

REKOMENDACIJOS NUOVARGIO DIAGNOSTIKAI IR KOREKCIJAI

1. Nuovargis kaip žmogaus organizmo būseną

Nuovargis – tai viena didžiausių problemų šiuolaikinėje visuomenėje. Ekonomikos pažanga, įvairių sričių laimėjimai keičia gyvenimo tempą versdami žmogų skubėti. Toks gyvenimo tempas ir skiriamas mažas dėmesys savo sveikatai sukelia įvairius organizmo sutrikimus, įtampą, stresą, ligas, kurios, sukelia nuovargį arba pasireiškia kartu. Nuovargstama nuo ilgo, sunkaus ir įtempto fizinio arba protinio darbo, gausaus informacijos srauto, emocinės įtampos, stiprių arba monotoniškų dirgiklių. Daugeliui nuovargis išvengiamas per laiką, daugumai visiškai nepašalinamas. Tai priklauso nuo nuovargio lygio ir žmogaus dėmesio savo sveikatai.

Nuovargį rodo nenoras toliau dirbti, atbukęs dėmesys, bendras silpnumas, sutrikusi judesių koordinacija, padidėjęs irzlumas, sumažėjusi raumenų jėga ir ištvermė, sutrikusi nervų, kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių sistemų veikla.

Tam, kad žmogus nuolat jaustųsi energingas, kupinas jėgų, reikalinga pilnavertė mityba, kuri aprūpina organizmą reikalingomis maistinėmis medžiagomis ir tuo pačiu – energija. Nuo didesnio fizinio krūvio organizmas išekvoja daug energinių medžiagų, o negavus papildymo, atsiranda kenksmingų medžiagų apykaitos produktų. Ligotas, pagyvenęs, nepratęs, nesitreniravęs žmogus pavargsta greičiau. Tinkamai pailsėjęs, gerai išsimiegojęs, nuovargis paprastai praeina, sugrįžta darbingumas bei atsistato visos funkcijos. Tačiau dėl nuolatinės poilsio stokos, blogų darbo, buities sąlygų, netinkamų miego bei mitybos režimų, nepakankamo dėmesio savo sveikatai, nuovargio reiškiniai gali kauptis. Atsiradęs pervargimas arba lėtinis nuovargis tampa liguista organizmo būkle: atsiranda apatija, bendras silpnumas, nuolatiniai galvos skausmai, sutrinka miegas, atmintis, dėmesys, nervų ir kraujagyslių, virškinimo sistemų veikla.

Nuovargis yra daugiamatis reiškinys, kuris pasireiškia kaip žmogaus organizmo būseną. Ji apibrėžiama subjektyviomis ir objektyviomis savybėmis.

Subjektyvios savybės: fizinių nusiskundimų padidėjimas; emocinis labilumas arba dirglumas; apsnūdimas ar apatiškumas, nesidomėjimas aplinka, introspekcija; nukritęs darbingumas; padidėjęs poilsio poreikis; nesugebėjimas atstatyti energijos po miego; mieguistumas.

Objektyvios savybės: nuolatinis ir neįveikiamas energijos trūkumas; nesugebėjimas palaikyti fizinio aktyvumo įprastinio lygio; suvokimas, kad atlikti įprastus uždavinius reikalinga papildoma energija; kaltės jausmas už įsipareigojimų neįvykdymą; pervargimas; sumažėjęs lipido.

1.1. Nuovargis, jo rūšys

Saikingas, neintensyvus fizinis darbas gerina bei treniruoja visas organizmo fiziologines funkcijas, medžiagų bei energijos apykaitą ir stiprina sveikatą. Jei darbas sunkus, ilgai trunka, yra didelė nervinė – emocinė įtampa, nesilaikoma racionalaus darbo ir poilsio režimo, nuovargio reiškiniai akumuliuojasi. Tokiu atveju susidaro kokybiškai nauja funkcinė arba patologinė organizmo būklė, kuri vadinama pervargimu. Pervargstama pamažu ilgą laiką didėjant organizmo funkciniam pakitimams. Pervargimui būdingas ryškesnis darbingumo ir darbo našumo mažėjimas. Daugiausia nukenčia centrinė nervų sistema: skauda galvą, juntamas bendrasis silpnumas, blogėja atmintis, sutrinka miegas, netenkama apetito, sumažėja organizmo atsparumas įvairiems kenksmingiems aplinkos veiksniams. Pervargimas dažnai sukelia širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimus – gali padidėti arterinis kraujospūdis, sutrikti širdies dirglumo ir laidumo funkcijos ir kt. Kad pervargimas praeitų, reikia ilgesnio poilsio, neretai – atitinkamo gydymo bei reabilitacinių priemonių.

