

Очень часто в конце зимы - начале весны появляется такое состояние, когда все валится из рук, ничего не хочется делать, наступает общее истощение организма, особенно у детей старше 10 лет, имеющих астеническое телосложение (худые и бледные даже в здоровом состоянии), студентов, работников умственного труда.

К нежеланию что-либо делать добавляется повышенная утомляемость, нервная возбудимость, перепады настроения, сильная усталость даже при выполнении привычной работы. Повышенная утомляемость может выражаться по-разному: чрезмерная плаксивость, беспричинная раздражительность, снижение эффективности труда у взрослых и успеваемости в учёбе у студентов и школьников. Появляются головная боль, чувствительность к яркому свету, громким звукам и резким запахам. Наблюдаются проблемы со сном (бессонница либо наоборот повышенная сонливость), ночной сон и отдых не приносят облегчения. Появляется чувствительность к переменам погоды.

Как правило, эти признаки нарастают, особенно к вечеру, и тогда мы задумываемся о походе врачу и слышим диагноз «астенический синдром».

Причин его развития много: весенний авитаминоз, хронические заболевания внутренних органов, инфекции, глистные инвазии, дисбактериоз, психотравмирующие обстоятельства, конфликты в семье и школе, на работе. У подростков – возрастные гормональные изменения. У детей школьного возраста и студентов - чрезмерная нагрузка в учебном заведении и на дополнительных кружках и секциях, завышенные требования к ребенку со стороны родителей. У взрослых - чрезмерная нагрузка на работе, неправильно организованный режим труда и отдыха.

Чтобы к концу зимы не чувствовать усталость, необходимо заблаговременно принимать профилактические меры.

Независимо от возраста и рода деятельности, нужно вести здоровый образ жизни, который включает в себя двигательную активность, правильное питание, полноценный отдых и сон, режим дня, режим труда и отдыха, профилактику заболеваний, хороший психологический микроклимат.

Кроме того, для детей школьного возраста и студентов необходимо:

- проведение досуга на свежем воздухе;

- ограничение на время подготовки к школьным урокам и дополнительным нагрузкам (кружкам, секциям, музыкальной школе и т.д.);

- проводить меньше времени перед компьютером и телевизором;

- 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:

- 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;

- сразу решать проблемы со сном;

- не взваливать на себя непосильную физическую и умственную работу;

- чередовать любые нагрузки с отдыхом.