

Упадок сил знаком большинству людей, дети не исключение. Как противостоять патологическому переутомлению, сколько кислорода требует наш мозг для эффективной умственной деятельности и можно ли его восполнить? На эти и другие вопросы ответил главный детский невролог Свердловской области, кандидат медицинских наук **Алексей Сулимов**.



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 – школьники требуют 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.

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.

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». 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.

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.

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.