Хроническая Усталость: Кто в ней виноват?

Синдром хронической усталости (СХУ) проявляется в виде сильной утомляемости, которая сохраняется даже после отдыха. Интересно, что этот синдром напрямую не связан ни с одним медицинским заболеванием. По данным Центра Контроля и Профилактики заболеваний США (2003г.), для СХУ характерны следующие симптомы и признаки, сохраняющиеся и/или вновь возникающие в течении 6-ти месяцев: нарушения памяти и концентрации внимания, боль в горле, воспаление лимфоузлов, повышение АД, тахикардия, боль в мышцах и/или суставах, головные боли, бессонница, быстрая утомляемость, а также ощущение усталости после сна. Причины СХУ до конца неясны, однако известно, что когнитивно-поведенческие факторы играют роль в возникновении и сохранении симптомов. Примерами этих факторов являются негативное представление об усталости, нарушение сна и бодрствования, а также пониженный или нерегулярный уровень физической активности.

Было обнаружено, что утомляемость у пациентов с СХУ сохраняется из-за двух ключевых факторов:

a) зависимость от мнения близких людей;

b) собственное негативное мнение о СХУ.

Благодаря исследованиям, было обнаружено два типа реакций близких людей на болезнь их члена семьи. Все эти реакции способствуют еще большей усталости больного. Они включают в себя:

1) недостаточное проявление сочувствия со стороны близких и значимых людей, а также их грубое общение;

2) забота родных в виде успокаивания и отговаривания больного от физических нагрузок.

Полученные данные показали, что реакции родных на болезнь их близкого человека не только способствует большей усталости, но также влияет на результат выздоровления. В нашем исследовании мы изучали реакции партнеров в семейных парах, где один из супругов страдает СХУ, а также их удовлетворенность отношениями. Это делалось для того, чтобы определить степень влияния здорового партнера на результат лечения больного. После проведения КПТ в результате оказалось, что забота партнера по отношению к больному приводит к худшему результату лечения. Также, больные, которые сообщали о своей неудовлетворенности отношениями, показывали меньшие результаты после лечения. Выходит, что забота и принуждение больных к отдыху негативно влияют на результат выздоровления, тогда как в КПТ страдающим СХУ необходимо стать более активными, чтобы уменьшить утомляемость и физический дискомфорт.

В исследовании участвовали 1356 семейных пар, в каждой из которых один из партнеров страдал СХУ. Данные каждого из партнеров собраны в клинической больнице

специализированного Центра СХУ при университете. Также, в исследование были включены пациенты, которые раннее уже начали проходить лечение (в период с марта 2007г. по сентябрь 2015г.), со своими партнерами. В исследовании можно было участвовать только по определенным критериям:

- Возраст старше 18 лет;

- Наличие более 35 баллов из «Контрольного списка индивидуальной силы» по определению утомляемости;

- Не менее 700 баллов по «Профилю воздействия болезни-8» при наличии функциональных нарушений.

В Центре СХУ участникам, страдающим хронической усталостью, необходимо было заполнить следующие анкеты:

1) анкета ответов семьи;
2) анкета Модсли о браке;
3) краткая анкета о восприятии болезни;
4) список каузальной атрибуции.

После заполнения анкет испытуемые были оценены на исходном уровне, а затем включены в исследование.

Далее испытуемого с СХУ мы будем называть «больной», а его партнера – «партнер».

Цель КПТ при СХУ – восстановление трудоспособности больного, а также избавление его от сильной усталости. Вначале терапии больному объясняются факторы, которые поддерживают утомляемость, а затем формируются личные цели, например, занятия спортом или возвращение к работе. КПТ начинается с принятия режима дня. Затем следует работа с убеждениями о СХУ больного. После чего вводится дифференцированная программа по повышению уровня физической активности. И только потом больной может приступить к возобновлению работы или к выполнению других целей. При желании, в КПТ могут участвовать партнеры.

Анкета Модсли о браке (MMQ) представляется в виде теста из 10 пунктов, в каждом из которых даны ответы, которые оцениваются по 9-балльной шкале (0-8). В общем количестве должно получиться от 0 до 80 баллов. По этой анкете определялась степень неудовлетворенности отношениями у испытуемых. Чем выше балл, тем меньшую удовлетворенность в отношениях испытывал участник.

