest analiza wybranego piśmiennictwa, którego tematyka oscyluje wokół psychospołecznego funkcjonowania młodzieży doświadczającej przewlekłego zmęczenia.

Słowa kluczowe: zmęczenie, zmęczenie przewlekłe, młodzież, nauki społeczne

Abstract

Fatigue is a phenomenon nowadays constantly accompanying modern man in everyday activities. Effort, both physical and mental, which exceeds the adaptive capacity of the body causes after some time permanent changes in the form of symptoms of chronic fatigue. This phenomenon nowadays increasingly affects children and adolescents in school age and requires advanced analysis and consequently various preventive measures.

The aim of this article is to characterize the phenomenon of chronic fatigue in the youth population. The research method used is an analysis of the selected literature, whose subjects oscillate around the psychosocial functioning of adolescents experiencing chronic fatigue.

Keywords: fatigue, chronic fatigue, youth, social science

Wstęp

Problematyka zmęczenia do niedawna była pomijana w literaturze pedagogicznej i psychologicznej, a ma niebagatelny wpływ na jakość życia współczesnego człowieka. Jest zjawiskiem wieloaspektowym, złożonym i trudnym do jednoznacznego zdefiniowania, a pogłębiający się jego charakter dotyczy już niemalże każdej grupy zawodowej, a także dzieci i młodzieży. Przyczyn rozwo-

ju tego zjawiska upatruje się w intensywnym przyspieszeniu tempa życia w konsekwencji rozwoju gospodarczego, przemysłowego i technicznego, co czyni z zespołu zmęczenia przewlekłą chorobę cywilizacyjną (Kulik, 2010, s. 5).

Terminologia

Zmęczenie jest stanem fizjologicznym, którego celem jest niedopuszczenie do nadmiernej aktywności, a w konsekwencji do wyniszczenia i śmierci człowieka (Jethon, 1977). Jest to prawidłowy objaw ekonomizacji działań organizmu i zjawisko prawidłowe. Tendencja do utrwalania się zmian wynikających z powodu przechodzenia organizmu w stan zmęczenia jest natomiast zjawiskiem patologicznym, charakterystycznym dla współczesnego rodzaju zmęczenia. Dotyka ono ludzi w coraz młodszym wieku i w coraz większym nasileniu. „Zmęczenie jest wynikiem codziennego oddziaływania różnorodnych obciążeń na organizm ludzki. Jest przejściowym zmniejszeniem lub utratą zdolności do działania w wyniku wykonywanych uprzednio czynności. Zwykle pojawia się po zwiększonym wysiłku fizycznym czy też umysłowym jako skutek przeciążenia pracą, nieprawidłowej higieny i odżywiania, czasami również jako objaw towarzyszący różnorodnym chorobom somatycznym” (Krawczyk, 2012, s. 19; por. Urbańska, 2010). Przewlekłe zmęczenie w szerokim ujęciu ujmowane jest jako „obecne u osób jeszcze zdrowych, także jako jeden z symptomów towarzyszących chorym przewlekłe i wreszcie jako zaburzenie totalnie obezwładniające człowieka, zwane syndromem chronicznego zmęczenia” (Chojnacka-Szawłowska, 2009, s. 13). Jest to zjawisko niejednorodne. Zmęczenie może mieć charakter chorobowy – towarzyszy przewlekłym chorobom somatycznym i psychicznym; poinfekcyjny występujący w czasie rekonwalescencji organizmu po przebytej infekcji; „niewyrównany”, charakterystyczny dla stanu po dużym wysiłku fizycznym, oraz skumulowany, spowodowany dużym długotrwałym wysiłkiem i problemami natury psychologicznej nagromadzonymi w czasie. Wyróżnia się również zmęczenie o charakterze idiopatycznym, gdzie występują trudności w jednoznacznym określeniu przyczyny jego występowania (Kulik, 2012, s. 80). Pod względem intensywności i czasu trwania wyróżnia się zmęczenie ostre (ustępujące po odpowiedniej dawce odpoczynku) i przewlekłe (patologiczne) (Krawczyk, 2009).

Zmęczenie jest obecnie najczęściej doświadczanym stanem wśród młodzieży i osób dorosłych, a także coraz częściej występującym u dzieci. Jest uwarunkowane wieloczynnikowo. „Zwłaszcza przewlekłe zmęczenie jest skojarzone z licznymi czynnikami natury psychologicznej, związanymi ze stylem życia czy wpływami środowiska i dlatego może być adekwatnie wyjaśniane jedynie w wieloprzyczynowych modelach, ujmujących czynniki biomedyczne i psychospołeczne” (Chojnacka-Szawłowska, 2009, s. 11). Do najczęściej wykorzystywanych teorii tłumaczących podłoże powstawania zmęczenia należą teorie skupiają-

