

### Περιστασιακή κόπωση: υπάρχουν λύσεις;

Η περιστασιακή, ή αλλιώς οξεία, κόπωση σε αντίθεση με την χρόνια είναι μια μορφή κόπωσης που δεν εξηγείται εύκολα με φυσιολογικούς μηχανισμούς, διαρκεί σαφώς λιγότερο από 6 μήνες, αν όχι λίγα λεπτά έως ώρες, και δεν καταπολεμάται με απλά μέτρα όπως η ανάπαυση στο κρεβάτι. Εμφανίζεται συνήθως με τη μορφή μεμονωμένων επεισοδίων μικρής διάρκειας που τερματίζονται γρήγορα όταν αντιμετωπιστεί το γενεσιουργό τους αίτιο. Συγκεκριμένα στην εκδήλωση της περιστασιακής κόπωσης μπορούν να συμβάλλουν οι εξής παράγοντες:

Πρώτος και συχνότερος είναι η συστηματική κατάχρηση εθιστικών ουσιών όπως το αλκοόλ, το τσιγάρο και ο καφές που καθιστούν το άτομο επιρρεπές στην εκδήλωση στερητικών συμπτωμάτων με κυριότερο εξ αυτών το υποκειμενικό αίσθημα κόπωσης. Χαρακτηριστικά ο καταναλωτής των παραπάνω ουσιών νιώθει να ανακτάει τις δυνάμεις του και να αφυπνίζεται με την πρώτη γουλιιά καφέ ή αλκοόλ και την πρώτη ρουφηξιά από το τσιγάρο.

Στην συνέχεια έχουμε τη λήψη ορισμένων φαρμάκων για την αντιμετώπιση κοινών συμπτωμάτων που μπορεί να προκαλέσει προσωρινό αίσθημα κόπωσης ως ανεπιθύμητη ενέργεια. Τέτοια φάρμακα είναι τα υπνωτικά, τα μυοχαλαρωτικά, τα αντισταμινικά και κάποια ισχυρά παυσίπονα. Με το που διακοπεί η φαρμακευτική αγωγή το άτομο επιστρέφει και πάλι στα φυσιολογικά επίπεδα δυνάμεών του.

Ένας τρίτος τύπος περιστασιακής κόπωσης είναι το λεγόμενο jet lag που εμφανίζεται όταν ταξιδεύουμε αεροπορικώς διανύοντας πολλές ζώνες ώρας. Προσωρινά αποσυγχρονίζεται το βιολογικό μας ρολόι, και συγκεκριμένα ο κύκλος ύπνου αφύπνισης, με αποτέλεσμα να αδυνατούμε να αναπαυτούμε επαρκώς στο νέο μας προορισμό και να νιώθουμε κόπωση. Το φαινόμενο αναστρέφεται μόλις προσαρμοστεί ο βιορυθμός, ή αλλιώς κερκαδικός μας ρυθμός, στις νέες συνθήκες και ώρες έκθεσης στο φυσικό ηλιακό φως.

Παραμένοντας στην περίπτωση του διαταραγμένου βιολογικού ρολογιού αναφέρεται και η κόπωση του Δευτεριάτικου πρωινού, κοινώς της Τσαγκαροδευτέρας, όπου ο εργαζόμενος ή μαθητής καλείται να προσαρμοστεί στους ρυθμούς και τις απαιτήσεις της εβδομαδιαίας ρουτίνας. Αυτό είναι ιδιαίτερα αισθητό σε βαριά εργαζόμενους που εμφανίζουν το λεγόμενο σύνδρομο burnout λόγω του εξαντλητικού ωραρίου με τις υπερωρίες ή τις νυκτερινές βάρδιες όπου πέρα από το στρες της προσαρμογής μετά από το σαββατοκύριακο, ή ποσό μάλλον μετά από διακοπές, συνυπάρχει και η επιβαρυνόμενη ψυχολογία.

Τέλος αναφέρεται και η ψευδοκόπωση που αποδίδεται στο αίσθημα ανίας, καταπίεσης ή μη ικανοποίησης από την ενασχόληση μας το οποίο σωματοποιείται με τη βίωση καταβολής δυνάμεων, ψυχικής εξάντλησης και άρνησης, ακόμα και απογοήτευσης. Η αλλαγή αντικειμένου απασχόλησης συνήθως βοηθάει σε αυτές τις περιπτώσεις.

Αναστάσιος Γιακουμής  
Ειδικός Παθολόγος  
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών