

«ТЕЗ ӨМІР» СИНДРОМЫ: НЕГЕ БӘРІ АСЫҒЫС, БІРАҚ БАҚЫТ ЖОҚ?

Жанбала Гүлдана

sultangalieva_1975@mail.ru

6B01102 – Арнайы педагогика ІР ББ 2 курс студенті

Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қ, Қазақстан Республикасы
Ғылыми жетекшісі сеньор – лектор, магистр - Султангалиева А.Е.

Аңдатпа. Бұл мақалада қазіргі қоғамда кең таралған «тез өмір синдромы» құбылысының мәні қарастырылады. Өмір қарқынының жылдамдауы, ақпараттық жүктеменің артуы және уақыт тапшылығының адам психологиясына әсері талданады.

Сонымен қатар, бұл когнитивтік дағдылардың әлсіреуіне әсері сипатталып, бақыттың тек нәтижемен емес, өмір процесімен байланысты екені негізделеді.

Кілт сөздер: тез өмір синдромы, өмір қарқыны, уақыт тапшылығы, ақпараттық жүктеме, әлеуметтік желілер, психологиялық күйзеліс, эмоционалды шаршау.

Қазіргі таңда қоғамда өмір сүру қарқынының артуы, ақпараттық жүктеменің көбеюі және тұрақты күйзеліс жағдайлары адамдардың денсаулығына айтарлықтай әсер етуде. Соның ішінде ұзақ уақыт бойы сақталатын шаршау мен әлсіздік мәселесі ерекше назар аударуды қажет етеді. Мұндай жағдайлар кейде қарапайым шаршаудан әлдеқайда күрделі сипат алып, адамның күнделікті өміріне, еңбекке қабілеттілігіне және жалпы өмір сапасына кері әсерін тигізеді.

Созылмалы шаршау синдромы (CFS, немесе миалгиялық энцефаломиелит – ME) — ұзақ уақыт бойы басылмайтын, демалысқа қарамастан сақталатын ауыр шаршаумен сипатталатын күрделі көпфакторлы ауру. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) деректері бойынша, бұл синдром әлем халқының шамамен 0,2–0,4%-ында кездеседі.

Зерттеулер көрсеткендей, CFS көбінесе 30–50 жас аралығындағы адамдарда байқалады және әйелдер ерлерге қарағанда 2 есе жиі шалдығады. Бұл синдром адамның еңбекке қабілеттілігін күрт төмендетіп, өмір сапасына айтарлықтай әсер етеді. Қазіргі таңда CFS-тің нақты бір себебі анықталмағанымен, ғалымдар оны көп факторлы ауру деп қарастырады. Яғни оның дамуына генетикалық, иммунологиялық, инфекциялық және психологиялық факторлар бірлесе әсер етеді [1].

Синдромның пайда болу себептері:

Зерттеулерге сүйенсек, CFS дамуына бірнеше негізгі фактор әсер етеді:

1. *Иммундық жүйенің бұзылыстары.* Көптеген зерттеулер CFS бар науқастарда иммундық жүйенің тұрақсыздығын көрсетеді. Мысалы:

кабыну цитокиндерінің (IL-6, TNF- α) деңгейі жоғарылайды; иммундық жауап әлсірейді. Бұл ағзада созылмалы кабыну процесінің жүріп жатқанын көрсетеді.

2. *Инфекциялық факторлар.* Бұрын CFS-ті белгілі бір вирустармен байланыстырады деп есептелген. Бірақ қазіргі зерттеулер нақты бір вирус себеп емес екенін дәлелдеді.

Соған қарамастан, синдром көбінесе: Эпштейн–Барр вирусынан кейін; тұмау немесе басқа инфекциялардан кейін пайда болатыны байқалған.

3. *Жүйке жүйесінің бұзылыстары.* Ғылыми зерттеулер CFS кезінде ми қызметінің өзгеретінін көрсетеді: зейін мен есте сақтау төмендейді; когнитивті функциялар әлсірейді; «ми тұманы» (brain fog) пайда болады.

Бұл мидағы нейровоспаление (қабыну) процесімен байланысты.