ce się na czynnikach wirusowych i infekcyjnych, zaburzeniach autonomicznych, psychiatrycznych i patofizjologicznych (Jordan i in., 1998). Przyczyny zmęczenia odnoszą się zarówno do kondycji organizmu człowieka, jak i jego funkcjonowania psychospołecznego. Do podstawowych czynników wywołujących stan zmęczenia zalicza się: zbyt duży wysiłek, przeciążenie niepozwalające na odpoczynek i regenerację sił, przedłużający się czas pracy, stany stresu, frustracji, lęku, kryzysu oraz innych silnych emocji, monotonię, stany chorobowe, wypalenie zawodowe, zanieczyszczenie środowiska naturalnego (Krawczyk, 2012, s. 27–28; zob. Chojnacka-Szawłowska, 2009; Kulik, 2010). Do podstawowych kryteriów diagnostycznych zespołu zmęczenia przewlekłego zalicza się: „czas trwania minimum 6 miesięcy, podstawowym objawem jest trwające, niewyjaśnione zmęczenie, które obniża poziom aktywności; powysiłkowe osłabienie musi występować z utratą fizycznej lub psychicznej żywotności (wigoru), szybką męczliwością mięśniową lub poznawczą, a osoba potrzebuje minimum 24 godziny na odzyskanie sił, zmęczeniu towarzyszą: zaburzenia snu, bóle mięśniowe i/lub stawowe, często także bóle głowy nowego typu i ciężkości, minimum dwa objawy neuropoznawcze oraz przynajmniej po jednym symptomie z następujących kategorii: zaburzenia układu autonomicznego, neuroendokrynego, immunologicznego” (Jason, za: Kulik, 2014, s. 80).

Medyczne i psychospołeczne aspekty zmęczenia

Patologiczne zmęczenie uwarunkowane jest przyśpieszeniem i zwiększeniem intensywności życia, co wiąże się z prowadzonym stylem życia, zachowaniami zdrowotnymi, radzeniem sobie ze stresem i ogólnym obciążeniem pracą i nauką. Zwiększające się wymagania edukacyjne wobec dzieci i młodzieży, nieustający stres związany z utrzymaniem pracy, pogodzenie obowiązków rodzinnych i zawodowych pogłębiają stany przepracowania i zmęczenia psychicznego. Zwiększyła się również zapadalność na przewlekłe choroby, wobec których przewlekłe zmęczenie jest symptomem wtórnym. „Wysoki poziom zmęczenia odnotowano wśród osób cierpiących na różne choroby, takie jak cukrzyca, nowotwory, choroby serca, płuc, jelit, zaburzenia ciśnienia krwi, choroby reumatoidalne, kręgosłupa, skóry, niedosłuch, głuchota, niedowidzenie, choroby psychiczne” (Chojnacka-Szawłowska, 2009, s. 78; zob. Kulik, 2010). Zmęczenie jest częstym objawem depresji, jednak podstawową cechą różnicującą depresję i zespół przewlekłego zmęczenia jest stosunek osoby do swojego życia. Osoby z chronicznym zmęčeniem często przeceniają swoje siły i pracują nieadekwatnie do swoich możliwości psychofizycznych. W przypadku pacjentów z depresją wyraźnie widoczne jest zmniejszenie zainteresowania obowiązkami i codziennym życiem, co nie występuje u osób z chronicznym zmęčeniem (Jordan i in., 1998).

Zmęczeniu towarzyszą mnogie symptomy obniżające jakość życia i codzienne funkcjonowanie. Stan ten częściej dotyka kobiet niż mężczyzn (Chojnacka-

-Szawłowska, 2009, s. 93). Osoby zmęczone doświadczają symptomów infekcyjnych (gorączka, bóle gardła, głowy, powiększone węzły chłonne pomimo prawidłowych wyników badań laboratoryjnych), zaburzeń snu (bezsenność, senność w ciągu dnia, okresowe zakłócenia snu), trudności w funkcjonowaniu poznawczo-emocjonalnym (niechęć, brak entuzjazmu, problemy z koncentracją, niezadowolenie, frustracja) oraz osłabienia kondycji fizycznej (Kulik, 2010).

Współczesna młodzież silnie doświadcza uczucia przewlekłego zmęczenia. Badania przeprowadzone w grupie 655 uczniów w wieku 14–19 lat przez Kulik (2010) wykazały, że większość badanych nastolatków doświadczała zmęczenia w jednym z 3 stopni: niskim, umiarkowanym lub wysokim. W grupie tej prawie 1/3 (27%) uczniów charakteryzowała się wysokim stopniem zmęczenia (przewlekłe zmęczenie), natomiast uczniowie z umiarkowanym zmęczeniem stanowili ponad połowę badanej grupy. Zmęczona młodzież cechuje się niskim poczuciem własnej wartości, „słabością procesów pobudzania i hamowania, brakiem odporności na silne bodźce, wysoką reaktywnością, negatywną emocjonalnością, poczuciem niepewności, poczuciem winy, brakiem pewności siebie, poczuciem szarości życia” (Kulik, 2010, s. 70).