При определении исходных данных, выявлении средних и стандартных отклонений по баллам у участников, были выявлены основные показатели, такие как:

- степень утомляемости;
- функциональные нарушения;
- мнение больных о СХУ;
- реакции партнеров на СХУ у больных.

По итогам исследования показатели у женщин с СХУ дали худший результат лечения при наличии: а) выраженной неудовлетворенности отношениями; б) высокой степени утомляемости больной; в) функциональных нарушений; г) более старшего возраста у женщины по сравнению с ее партнером.

У мужчин, страдающих СХУ такими показателями стали: а) наличие высокой степени утомляемости у партнера и б) более старший возраст по сравнению с женщиной.

На начальном этапе усталость партнеров была связана с функциональными нарушениями. Для таких больных может потребоваться больше ухода и помощи в повседневных делах, которые могут утомлять. Поэтому утомляемость у партнеров, скорее зависит от количества оказываемой им помощи.

Те партнеры, которые сообщали об утомляемости, помимо этого, демонстрировали свою неудовлетворенность отношениями, негативные реакции, а также психологические расстройства.

Страдающие СХУ с высоким уровнем утомляемости, в свою очередь, также сообщали о своей неудовлетворенности отношениями, а свою усталость связывали с психологическими расстройствами. В результате можно предположить, когда неудовлетворенная семейная пара негативно относится к усталости друг друга, то это влияет на их общение.

В парах, где мужчины страдают СХУ, было замечено, что на результат лечения, в большей степени негативно влияет партнерша с высокой степенью утомляемости. Это означает, что у таких мужчин после КПТ утомляемость снижалась меньше, чем у других испытуемых.

Кнуп и его коллеги, обнаружили в своих исследованиях аналогичное влияние утомляемости матери на степень утомляемости ее ребенка (подростка). Оказалось, что уровень утомляемости матери является значимым показателем, влияющим на результат выздоровления ребенка после КПТ. Возможно, жены и матери, в большей степени вовлечены в повседневный уход за больным с СХУ и, следовательно, в большей степени влияют на результат лечения.

Подведем итоги! В этом исследовании изучалась утомляемость в семейных парах, где один из партнеров страдал СХУ. Результаты показали, что ключевыми аспектами, влияющими на утомляемость партнеров, стали:

а) неудовлетворенность отношениями;

б) негативная реакция партнеров на усталость больного;

в) то, как больной объясняет свое заболевание.

Более того, испытуемые с СХУ, которые показали меньший результат в выздоровлении, имели высокий уровень неудовлетворенности отношениями и, что самое главное – партнера с высокой утомляемостью. Выяснилось, что в парах, где страдающий СХУ - женщина с высоким уровнем неудовлетворенности отношениями, достигается наименьший результат в лечении. Такой же результат получен в тех парах, где партнером была женщина с высоким уровнем утомляемости. Следует заметить, что влияние на результат лечения в большей степени оказывает женщина.

Это первое исследование, в котором изучалась связь утомляемости партнеров, один из которых страдает СХУ, и результатами лечения. В КПТ при СХУ следует учитывать два основных фактора, это:

a) уровень усталости партнеров-женщин;

b) неудовлетворенность отношениями у женщин, страдающих СХУ.

В будущих исследованиях мы выясним, действительно ли устранение этих факторов улучшит выздоровление больного.

Оригинальная статья: A. Braamse, H. Voss, S.Nikolaus, A.Wearden,H.Knoop -The role of partners' fatigue and the patient-partner relationship in the outcome of cognitive behavioural therapy for chronic fatigue syndrome. August 2020.

Автор перевода: Черкас Лилия Сергеевна

Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pexels.com

Ключевые слова: психосоматика, научная психология, СХУ, синдром хронической усталости, психология отношений, усталость партнера, кто виноват в усталости, психосоматика заболеваний, симптомы синдрома хронической усталости, утомляемость супруга, причины синдрома хронической усталости, быстрая утомляемость, когнитивно-поведенческая терапия, когнитивно-поведенческая терапия при синдроме хронической усталости, кто влияет на усталость, исследования отношений