Persitempimas – tai ūmiai atsirandantis patologinis reiškinys, kai žmogus atlieka labai sunkų darbą, neatitinkantį organizmo jėgų ir jo funkcinių galimybių. Taip dažnai atsitinka per sportines varžybas ir kitomis ekstremaliomis situacijomis – sutelkus fizines, psichines ir valios

pastangas, kurių dėka atliekamas organizmo treniruotumo ir jo galimybių neatitinkantis darbas.

Persitempimas pasireiškia dideliu bendroju silpnumu, pykinimu, cianoze, sutrinka širdies ritmas, skauda širdies plote. Persitempęs žmogus gali netekti sąmonės, net mirti. Gali prasidėti širdies dilatacija, atsirasti negrįžtamųjų širdies ir kraujagyslių bei kitų sistemų pakitimų. Persitempus būtina neatidėliotina medicinos pagalba.

Pagrindinės nuovargio rūšys: bendras; fizinis; protinis; emocinis; galios, jėgos (*vigor*).

Papildomai nuovargis dar klasifikuojamas į sensorinį, elgesio ir fiziologinį. Medicinoje dar išskiriamas pirminis ir antrinis nuovargis.

Fizinis nuovargis. Tai normali būseną po sunkaus darbo. Jis pasireiškia dėl metabolinių procesų raumenyse, nepakankamos kraujotakos, deguonies trūkumu ir prasta mityba. Šis nuovargis gali pasireikšti įvairiose raumenų grupėse, priklausomai, kokį fizinį darbą žmogus dirbo. Normalus fizinis nuovargis paprastai atsistato per 2–3 poilsio valandas. Jaučiant nuovargį žmonės gali dirbti 3 valandas ir tada jų jėgos išsenka. Ilgainiui jie dirba 4, tada 5, vėliau 6 valandas. Yra žmonių, kurie dirba 8 valandas per dieną, bet būna nepaprastai pavargę vakarais ir jiems reikia savaitgalio jėgų atstatymui. Jeigu jaučiamas fizinis nuovargis, peršalus jis jaučiamas daug stipriau.

Jei nuovargis jaučiamas ir po trumpo ar lengvo fizinio darbo, tai jau nenormali būseną, reikia nustatyti tikslias nuovargio priežastis.

Protinis nuovargis. Jis atsiranda užsitęsęs smegenų veiklai (darbui), po kurios gali kisti mąstysena ar kiti asmenybės elgesiui nebūdingi bruožai. Protinio nuovargio simptomai:

- Bloga dėmesio koncentracija;
- Silpna arba visai bloga atmintis;
- Apatiškumas;
- Neatidumas;
- Uždarumas;
- Dažnas žiovavimas ir mieguistumas;
- Painsiava, “netvarka” mintyse ir savo aplinkoje;
- Pagrindinių užduočių nebevykdymas.

Išanalizavus protinio nuovargio apraiškas, nustatyta, kad, dažniausiai tokiu atveju nejaučiamas fizinis skausmas, nervų sistemos nuovargis nėra atpažintas ir yra dažnai žmonių ignoruojamas. Vis dėl to protinis nuovargis egzistuoja, nors atrodo, kad žmogaus būklė gera. Vėlesnės nuovargio stadijos dažnai yra lydimos įtampos su sumažėjusiu energijos kiekiu dirbant protinį darbą. Jaučiamas poilsio poreikis ir veiklos pakeitimas.

Emocinis nuovargis. Esant šiam nuovargiui žmogų kamuoja irzlumas, dirglumas, depresiškumas, nepastovūs skausmai, nervinis išsekimas, nerimas. Žmogaus niekas nebejaušina. Emocinis nuovargis šiek tiek panašus į protinį ir atsistato daug sunkiau nei fizinis nuovargis.

