

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Przewlekłe zmęczenie: 10 najczęstszych przyczyn

Czujesz się ciągle zmęczony lub wyczerpany? Ulgi nie przynosi ci ani sen, ani nawet dwutygodniowy urlop? Nie lekceważ tego stanu, bo mogą się za nim kryć groźne choroby. Podpowiadamy, jakie są najczęstsze przyczyny przewlekłego zmęczenia, a także różne

## **sposoby na odzyskanie energii.**

Według lekarzy pierwszego kontaktu, przewlekłe zmęczenie, utrzymujące się bez wyraźnego powodu, należy obecnie do najczęstszych problemów zdrowotnych, z jakimi zgłaszają się do nich pacjenci. Niestety, diagnozowanie i leczenie tej dolegliwości nie jest łatwe, z uwagi na dużą liczbę możliwych przyczyn oraz czynników ryzyka.

Generalnie, eksperci dzielą przyczyny uporczywego osłabienia na trzy grupy:

- Psychologiczne
- Fizyczne
- Związane ze stylem życia.

Zaliczane są do nich m.in.: silny stres, wstrząsy emocjonalne, stany depresyjne i zaburzenia lękowe.

„Psychologiczne przyczyny przewlekłego zmęczenia są znacznie bardziej powszechne niż przyczyny fizyczne. Większość psychologicznych przyczyn prowadzi do obniżenia jakości snu lub bezsenności, które powodują zmęczenie w ciągu dnia” – wyjaśniają eksperci na stronie internetowej angielskiej służby zdrowia (National Health Service - NHS), w sekcji dotyczącej tematyki snu oraz zmęczenia.



Specjaliści z NHS jednocześnie zaznaczają, że źródłem silnego stresu w naszym codziennym życiu mogą być nie tylko złe lub przykre doświadczenia, lecz także zdarzenia pozytywne, takie jak np. przeprowadzka, ślub, korzystna zmiana pracy czy urodzenie dziecka.

„Jeśli odczuwasz smutek, masz obniżony nastrój, brakuje ci energii i budzisz się rano zmęczony, to możesz mieć depresję” – ostrzegają eksperci, podkreślając, że jest to poważna choroba, którą trzeba leczyć, podobnie zresztą jak i zaburzenia lękowe.

## **Fizyczne przyczyny przewlekłego zmęczenia**

Do drugiej grupy możliwych przyczyn chronicznego zmęczenia należą różnego rodzaju, niezdiagnozowane lub nieleczone problemy dotyczące zdrowia fizycznego, w tym m.in.:

- Anemia
- Niedożywienie
- Niedoczynność tarczycy
- Bezdech senny
- Celiakia

- Cukrzyca
- Otyłość.

Lista rozwijających się w naszym organizmie „po cichu” chorób, których niespecyficznym objawem może być przewlekłe zmęczenie jest jednak o wiele dłuższa i dotyczy praktycznie każdej możliwej grupy chorób. Dlatego nie można takiego stanu na dłuższą metę ignorować i warto się pod tym kątem badać. Odkrycie prawdziwej przyczyny wyczerpania może nam bowiem uratować życie, np. w przypadku gdy okaże się, że rozwija się u nas choroba nowotworowa, choroba nerek albo wątroby.

„Jeśli czujesz się ciągle zmęczony przez okres dłuższy niż cztery tygodnie, dobrym pomysłem będzie wizyta u lekarza pierwszego kontaktu” - radzi NHS.

Warto wtedy wykonać podstawowe badania diagnostyczne, przede wszystkim krwi i moczu, które są pierwszorzędym źródłem informacji o stanie zdrowia.

Ale choroby i konkretne deficyty zdrowotne to niejedyne fizyczne przyczyny chronicznego zmęczenia. Należą do nich także niektóre naturalne zmiany i stany fizjologiczne, takie jak np. ciąża (zwłaszcza w ciągu pierwszych 12 tygodni).

Ponadto, wyczerpanie psychofizyczne może być też skutkiem ubocznym leczenia farmakologicznego, np. chemioterapii onkologicznej, jak też radioterapii.

Na tym oczywiście nie koniec. Eksperci NHS zwracają uwagę, że tajemnicze zmęczenie może być również efektem zatrucia jakąś toksyczną substancją, np. tlenkiem węgla wydobywającym się z naszej niesprawnej domowej instalacji grzewczej.

## **Przewlekłe zmęczenie a niezdrowy styl życia**

O ile w przypadku wymienionych wcześniej dwóch grup możliwych przyczyn przewlekłego zmęczenia nasz wpływ na ich wystąpienie może być dość ograniczony, to jednak w przypadku trzeciej grupy - czynników związanych ze stylem życia - naprawdę dużo już od nas zależy.

Chodzi tutaj przede wszystkim o różne niezdrowe nawyki, nałogi i zmysłowe „grzeszki”, a w szczególności:

- Nadużywanie alkoholu
- Brak ruchu (siedzący tryb życia)
- Nadużywanie kofeiny (kawa, herbata, napoje energetyczne)
- Niezdrowe, tzw. „śmieciowe” jedzenie i nieregularne posiłki.

Istotnym czynnikiem prowadzącym do przewlekłego zmęczenia jest też przeciążająca praca (która może doprowadzić do tzw. syndromu wypalenia zawodowego). Kolejnym, związanym z życiem zawodowym czynnikiem ryzyka jest praca na nocną zmianę.

## **Zespół przewlekłego zmęczenia to choroba**

Na koniec dodajmy, że w medycynie została też wyodrębniona jednostka chorobowa o nazwie zespół przewlekłego zmęczenia (znana też jako CFS, od chronic fatigue syndrome).

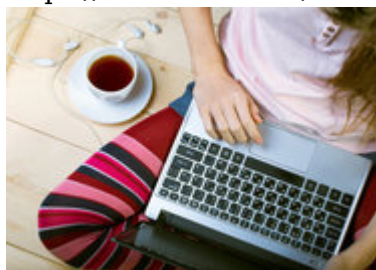
Charakteryzuje się ona nawracającym lub stałym uczuciem ciężkiego zmęczenia, które utrzymuje się dłużej niż 6 miesięcy, nie ustępuje po odpoczynku, nasila się po wysiłku fizycznym lub umysłowym i nie jest objawem innego toczącego się procesu chorobowego. Wśród kryteriów diagnostycznych służących do rozpoznania tej choroby są też różne towarzyszące zmęczeniu objawy somatyczne, np.: ból mięśni, bóle stawów, ból gardła, tkliwe węzły chłonne lub bóle głowy, które nie występowały wcześniej.

Niestety medycyna nie ma wciąż jasnej odpowiedzi na pytanie o przyczyny zespołu przewlekłego zmęczenia. Podejrzewa się, że mogą być wśród nich m.in.: zaburzenia czynności układu immunologicznego lub nadnerczy, infekcje wirusowe, a nawet doznanie silnego urazu w dzieciństwie.

Warto wiedzieć, że wśród metod terapeutycznych stosowanych w leczeniu CFS, poza odpoczynkiem i farmakoterapią, stosuje się tzw. terapię behawioralno-poznawczą (cognitive behavior therapy - CBT) oraz terapię opartą na stopniowaniu intensywności ćwiczeń fizycznych (graded exercise therapy).

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29133.html>



01-06-2026

## [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP](#)

## [podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## [AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

## **Partnerzy**