

Синдром усталости третьей четверти

Упадок сил, снижение иммунитета знакомы большинству людей, дети не исключение.

Февраль и март - период, когда у многих школьников «садится батарейка»: продолжается самая длинная учебная четверть, зима уже отняла большую часть накопленных ресурсов, а до теплых дней еще далеко. Впереди итоговые контрольные, экзамены у старшеклассников. Тревожность растет.

Как противостоять патологическому переутомлению, сколько кислорода требует наш мозг для эффективной умственной деятельности и можно ли его восполнить? Как поддержать иммунную систему детей и подростков в этот период?

На эти и другие вопросы ответил главный детский невролог Свердловской области, кандидат медицинских наук **Алексей Сулимов**.

Когда ягненок видит волка

- Алексей Валентинович, стало принято говорить о существовании синдрома хронической усталости третьей четверти. С таким понятием согласны?

- Мне знаком другой термин – синдром десятого сентября. Когда заканчиваются букеты, праздничные речи и начинается системное обучение, нагрузки, жёсткие требования. Думаю, этот же смысл вкладывают в словосочетание «хроническая усталость третьей четверти». Называть можно по-разному, суть одна – здоровье школьников требует повышенного внимания со стороны взрослых в эти периоды. Важно не пропустить такой момент.

Но астенический синдром в чистом виде не часто ставят как диагноз, с подобными жалобами ребенка мало кто приводит к докторам. Хотя заниматься лечением необходимо, пока истощение не стало хроническим.

- Взрослые любят упрекать детей: соберись, не ной, потерпи. Не принимают всерьез их тревоги, уверены, что так они отлынивают от учебы. Однако в финале могут быть не только проблемы со здоровьем, но и эмоциональный разлад в семье. А надо было просто проконсультироваться у специалиста.

- И начать с того, что заметить, придать значение нехорошим симптомам: ребенка подолгу невозможно разбудить, у него апатия, жалобы на недомогание, снижен интерес к новому, повышенная тревожность, возможно, плаксивость.

Здесь уместно напомнить известный опыт с ягненком. Его поместили в большую комнату, где всегда была еда, вода. Он мог свободно перемещаться. Но туда же на короткой цепи посадили волка. Достать до ягненка хищник не мог. Тем не менее угроза «витала в воздухе». Постоянный страх, беспокойство постепенно истощили ягненка – он заболел. Этот эксперимент доказывает, что психическое состояние оказывает огромное влияние на физиологию.

- Показательно, но чем конкретно грозит детям длительное переутомление?

- Ухудшается процесс взросления, роста. Это самая легкая из возможных форм нарушений. Обостряются хронические патологии, до сих пор находившиеся в стадии декомпенсации. Высока вероятность появления новых заболеваний. И по еженедельной статистике распространения острых респираторных заболеваний это очень хорошо можно проследить.

От перегрузок прежде всего страдает зрение. Сердечно-сосудистая, нервная системы. Возникают проблемы с мышечным корсетом и осанкой.

Как только человек «скрючился», ломается нормальное расположение внутренних органов. В итоге замкнутый круг - форсирование нагрузок для более высоких результатов в учебе вызывает усталость, она ухудшает функциональные и умственные способности – снижается успеваемость. Легче не допустить подобное, чем позже пытаться разорвать порочную закономерность.

Хочешь быть здоровым, ложись спать вчера

- Угроза понятна. Как с ней бороться?

- Если помните, в советские времена «железно» работала система оздоровления в Домах отдыха. Даже там, где не было чудо-процедур, отдыхающие без особого труда восстанавливались благодаря жесткому режиму дня: своевременные сон, еда, прогулки. И большинство бед уходило прочь.

Вот это и есть самый важный рецепт – соблюдение режима труда и отдыха. Звучит банально, но работает.

Сейчас идет наиболее длинная учебная четверть, календарными датами попадающая на весну. Когда и без того напоминают о себе хронические патологии, наступает авитаминоз. Чаще всего именно в марте-апреле потребность организма в росте увеличивается, а ребенок приходит к этому моменту уставшим, энергии ни на что нет.

Сама по себе учеба своим однообразием, нагрузками истощает.

Конечно, взрослые должны помнить ряд моментов, которые продлят детям социальную и образовательную активность.

Первое и главное – достаточная продолжительность сна. Иначе прямой путь к проблемам с нервной системой. Невыспавшийся человек не восстанавливается полностью, у него снижена память, внимание. Нагрузки на этом фоне приведут к усилению раздражительности.

Родителям своих пациентов в качестве рекомендации привожу слова: «чтобы быть здоровым, нужно ложиться спать вчера».

Разбираем на примере известной сказки про Золушку. Что происходит с теми, кто не успевает уснуть до полуночи – красавица превращается в замарашку, карета – в тыкву и так далее. Чудеса заканчиваются, наступает апатия.

