



寬心報

我的活力不見了—  
淺談慢性疲勞症候群



## 前言

假日補眠睡了很久卻還是覺得沒睡飽？覺得平常自己都是靠意志力撐著每天的生活，稍微放鬆好像就會睡著？身體覺得有些不舒服卻檢查不出原因，然後覺得體力大不如前？

疲倦的感覺是提醒我們**休息**的保護機制。不過現代人因為長時間的工作，又有家庭與經濟的壓力，常感覺身體疲勞，容易累，而逐漸累積成慢性疲勞症候群。

本期EAPC將與您分享慢性疲勞症候群相關資訊，希望對您與周遭親友的身心健康有所助益。





## 什麼是慢性疲勞症候群?

慢性疲勞症候群，chronicfatiguesyndrome，簡稱CFS，指排除所有可能造成疲勞的慢性病因（如癌症、自體免疫疾病等）後，疲勞感達6個月以上，且無法因休息而紓解，日常活動力也會降低到正常狀態的一半以上。並且會有以下某幾項反應：

- 低度發燒或畏寒
- 喉嚨痛或有異物感
- 頸部或腋下淋巴結腫痛
- 肌肉無力或肌肉痠痛
- 不明原因的關節疼痛
- 睡眠品質不佳
- 健忘、思考活絡力下降、憂鬱、注意力不集中等精神狀況不佳





## 疲勞23事

慢性疲勞症候群不僅容易使人感到疲倦不適、全身痠痛無力，更會對課業、工作，或社會功能造成影響。

需要注意的是，當我們免疫力不佳身體有感冒或者病毒潛伏，或有貧血、甲狀腺功能低下、睡眠呼吸中止、惡性腫瘤等情況，也會有慢性疲勞的反應。因此若有長期疲勞的情況，也需要排除上述身體疾病造成的影響，才能確定是否屬於慢性疲勞症候群，因此建議諮詢家醫科或身心科醫師尋求協助。



## 緩解疲勞的自我保健



幫助自己從疲憊感中復原，可以這樣做：

1. 盡量有充足的睡眠，或者在午間安排小睡、休憩片刻的時間，幫助自己恢復精神。
2. 營養均衡，少吃精緻、高糖高鹽的食物。
3. 適度的運動(有氧運動為佳)或泡澡，增進代謝並維持體力。
4. 每天在睡前或早晨給自己一段時間放鬆，沉澱自己後再開始忙碌的一天，給自己心理上的緩衝。
5. 電腦桌前辦公，或者工作時需要維持同一個姿勢很久，適時伸展、動一動，協助肌肉放鬆。

## 緩解疲勞的自我保健2

6. 身體缺水也會感覺疲勞甚至引發頭痛，因此需要攝取足夠的水分(每天至少需體重(kg) x 30 =水量ml)。
7. 情緒與壓力也是影響身體的重要因素，長期的疲勞可能引起憂鬱的情緒，長時間的低落也會讓身體感到無力，因此培養適合自己的情緒與壓力調適方式是很重要的。
8. 休閒很重要，無論是進行自己有興趣的活動，或者旅遊、只是單純的休息放空，都有助於放鬆並調適疲憊感，讓自己恢復活力與創意，提升生活品質。
9. 具體的工作、生活的計畫與時間管理也能緩解壓力，例如以年、月、周為單位，依據事情的緩急輕重對事情進行計畫與安排，讓時間的應用更有效率，也可緩解疲憊感。





## 緩解疲勞的自我保健3

前面我們已經看了幾項實用的自我照顧方法，其他的還有諮詢中醫師調整體質，協助增進免疫力；或者進行經絡按摩促進循環與代謝，並緩解肌肉疲勞；多曬太陽補充維生素D增進免疫力、踏青，接觸大自然中的負離子與芬多精緩解疲勞…等，你可以尋找適合自己的保健方式。



## 結語

慢性疲勞對於身體健康的影響作用緩慢，因此我們可能常常因為覺得還可以撐下去，而忽略了身體健康的警訊。有報導指出慢性疲勞症候群會增加罹患失智症的風險，並且影響內分泌、免疫、消化、循環系統的功能。

情緒與壓力的狀態也會造成身體疲勞，若您在情緒或壓力調適、時間管理等部分有興趣與專業人員進行討論與諮詢，歡迎使用員工協助服務方案。

9-19



OK



# 員工協助方案

## 【免費諮詢服務】

- 服務對象：原住民族委員會
  - 服務方式：個別諮詢服務（心理、法律、理財、精神醫療諮詢、管理）
  - 服務單位：新竹市生命線協會--員工協助服務中心
  - 諮詢地點：可於單位內或員工協助服務中心所提供之場地
  - 諮詢師資：外聘專業諮詢顧問(皆有多年諮詢經驗)
  - 預約時間：週一至週五，09：00-19：00
  - 諮詢專線：員工協助服務中心 **0800-668-880**
  - Email信箱：**eapc@eapcenter.org**
-