1.2. Nuovargio pasireiškimai bei simptomai

Nuovargis priklauso nuo įvairių faktorių, kurie jį sukelia. Išskirtos šios faktorių rūšys [10]:

- Fiziniai (triukšmas, apšvietimas, temperatūra, vibracija);
- Psichobiologiniai (stresas, nerimas, depresija, nuobodus gyvenimo stilius. Čia išskiriami ir pažinimo faktoriai: per mažai ar per daug informacijos, visai nėra ar per didelė motyvacija, nejaučiamas laiko ribos arba jaučiamas laiko spaudimas);
- Darbiniai (darbas be atostogų, neįdomus, įtemptas darbas, pamaininio darbo periodiškumas nesutampa su žmogaus cirkadiniu ritmu, specifinis darbas, kaip automobilio vairavimas, aviacija, jūreivystė ir kt.);
- Fiziologiniai (padidėjusios fizinės pastangos, prasta fizinė būklė, neveiklumas, biologiniai žmogaus cirkadiniai ritmai, kaip miego stoka, miego dieniniai šablonai, nėštumas, menstruacinis ciklas);

- Mitybos (retas ir nereguliarus maitinimasis, nepakankamas kiekis reikalingų medžiagų, prasta maisto kokybė, nepriderintas mitybos ciklas prie individualios medžiagų apykaitos, kasdien vienodas maistas, per daug cheminių priedų (E klasė));
- Cheminiai (pašalinis poveikis dėl alergijos ir jautrumas chemikalams).

1. Lentelė. Nuovargio simptomai.

Simptomai susiję su energijos ir gyvybingumo pojūčiu	Simptomai susiję su pažinimo pasikeitimu	Simptomai susiję su miegu	Simptomai susiję su stiprybe	Simptomai susiję su nuotaika
Nuovargis Energijos trūkumas Apatija. Išsekimas	Sumišimas, susipainiojimas Apatija Neatidumas, nedėmesingumas Nesusikoncentravimas Pablogėjusi atmintis	Mieguistumas Negražinantis jėgų miegas	Silpnumas Raumenų nuovargis Įtemptas kvėpavimas	Irzlumas Dirglumas Nepastovumas Prislėgtumas

Sudaryta pagal Russell K., Portenoy M. D., Chairman. Fatigue

Nuovargis gali būti ir šių ligų simptomai:

- Depresija;
- Lėtinis nuovargis (tęsiasi mažiausiai 6 mėnesius);
- Infekcinės ligos;
- Piktnaudžiavimas alkoholiu ir narkotikais;
- Anemija (mažakraujystė). Moterys su sunkiu ir/ar užsitęsusiu menstruacijų ciklu bei nėščios moterys yra labiau linkusios į tai, nei asmenys, kurie laikosi griežtų vegetariškų dietų;
- Hepatitas, ŽIV/AIDS;
- Autoimuniniai sutrikimai. Skydliaukės disfunkcija, diabetas, vilkligė, išsėtinė sklerozė, navikai ir daugelis kitų ligų;
- Leukemija.

1.3. Nuovargio tyrimo metodai

Nuovargis yra viena iš dažniausių šių dienų problemų. Tai yra pagrindinė (55 proc. atvejų) kreipimosi į šeimos gydytoją priežastis. Dažniausios nuovargio priežastys yra stresas, persidirbimas, blogas fizinis treniruotumės ar miego stoka. Tačiau kartais nuovargio pasireiškimai būna labai stiprūs. Kai nuovargis trunka ilgiau nei keletą savaičių ar ima trukdyti įprastinei kasdieninei veiklai, jo priežastis gali būti kokia nors rimtesnė liga. Būtinai tikslūs tyrimai, kurie ir leidžia įvertinti galimas priežastis. Paprastai, tinkamai surinkta ligos anamnezė ir fizinis ištyrimas leidžia nustatyti nuovargio priežastis. Organinės kilmės nuovargis dažniausiai būna didesnis vakarais ir iš dalies sumažėja išsimiegojus. Tuo tarpu psichologinis nuovargis, priešingai - yra didesnis rytais. Vis tik dauguma atvejų fizinio ištyrimo metu nepavyksta nustatyti specifinių nuovargio priežasčių. Čia gali prireikti laboratorinių, rentgenologinių tyrimų, įvairių vaizdinės diagnostikos metodų ir ekstensyvaus psichologinės būklės ištyrimo.

Pirmas nuovargio tyrimo bandymas užfiksuotas 1884 metais, kai mokslininkas Mosso sukūrė „ergografą“, kuris matuoja piršto susitraukinėjimą su pasikartojančiu judesių indekso sumažėjimu.

Nuovargis kaip svarbiausia darbingumo mažėjimo priežastis, mokslininkų dėmesį patraukė jau seniai. Iš pradžių buvo tiriamas tik fizinio darbo sukeltas nuovargis. Buvo manoma, kad jis atsiranda dėl periferinių organų – raumenų pakitimų. Tačiau vėliau paaiškėjo,

kad darbingumo mažėjimą dėl nuovargio lemia centrinės nervų sistemos veiklos pakitimai.

Pirmas fizinio nuovargio atpažinimas. I-ojo Pasaulinio karo metu, buvo tiriamas kareivių darbas. Ilgėjant darbo laikui, pasirodė produktyvumo sumažėjimas. Darbo aplinkoje buvo padarytos permainos, kad būtų padidintas darbo našumas.

Pirmas protinio nuovargio atpažinimas. II-ojo Pasaulinio karo metu Kembridžo Cockpit'o eksperimentas taikytas protiniam nuovargio atpažinimui, nes tai buvo Royal'io Oro Pajėgų problema ilgų skrydžių metu. Naudojant nesudėtingus imituoklių metodus buvo stengtasi įveikti protinį nuovargį ir ištirti pilotų darbą ilgų skrydžių metu.

Nuovargio matavimai ir įvertinimas yra sudėtingas procesas, todėl mokslininkams, tyrinėtojams kyla nemažai sunkumų. Buvo atrasta daug skirtingų nuovargio matavimų priemonių, tačiau „auksinio“ standarto nebuvimas apsunkina optimalų ir tikslų nuovargio įvertinimą. Taip yra dėl sunkaus nuovargio priežasčių pagrįstumo, plataus profilio, nėra aiškus patikimumas.

Nuovargio įvertinimas

Kokie sunkumai?

- Pojūčių subjektyvumas;
 - geriausiai įvertina pats save;
- Priklauso nuo:
 - apibūdinimo
 - sekimo periodo
 - tyrinėjimo tikslų;
- Atsirado daug skirtingų matavimo priemonių;
- Aukso standarto nebuvimas: turi būti
 - paprastumas
 - lengvai suprantamas
 - sunkus pagrįstumas
 - neaiškus patikimumas
 - platus profilis.

Yra išskiriami vienmatis ir daugiamačiai nuovargio matavimai.

Vienmačiai nuovargio matavimai:

1. Stovio charakteristika (Karnofsky, ECOG);
2. Rhoten'o nuovargio skalė.
3. Nuovargio skalė (Dutch Fatigue Scale).
4. Pastangų nuovargio skalė (Dutch Exertion Fatigue Scale).

Daugiamačiai nuovargio matavimai:

1. Lee'so nuovargio vizualinė panašybės skalė (Lee et al., 1991);
2. Daugiaprofilinis nuovargio inventorių (MFI-20) (Smets et al., 1995);
3. Nuovargio įvertinimo klausimynas (Glaus, 1996);
4. Piper'io nuovargio skalė (Piper et al., 1998);
5. Schwartz'o vėžio nuovargio skalė
6. Nuovargio simptomų inventorių;
7. Nuotaikos būklės profilio nuovargio/inercijos poskalė;
8. Daugiamatis nuovargio inventorių;
9. Chalder'io nuovargio skalė;
10. Nuovargio sunkumo skalė;
11. F'nal Assessment of Cancer Tx (FACT);
12. Edm F'nal Assessment Tool (EFAT).

Savo tyrime turistų nuovargiui ištirti panaudojau plataus profilio nuovargio aprašymą MFI-20 (angl. *Multidimensional Fatigue Inventory by Smets, Garssen, Bonke, de Haes*), nuovargio skalę DUFS (angl. *Dutch Fatigue Scale*) ir pastangų nuovargio skalę DEFS (angl. *Dutch Exertion Fatigue Scale*).

Plataus profilio nuovargio apžvalga (MFI) yra 20-ties klausimų ataskaita sumodeliuota nuovargio matavimui. Ji apima sekančius aspektus: bendras nuovargis, fizinis nuovargis, protinis nuovargis, susilpnėjusi motyvacija ir susilpnėjusi veikla. Ši nauja priemonė buvo išbandyta su vėžiu sergančiais pacientais dėl psichometrinių ypatybių, psichologijos studentais, medicinos studentais, armijos rekrutais ir jaunais gydytojais (terapeutais). Buvo nustatyta matavimo struktūra, naudojantis patvirtintų faktų analizėmis (LISREL's nepamatuojami mažiausi kvadratiniai metodai). Spėjamas penkių faktorių modelis pasirodė tinkantis duomenims visuose bandymuose (AGFIs > 0.93). Ši priemonė išrasta tam, kad būtų pasiektas savybių pastovumas, su vidurkiu Cronbach's alfa koeficientu 0,84. Sugalvotas pagrindumas buvo nustatytas po keleto palyginimų tarp grupių ir grupės viduje, tariant, kad nuovargio lygio skirtumai pagrįsti aplinkybių ir/ar veiklos lygio skirtumais. Ištirtos koreliacijos MFI – skalės su aiškiai matoma analogiška skale, matuojančia nuovargį pagrindė ($0.22 < r < 0.78$). Rezultatai, patvirtina MFI svarumą.

2. Nuovargio korekcijos metodai

2.1. Rekreacija, jos aplinkos ir žmogaus sąveika

Rekreacijos samprata labai plati. Kiek yra žmonių, tiek ir rekreacijos tipų, nes kiekvienas turi skirtingus trūkumus, skirtingą psichofizinę būseną. Drama, šokiai, meninė kūryba, sportas, žaidimai, kelionės, proto ir kalbos veikla – tai elementai, iš kurių žmogus modeliuoja savo rekreaciją. Rekreacija suteikia pasitenkinimą ir malonumą. Kiekvienas tai supranta skirtingai ir siekia to taip pat skirtingai.

Rekreacija suvokiama ir vertinama kaip žmogaus veiklumo, energijos išsaugojimo galimybė, atkreipiant dėmesį į tai, kad rekreacija susijusi ne vien tik su žmogaus fizinių jėgų susigrąžinimu, sveikatos atgavimu, poilsiu ir pramogomis. Rekreacija turi būti ir kaip žmogaus individualių, malonių pojūčių, išgyvenimų diskretiška, malonumą teikianti aplinka. Tai sudėtingas procesas, kuriame tiesiogiai dalyvauja žmogus, siekiantis atgauti fizines jėgas, psichologinę pusiausvyrą, dvasinę, emocinę būseną, jausti pasitenkinimą tam tikslui tinkamoje, pritaikytoje, sukurtoje ar specialiai pasirinktoje rekreacinėje aplinkoje. Rekreacijos procesas – tai žmogaus ir aplinkos sąveikos procesas, veikiamas tiek žmogaus asmeninių savybių, tiek individualios charakteristikos ir žmogų supančią aplinką apibūdinančių vidinių bei išorinių faktorių. Rekreacija – tai žmogaus ir rekreacijos aplinkos sąveikos, kurios metu rekreacijos aplinka daro įtaką žmogui, atkurdamą jo jėgas, suteikdamą energijos, atkurdamą malonius pojūčius ir išgyvenimus.

Įvairiapusis ir daugiareikšmis rekreacijos sampratos aiškinimas, jos suvokimas leidžia rekreaciją atskleisti, apibūdinti, analizuoti kaip visumą sudėtinių dalių. Nes rekreacija susieta su žmogaus, nors ir iš pirmo žvilgsnio vienoda vidine struktūra, jos sandara, tačiau savaip išsiskiriančia, priklausomai nuo žmogaus individualių savybių bei ypatybių. Priklausomai nuo žmogaus prigimties, jo vidinės fizinės sandaros, biologinės bei psichologinės struktūros, sąlyginai žmogaus rekreaciją galima suskirstyti į dedamąsias. Viena iš sudedamųjų dalių - fiziologinė, kuri remiasi fiziologijos mokslais, nagrinėjančiais žmogaus organizmo gyvybinės funkcijos, jų pasireiškimo dėsniai, ypatumai, siekiant išsaugoti žmogaus gyvybę, sveikatą, darbingumą ir ilgaamžiškumą.

Žmogus yra labai glaudžiai susietas su jį supančia aplinka. Į ją reikia žiūrėti kaip į dirgiklių visumą, kuri nuolat kisdama, dirgina žmogaus organizmo receptorius. Receptoriuose dirginimas virsta biologiniu procesu – jaudinimu, kuris sklinda nervinėmis skaidulomis į nervinius centrus, o iš pastarųjų – į efektorius – vykdomuosius organus, tai yra raumenis, liaukas. Taigi aplinkos pakitimai atsispindi žmogaus organizmo veikloje, įvairiose jo funkcijose, iš jų ir virškinimo liaukų darbe, maisto medžiagų virškinime, jų pasisavinime bei apytakoje ir kita.

Žmogaus prigimtis, jo vidinė fizinė sandara, biologinė bei psichologinė struktūra, jos analizavimas sudaro galimybes analogiškai tirti, analizuoti žmogaus rekreaciją. Nustatyti

rekreacijos aplinkos, rekreacinių paslaugų būtinumą, priklausomai nuo žmogaus asmeninių savybių bei individualios charakteristikos faktorių.

2.2. Rekreacinė veikla ir ją įtakojančios veiksniai

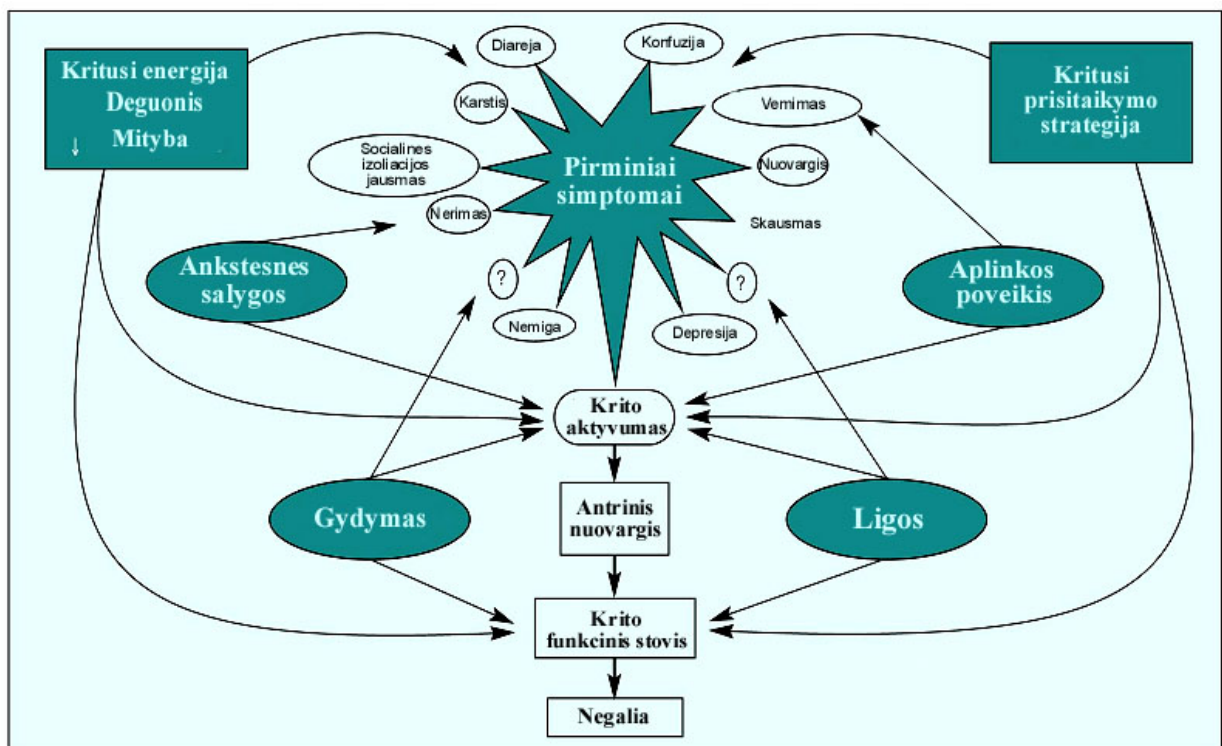
Rekreacinė veikla apibūdinama, kaip sąmoningas žmogaus užsiėmimas, skirtas fizinių ir dvasinių jėgų atstatymui. Ji reikalinga bet kokio amžiaus žmogui: nuo tik ką gimusio iki pagyvenusio. Kiekvienas rekreacinę veiklą galime pasirinkti laisvai pagal savo poreikius ir galimybes. Rekreacinė veikla ne tik atstato prarastas jėgas, bet pažadina žmogui norą tobulėti kaip asmenybei. Todėl labai svarbu – teikti rekreacines paslaugas taip, kad kiekvienas žmogus tobulėtų kaip asmenybė. Tam reikalingas labai geras žmogaus pažinimas, jo psichologinės būsenos įvertinimas. Ir tik sugebėjimas pajusti žmogaus dvasios ir fizinius subtilumus leidžia rekreacijos organizatoriams teikti taip ir tokias paslaugas, kurios pažadintų žmogaus norą daugiau pažinti, keliauti, domėtis aplinka, bendrauti ir pan.

Organizuojant rekreacines veiklos praleidimo galimybes, svarbu išsiaiškinti ir įvertinti, kokie veiksniai įtakoja žmogų pasirinkti vienokią ar kitokią rekreacinę veiklą. Kuo daugiau žmogaus veiklą įtakančių faktorių įvertinsime, tuo tobuliau galėsime suformuoti rekreacinių poreikių tenkinimo sistemą ir jos elementus. Vieno kurio svarbaus faktoriaus ignoravimas gali nulemti paslaugos kokybę, paklausą. Svarbu suprasti, kad žmogus yra dinamiška būtybė, gebanti prisitaikyti, keistis, koreguoti savo poreikius.

Užsiimti rekreacine veikla žmones skatina įvairūs faktoriai: asmeninės savybės, sveikatos būklė, darbingumo siekimas, fiziologinė būtinybė ir pan. Skiriami subjektyvūs ir objektyvūs veiksniai, kurie lemia rekreacinės veiklos rūšies pasirinkimą. Organizuojant veiklą tenka suderinti skirtingų žmonių, skirtingų visuomenės grupių interesus. Pvz.: vienas žmogus turistų grupei gali apkartinti kelionę, o kitu atveju, padaryti ją įdomesnę, linksną ir ilgai išliekančią atmintyje.

Žmogų veikia ne tik pavieniai pozityvūs ir negatyvūs veiksniai, bet ir jų grupės, kompleksai. Pagrindiniai jų: aplinka; informacija; ištekliai; poreikiai.

Žmogaus apsisprendimą gali lemti vienas kuris nors veiksnys arba kelių veiksnių grupė. Sunkoka būtų išskirti, kurie veiksniai svarbesni. Būtina žinoti, kad žmogus tenkindamas rekreacinius poreikius ieško maloniausios aplinkos, trumpiausio kelio, žemiausios kainos. Labai svarbu, kad jis turėtų pasirinkimo galimybę ir laisvę.



2.3. Medikamentinė nuovargio korekcija

- Hormonoterapija
- Psichostimuliatoriai
- Dopamino agonistai
- Serotoninerginiai: agonistai ir antagonistai
- Nootropai
- Mikroelementai
- Aminorūgštys
- Žolinė terapija
- Eritropoetiniai
- Energiją suteikiantys
- Vitaminai

2.4. Nemedikamentiniai nuovargio korekcijos metodai

- Rekreaciniai metodai.
- Saikingas fizinis krūvis
- Adaptuoti kasdieninį gyvenimą savo ritmui
- Poilsis, energijos išsaugojimas, atostogos
- Psichoterapija
- Savipagalba, aktyvumo dienoraštis
- Šeimos ir slaugytojo dalyvavimas
- Mankšta pagerina jūsų sugebėjimus mąstyti
- Protinį nuovargį prieš fizinį ir atvirkščiai
- Atkreipti į ryšį tarp ventiliacijos ir protinio darbo
- Atidumo atstatymas
- Miegas kaip atsigavimo priemonė
- Sureguliuoti mityba ir dieta
- Streso valdymas
- Socialinis palaikymas
- Problemos supratimas

- Parengė dr. Albinas Stankus
- E-paštas: albstan@ktl.mii.lt