Консультация для родителей

на тему: «Астения у детей»

Разработала воспитатель: Басова А. О.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым и счастливым. Но, к сожалению, не все родители вовремя замечают трудности, которые испытывает малыш, не могут разобраться в этой проблеме, установить причину его неудач и помочь ребенку. Поэтому родителям приходится обращаться за помощью к специалистам: психологам, педагогам, врачам, дефектологам. Очень важно вовремя обнаружить проблему и обратиться к хорошему специалисту, когда проблема еще не приобрела серьезных масштабов, т.к. чем больше она запущена, тем сложнее и дороже будет ее устранение. А порой исправить сложившуюся ситуацию бывает и невозможно .

Что же должны знать родители об астении у детей? Родители обязательно должны знать ее причины и симптомы.

Астения — это ненормальная (патологическая) усталость после привычной, повседневной активности, постоянное чувство общей утомленности, нервно-психического истощения, слабости, вялости, сопровождающееся снижением энергии, потерей активности, необходимой для обеспечения нормальной жизнедеятельности и внимания, потерей способности продолжать какую-либо, даже привычную деятельность.

Астенический синдром довольно часто маскируется под усталость, но главное отличие усталости в том, что она исчезает после продолжительного отдыха, а астения — только накапливает ее.

В детском возрасте астенический синдром может быть спровоцирован:

- загруженностью детей в школе;

- посещением множества кружков;

- дополнительных занятий по предметам;

- малоподвижность и малочисленность прогулок.

Симптомы астении:

-выраженная нервно-психическая усталость (утомляемость) — ощущение вялости, упадка сил, переутомления;

-выраженная истощаемость — истощаемость, отвлекаемость и рассеянность внимания;

-трудности запоминания, затруднения активного воспоминания;

-трудность сосредоточения;

-неспособность к длительному умственному, эмоциональному и физическому напряжению; затруднения осмысления и схватывания;

-мышечная слабость, снижение физической активности;

-потребность в отдыхе, после которого непродолжительно улучшаются самочувствие и продуктивность;

-стремление к деятельности, даже в обстановке отдыха («усталость, не ищущая покоя»);

-раздражительная слабость (острые непродолжительные реакции недовольства, гнева — «пациент загорается, как спичка»);

-повышенная чувствительность к свету, звукам, запахам; нетерпеливость, нетерпимость, плохая переносимость ожидания;

-сниженное настроение (мрачность, капризность, недостаточность положительных эмоций);

-отсутствие уверенности в себе;

-разнообразные вегетативные нарушения (лабильность артериального давления и пульса, головная боль, многочисленные неприятные телесные ощущения, колебания температуры, ухудшение аппетита, повышенное потоотделение, метеозависимость состояния);

-разнообразные нарушения сна, ночные кошмар

В детском возрасте астения проявляется с особенностями: возникают капризность, нервозность, головные боли, потребность спать вместе с родителями, частые простудные явления, сонливость.

Уважаемые родители, самостоятельно назначать лечение своему ребенку строго не рекомендуется. Дифференциальную диагностику способны осуществить лишь только специалисты из этой области, которые используют самые современные

и **наиболее эффективные методы лечения астении**, включающие в себя медикаментозное лечение, работу над упорядочением режима труда и отдыха, нормализации питания, физиотерапию, санаторно-курортное лечение, расслабляющие процедуры, психотерапию.