Konsekwencje doświadczania zmęczenia w dzieciństwie i młodości

Zespół objawów związanych z doświadczaniem przewlekłego zmęczenia jest rozległy i znacząco wpływa na rozwój dzieci i młodzieży (Krawczyk, 2009). Zakłóceniom ulegają również najbliższe sfery funkcjonowania adolescenta – życie rodzinne, szkolne, relacje z rówieśnikami (Krawczyk, 2009). Konsekwencje przewlekłego zmęczenia dotyczą przede wszystkim sfery psychoemocjonalnej przejawiającej się drażliwością, niechęcią do wysiłku, agresywnością bądź apatią czy problemami ze snem. Długotrwałe poczucie zmęczenia znacząco wpływa na nieefektywność podejmowanych działań, niechęć do angażowania się, zmniejszenie zainteresowań, trudności w koncentracji, obniżenie motywacji do wszelkiej aktywności oraz przede wszystkim obniżenie poczucia jakości życia, co doprowadza do upośledzenia funkcjonowania młodego człowieka na gruncie szkolnym, a w przyszłości także zawodowym (Makowiec-Dąbrowska, Koszadła-Włodarczyk, 2006). Osoby doświadczające przewlekłego zmęczenia charakteryzują się niższą odpornością. „W fazie przemęczenia powtarzają się ciągle utrwalone, patologiczne już reakcje zaburzając normalne procesy regulacji stosunków z otoczeniem. Jest to szczególnie groźne dla dzieci i młodzieży, gdyż może ujemnie wpływać na ich rozwój i stan zdrowia” (Krawczyk, 2009, s. 184).

Terapia

Postępowanie terapeutyczne w przypadku zespołu przewlekłego zmęczenia jest uzależnione od jego nasilenia i czasu trwania. Jest długim procesem i zależy od wielu czynników towarzyszących zespołowi chorób. Powszechnie stosowane

są: farmakoterapia, oddziaływania medycyny niekonwencjonalnej oraz psycho-terapia (Kulik, 2010). Terapia zazwyczaj ma charakter objawowy. Jak w wielu przypadkach współczesnych chorób cywilizacyjnych w prewencji najlepsze efekty daje oczywiście profilaktyka i świadomość społeczna choroby. Zmiana prowadzonego stylu życia, jak również uczenie dzieci i młodzieży radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata w racjonalny sposób może znacząco zmniejszyć odsetek zachorowań na zespół przewlekłego zmęczenia. Uświadamianie osób przewlekle chorych o towarzyszących chorobie subiektywnych odczuciach zmęczenia także może przynieść oczekiwane efekty. „Dlatego prozdrowotny styl życia, a nie tylko czekanie na urlop czy szybką «odnowę» w gabinetach Spa, pozwoli na zmianę sposobów radzenia sobie ze zmęczeniem i przyczyni się do skuteczniejszej profilaktyki jego przewlekłej i patogennej obecności” (Chojnacka-Szawłowska, 2009, s. 14). Istotne znaczenie zatem w terapii zmęczenia ma prowadzenie prozdrowotnego i higienicznego stylu życia.

Podsumowanie

Brak jednoznacznych kryteriów diagnostycznych, niedostatek badań i literatury tłumaczącej zjawisko zmęczenia w populacji młodzieży oraz brak modelu teoretycznego (Jordan i in., 1998) utrudniają dokładną charakterystykę zjawiska. Sytuacja ta jednocześnie podkreśla potrzebę prowadzenia badań nad zmęczeniem. Ocena poziomu zmęczenia przewlekłego wśród młodzieży powinna być przedmiotem coraz bardziej zaawansowanych analiz. Winna być też sprawą priorytetową z punktu widzenia ochrony zdrowia młodzieży uczącej się i pracującej, gdyż pojawiające się u osób dorosłych chroniczne zmęczenie może mieć swoje początki w okresie adolescencji (zob. Krawczyk, 2009).

Literatura

- Chojnacka-Szawłowska, G. (2009). *Zmęczenie a zdrowie i choroba. Perspektywa psychologiczna*. Kraków: Impuls.
- Jordan, K.M., Landis, D.A., Downey, M.C., Osterman, S.L., Thurm, A.E., Jason, L.A. (1998). Chronic Fatigue Syndrome in Children and Adolescents: A Review. *Journal of Adolescents Health, 22*, 4–8.
- Krawczyk, A. (2009). Diagnoza zespołu przewlekłego zmęczenia zaburzającego funkcjonowanie emocjonalne i poznawcze adolescentów. *Horyzonty Wychowania, 8* (16), 182–193.
- Krawczyk, A. (2012). *Osobowościowe uwarunkowania przewlekłego zmęczenia*. Kraków: Wyd. WAM.
- Kulik, A. (2010). *Zmęczenie przewlekłe u nastolatków. Charakterystyka psychologiczna*. Lublin: Wyd. KUL.
- Kulik, A. (2012). Asertywność, wsparcie społeczne a przewlekłe zmęczenie u nastolatków. *Przełęcz Psychologiczny, 55* (1), 79–95.
- Makowiec-Dąbrowska, T., Koszada-Włodarczyk, W. (2006). Przydatność kwestionariusza CIS-20 R do badania zmęczenia przewlekłego. *Medycyna Pracy, 57* (4), 335–345.
- Urbańska, J. (2010). *Zmęczenie życiem codziennym. Środowiskowe i zdrowotne uwarunkowania oraz możliwości redukcji w sanatorium*. Poznań: Wyd. UAM.