4. *Ішек микробиомының бұзылуы.* Соңғы жылдары жүргізілген зерттеулер CFS кезінде ішек микрофлорасында өзгерістер болатынын анықтады: пайдалы бактериялар (Firmicutes) азаяды; зиянды бактериялар (Enterobacteriaceae) көбейеді; бактериялық әртүрлілік төмендейді.

2016 жылғы зерттеуде (Nagy-Szakal және т.б.) CFS бар адамдардың ішек микробиомында айқын дисбаланс бар екені дәлелденген.

Бұл өзгерістер: ішектің өткізгіштігін арттырады; токсиндердің қанға түсуіне әкеледі; нәтижесінде ағзада метаболикалық эндотоксемия дамиды.

5. *Қоршаған орта және урбанизация.* Үлкен қала тұрғындары арасында CFS жиі кездеседі. Оның себептері: ауа ластануы; шу; тұрақты стресс; ақпараттық жүктеме [2].

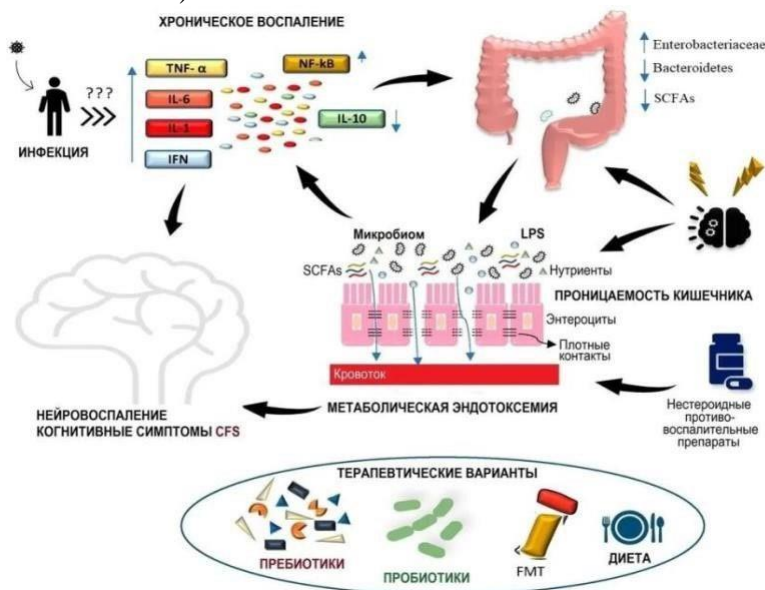
Бұл факторлар жүйке жүйесін қажытып, созылмалы шаршауға әкеледі.

Симптомдары (нақты клиникалық белгілер)

CFS-тің негізгі белгісі — кемінде 6 ай бойы сақталатын қатты шаршау. Қосымша белгілер: ұйқыдан кейін сергектік болмауы; бұлшықет және буын ауруы; бас ауруы; есте сақтау мен зейіннің төмендеуі; тамақ ауруы; лимфа түйіндерінің ұлғаюы; бас айналу; жүрек қағысының жиілеуі[2].

Маңызды факт:

Физикалық немесе ой еңбегінен кейін жағдай 24–48 сағатқа дейін нашарлайды (postexertional malaise).



Берілген схема CFS дамуының заманауи ғылыми моделін көрсетеді.

1. Инфекция немесе стресс әсерінен иммундық жүйе белсендіріледі
2. Қабыну цитокиндері (IL-6, TNF-α) көбейеді
3. Ішек микробиомының құрамы өзгереді
4. Ішек өткізгіштігі артады («leaky gut»)
5. Токсиндер қанға өтеді (эндотоксемия)
6. Бұл миға әсер етіп, нейровоспаление тудырады
7. Нәтижесінде: шаршау; когнитивті бұзылыс; әлсіздік пайда болады[3].

Сондықтан қазіргі медицинада емдеу тек симптомдарға емес, ішек–ми осіне (gut-brain axis) бағытталып отыр.

