



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



- Obchodní akademie a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Jihlava

- Šablona 32

VY\_32\_INOVACE\_230.PSY.23

Chronický únavový syndrom\_prezentace

**Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0744

**Šablona:** VY\_32\_INOVACE

**Číslo DUMU:** 230. Psy. 23

**Název materiálu:** Chronický únavový syndrom\_prezentace

**Autor:** Mgr. Jindřiška Janoušková

**Předmět:** Psychologie

**Formát:** Prezentace aplikace Microsoft PowerPoint

**Velikost:** 1395kB

**Stupeň a typ vzdělávání:** SŠ – odborné vzdělávání

**Licence k obrazovému materiálu:** CC BY, CC BY-SA

**Datum vytvoření :** 14. 14. 2013

**Klíčová slova:** Chronický únavový syndrom,CFS, únava, bolesti, léčba CFS

**Anotace:** Seznámení s studentů s problematikou chronického únavového syndromu, jejími známými příčinami , formami léčby. Pochopení problematiky tohoto závažného onemocnění.



# CHRONICKÝ ÚNAVOVÝ SYNDROM

(chronic fatigue syndrome – CFS)

# Chronický únavový syndrom

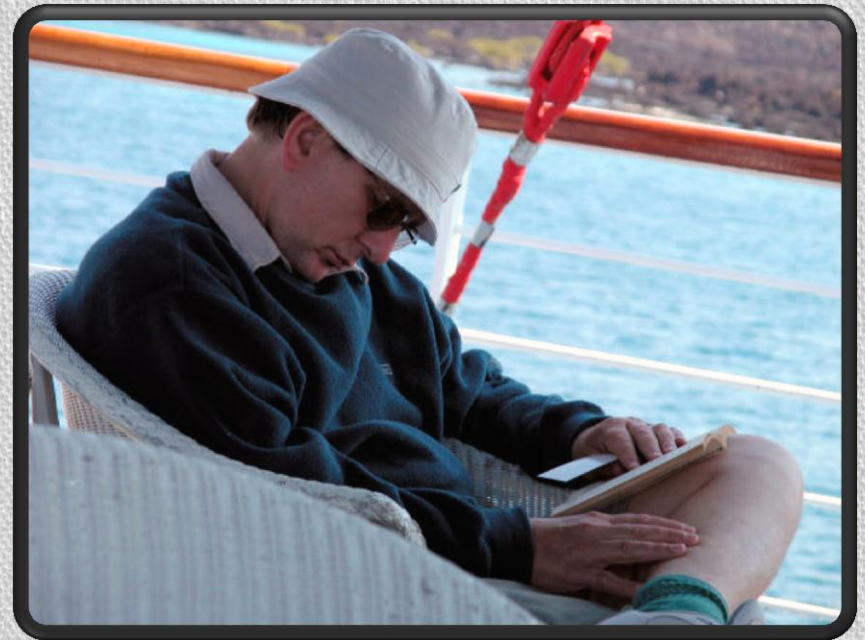
- ❖ Chronický únavový syndrom je onemocnění, kterým trpí mnoho lidí na celém světě.
- ❖ Toto množství je stále více znepokojující, zvláště proto, že příčiny i uspokojujivá léčba stále není zcela známa.
- ❖ CFS je velmi vysilující onemocnění, které může začít akutní infekcí, - např. nachlazením, bolestí v krku apod.
- ❖ CFS způsobuje mnoho komplikací, z nichž nejvýraznější je únava a celková vyčerpanost organismu.

# Příznaky

- ❖ CFS obvykle začíná náhle, zdánlivě bez zjevné příčiny.
- ❖ Nemocní si stěžují zejména na **neadekvátní únavu**, která neodpovídá náročnosti denní činnosti.
- ❖ Spánek a odpočinek ovládá celý den nemocného a přitom nepřináší úlevu.
- ❖ Vedle únavy se pak mohou objevit i **bolesti v hrdle**, zduřelé krční uzliny, **bolesti hlavy a svalů**, **bolesti kloubů**, **poruchy spánku**, závratě, podrážděnost a mnohé další.

