

Практически каждый хоть раз в жизни испытывал такое состояние, при котором все валится из рук, ничего не хочется делать, наступает общее истощение организма. Очень часто указанные признаки появляются в конце зимы - начале весны и могут быть свидетельством астенического состояния, особенно у детей старше 10 лет, студентов, работников умственного труда.

Астеническое состояние – это синдром, который характеризуется повышенной утомляемостью, нервной возбудимостью, перепадами настроения, сильной усталостью даже при выполнении привычной работы. Повышенная утомляемость может выражаться и в чрезмерной плаксивости, и беспричинной раздражительности, и в снижении эффективности труда у взрослых и успеваемости в учёбе у студентов и школьников. Появляется комплекс вегетативных симптомов организма, таких как головная боль, чувствительность к яркому свету, громким звукам и резким запахам. Наблюдаются проблемы со сном (бессонница либо наоборот повышенная сонливость) и чувствительность к переменам погоды. Как правило, эти признаки нарастают, особенно к вечеру. Ночной сон и отдых не приносят облегчения человеку.

Астенический синдром является в настоящее время наиболее распространенной формой невроза. От такого заболевания никто не застрахован, особенно если учитывать современный ритм жизни.

Причинами развития астенического синдрома могут быть:

- весенний авитаминоз,

- хронические заболевания внутренних органов, инфекции, глистные инвазии, дисбактериоз, у подростков – возрастные гормональные изменения,

- психотравмирующие обстоятельства, конфликты в семье и школе, на работе,

- чрезмерная нагрузка на работе, неправильно организованный режим труда и отдыха,
- для детей школьного возраста и студентов - чрезмерная нагрузка в учебном заведении и на дополнительных кружках и секциях, завышенные требования к ребенку со стороны родителей.

Чтобы подтвердить или опровергнуть диагноз «астенический синдром», необходимо обратиться к врачу и ни в коем случае не заниматься самолечением и надеяться, что всё пройдет само собой, так как самостоятельно справиться с этой проблемой не всегда удаётся. Кроме того, нужно соблюдать несколько правил, которые для здоровых людей станут мерами профилактики, а для тех, кто находится в состоянии предболезни – помощниками на пути к здоровью.

Для детей школьного возраста и студентов:

- достаточное время для сна, проведение досуга на свежем воздухе, режим дня;
- ограничение на время подготовки к школьным урокам и дополнительным нагрузкам (кружкам, секциям, музыкальной школе и т.д.);
- меньше времени перед компьютером и телевизором;
- особенно внимательными нужно быть родителям детей с астеническим телосложением, то есть худым и бледным даже в здоровом состоянии, по статистике именно они наиболее подвержены астеническому синдрому;
- правильное здоровое питание: наличие горячего обеда, вместо перекусов орешками и чипсами, питание, богатое белками, витаминами и микроэлементами не менее 5 раз в день. Рацион должен содержать мясо, рыбу, молочные продукты, свежие фрукты, овощи, сухофрукты и орехи.

Взрослым желательно придерживаться следующих рекомендаций:

- включить в свою жизнь посильные физические нагрузки - бег по вечерам, плавание, катание на велосипеде;

- оптимизировать режим труда и отдыха;

- по возможности не допускать контакта с опасными химическими веществами. Если это связано с родом вашей деятельности, то придется сменить ее;

- включать в рацион пищу, богатую белками, больше употреблять свежих овощей и фруктов, обратить внимание на яйца и печень – эти продукты улучшают память; в зимний период стоит задуматься над приемом витаминных комплексов;

- поддерживать нормальный микроклимат в семье и в рабочем коллективе;

- регулярно высыпаться; если есть проблемы со сном, то их надо сразу решать;

- вести здоровый образ жизни;

- не взваливать на себя непосильную физическую и умственную работу;

- чередовать любые нагрузки с отдыхом.