Алдын алу жолдары және тиімді әдістер

Созылмалы шаршау синдромының алдын алу үшін кешенді және жүйелі тәсіл қажет. Ең алдымен, ұйқы гигиенасын сақтау маңызды, яғни тәулігіне кемінде 7–8 сағат ұйықтап, бір уақытта ұйқыға жату әдетін қалыптастыру керек. Сонымен қатар, ұйықтайтын бөлме қараңғы, тыныш және қолайлы температурада болуы тиіс, себебі сапалы ұйқы ағзаның толық қалпына келуіне ықпал етеді.

Дұрыс тамақтану да маңызды рөл атқарады. Ғылыми зерттеулерге сәйкес, пробиотиктерге бай тағамдар, мысалы айран мен йогурт, ішек микробиомын жақсартады, ал талшыққа бай тағамдар ағзадағы қабыну процестерін азайтуға көмектеседі. Психоэмоционалдық жағдайды бақылау да ерекше мәнге ие. Медитация, тыныс алу жаттығулары және психотерапия сияқты әдістер стресс деңгейін төмендетіп, кортизол гормонының бөлінуін реттейді. Физикалық белсенділік, бірақ ол шамадан тыс болмауы керек. Жеңіл серуендеу, йога немесе созылу жаттығулары ағзаны нығайтып, жалпы жағдайды жақсартады.

Сонымен қатар, цифрлық детокс жасау, яғни экран алдында өткізетін уақытты шектеу және әлеуметтік желілерден үзіліс алу миға түсетін жүктемені азайтады.

Зиянды әдеттерден, атап айтқанда алкоголь мен никотиннен бас тарту қажет, себебі олар жүйке жүйесін әлсіретіп, шаршау сезімін күшейтеді.

Егер шаршау ұзақ уақыт бойы сақталса, міндетті түрде дәрігерге қаралып, толық медициналық тексеруден өту керек. Уақытында анықталған мәселе тиімді емделуге мүмкіндік береді[4].

Тез өмір синдромы немесе созылмалы шаршау синдромы — қазіргі қоғамның маңызды медициналық және әлеуметтік мәселелерінің бірі. Оның пайда болуы көптеген факторларға байланысты болғандықтан, бұл синдромды толық емдеу қиын. Алайда ғылыми зерттеулер көрсеткендей, өмір салтын дұрыс ұйымдастыру, стресс деңгейін бақылау және ағзаның ішкі тепе-теңдігін сақтау арқылы бұл синдромның алдын алуға және оның әсерін азайтуға болады.

Ең бастысы — ұзаққа созылған шаршауды елемей қалдырмай, дер кезінде шара қолдану. Себебі, ерте кезеңде анықталған жағдайда бұл синдромды бақылау әлдеқайда тиімді.

ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Дэниел Гоулман Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
2. Зигмунд Бауман Liquid Modernity – Cambridge: Polity Press, 2000. – 228 p.
3. Хартмут Роза Social Acceleration: A New Theory of Modernity – New York: Columbia University Press, 2013. – 304 p.
4. Бьюнг-Чул Хан The Burnout Society – Stanford: Stanford University Press, 2015. – 80 p.
5. Ричард Лэйард Happiness: Lessons from a New Science – London: Penguin Books, 2005. – 352 p.
6. Психология негіздері – Алматы, 2018. – 220 бет.
7. <file:///C:/Users/Admin/Downloads/Үнемі%20шаршау%20синдромы%20Себебі,%20салдары,%20алдын%20алу%20жолдары%20-%202015%20Қаңтар,%202025.htm>
8. <file:///C:/Users/Admin/Downloads/Созылмалы%20шаршау%20синдромы%20-%20себептері,%20белгілері%20және%20емі%20-%20Аполлон%20ауруханалары.html>
9. <file:///C:/Users/Admin/Downloads/Миалгический%20энцефаломиелит%20-%20синдром%20хронической%20усталости%20и%20кишечный%20микробиом.html>
10. [file:///C:/Users/Admin/Downloads/Синдром%20хронической%20усталости%20\(МЭ_СХУ\).html](file:///C:/Users/Admin/Downloads/Синдром%20хронической%20усталости%20(МЭ_СХУ).html)