Так лучше понимают: потому что, если рассказывать, что во время сна вырабатывается очень важный гормон роста соматропин, его нехватку организм замещает выработкой кортизола (гормона стресса и активности), то это, как правило, мало тревожит.

На самом деле, дефицит соматропина сказывается на обмене веществ, проявляется в виде плохого настроения, чувства постоянной усталости и нехватки энергии для жизни.

Снижается мышечная масса, сила и выносливость с одновременным увеличением количества абдоминального жира.

Если утром мы с трудом поднимаем ребенка с постели, не можем его разбудить, это сигнал, что что-то не так с режимом. Значит нужно увеличить продолжительность его сна. Хотя бы на полчаса.

Сколько глюкозы съедает мозг

- Думаю, второй момент – питание. Дети не любят завтракать и часто отказываются от обеда в школе.

- Мозг человека весит около одного килограмма, независимо от роста и веса. При активности он «съедает» до 20 процентов глюкозы. Представим, ребенок уходит в школу голодным. Начинает работать на уроках, выполнять трудные задания, на что моментально уходят запасы микроэлементов. Новых-то не поступило.

Далее, наконец-то школьник поел на перемене перед началом занятия. Он неминуемо впадает в расслабленное состояние, эйфорию - идет активное пищеварение. Все это не физиологично.

Еда по часам, выход из дома с пищевым запасом. Состояние умеренно сытости, без огромных перерывов и голода – вот что позволит поддерживать высокие умственные способности.

И еще про то, как не устать думать. Мозг во время активности забирает 30-40 процентов кислорода. Если он лишен этого, то бессмысленно активизировать его за счет медикаментов. Наступает гипоксия – кислородное голодание. И низкое усвоение новой информации.

Вспомните, сколько ребенок бывает на свежем воздухе? Ведь даже путь до школы и обратно стал для большинства неактивным, в автомобиле. Детская прогулка – всего несколько шагов от подъезда до квартиры. Мозг не насыщается кислородом.

Нужно увеличить пешеходный маршрут, любыми доступными способами, например, позволить пройти самостоятельно одну остановку или до магазина.

Повторить приказ

- Моральная поддержка от взрослых важна? Говорят, дети все должны делать самостоятельно.

- Нужно быть рядом, помогать ребенку усваивать новый материал. Посильными мерами. Хотя бы убедитесь, что школьник четко понимает суть домашнего задания. Не случайно в

армии требуют от военнообязанного повторить приказ. Такое проговаривание - своего рода форма проверки, что поставленная цель воспринята правильно.

Убедитесь, что требования, предъявляемые ребенку, ему посильны. Слишком сложные задачи могут ввести его в ступор, естественно, далее последуют эмоциональные проблемы. И усталость.

- Витамины показаны?

- Витамины нам нужны на протяжении всей нашей жизни ежедневно, в разумных дозировках. Пусть их посоветует лечащий врач. Поскольку без медицинских знаний можно не учесть биодоступность витаминов, уровень их включения в работу организма, обменные процессы. Польза окажется не та.

В связи с этим нет смысла в приеме витаминных препаратов на голодный желудок. Они не сработают.

И конечно, не забываем о правильно сбалансированном питании с достаточным содержанием овощей и фруктов в пропорциях, соответствующих возрасту ребенка.

Врачи против гаджетов

- Вы говорите, что, если бы создавалась партия «Врачи против гаджетов», то непременно возглавили бы ее.

- Верно. А вы знаете, что Стив Джобс – основатель компании Apple - ограничивал использование своих же продуктов его детьми. Он осознавал, как плохо это сказывается на нейронных связях.

Человеческий мозг получает информацию с помощью зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания. Вся эта информация перерабатывается в лобной доле мозга и перенаправляется в другие отделы для принятия решений.

Со смартфонами мы активируем только один отдел, автоматически атрофируем функции других.

Таким образом, если человек постоянно пользуется гаджетом, включая периоды отдыха, когда у него и без того напряженный график учебы, или он выполняет несколько задач с помощью персонального компьютера – одновременно делает домашнюю работу, смотрит сайты социальных сетей и играет в игры, то он очень рискует перегрузить свой мозг.

Истощить.

Как следствие – ребенок начинает совершать простые ошибки, плохо запоминает материал, становится раздраженным. У него пропадает мотивация и интерес. Снижается иммунитет – ребенок начинает чаще болеть. Чтобы избежать негативных последствий, давайте мозгу отдых. В перерывах гораздо полезнее сделать физические упражнения, а не пробежаться по ленте новостей.

Дозируйте время пользования гаджетами и не позволяйте детям «сидеть» в них во время еды.

Помните, это не просто нагрузка на глаза, но и подтормаживание мозга.

Вообще я за то, чтобы для связи с родными школьникам давали обычные кнопочные телефоны.

Если даже один или несколько пунктов из вышеназванного будет применяться на практике, вы быстро заметите улучшение и в психоэмоциональном состоянии, и в успеваемости ребенка.