# CFS

- ❖ CFS často vede k i k dlouhodobé pracovní neschopnosti
- ❖ Vyskytuje se více u žen od 20 let.
- ❖ Častá je i progrese onemocnění do té míry, že dotyčný již není schopen vstát z lůžka a normálně fungovat.
- ❖ CFS má opravdu **velký dopad** nejen na zdraví, ale i na **společenský, sociální, rodinný a partnerský** život nemocného člověka.



# Rizikové faktory

- Rizikovým faktorem pro vznik onemocnění je **psychické i fyzické přepětí, stres, neschopnost relaxovat**. Jsou i podklady toho, že v některých rodinách se tento syndrom vyskytuje častěji,
- Existuje i určitá **genetická vloha** vyšší vnímavosti na podněty, které mohou onemocnění vyvolat (zejména pak u jedinců, kteří hůře zvládají stresové situace apod.).



# Léčba CFS

- Přibližně polovina nemocných se uzdraví **spontánně** sama a bez léčby.
- Druhá polovina se musí léčit – onemocnění je poměrně lehce zvládnutelné, pokud je podchyceno včas
- Je nejdůležitější vyhnout se dohadování o příčinách poruchy a přijmout psychické onemocnění jako fakt.
- Jelikož nemocný, který se cítí unavený, častěji či stále odpočívá, aby se vyhnul ještě vyšší únavě, ubývá mu i svalová hmota. To je také příčinou stále se snižující výkonnosti.
- Vhodnou léčbou je i **skupinová a individuální psychoterapie, meditace, hypnóza, arteterapie a muzikoterapie**, které u nemocného vedou k uvolnění, zrelaxování a zvýšení sebevědomí.

# Prevence

- Zvládat vlastní život tak, abychom nebyli přepjatí, pěstovat si **zdravou sebedůvěru**, pravidelně si dopřávat **odpočinek**, najít si **koníčka**, kterým se můžeme odreagovat a odpočinout si.



# Prevence

- **Jídelníček**

- Přejít na zdravý a vyvážený jídelníček obstará potřebnou energii
- Denní přísun hlavně ovoce a zeleniny na potřebné vitamíny

- **Pohyb**

- Vhodná je hlavně chůze a procházky, cvičení a plavání

- Dostatek spánku

- Pobyť na sluníčku

- Otužování

- Schopnost plánování

# Prevence

- Není třeba vitamíny uměle dodávat, pestrá strava zaručuje dostatečný přísun
- Energetické nápoje jsou naprosto nevhodné a organismu škodí



# Zdroje

- Tištěné a elektronické

- [http://cs.wikipedia.org/wiki/%C3%9Anavov%C3%BD\\_syndrom](http://cs.wikipedia.org/wiki/%C3%9Anavov%C3%BD_syndrom)
- Autor prezentace

- Obrázky

- [http://www.morguefile.com/archive#/?q=tired people&photo\\_lib=morgueFile](http://www.morguefile.com/archive#/?q=tired+people&photo_lib=morgueFile)
- [http://www.morguefile.com/archive#/?q=sleeping people&photo\\_lib=morgueFile](http://www.morguefile.com/archive#/?q=sleeping+people&photo_lib=morgueFile)
- [http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Sleeping\\_students.jpg](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Sleeping_students.jpg)
- [http://www.morguefile.com/archive#/?q=sport&photo\\_lib=morgueFile](http://www.morguefile.com/archive#/?q=sport&photo_lib=morgueFile)
- [http://www.morguefile.com/archive#/?q=drinks&photo\\_lib=morgueFile](http://www.morguefile.com/archive#/?q=drinks&photo_lib=morgueFile)

- Materiály jsou určeny pro bezplatné používání pro potřeby výuky a vzdělávání na všech typech škol a školských zařízeních. Jakékoliv další využití podléhá školskému zákonu.