**АСТЕНИЧЕСКИЙ СИНДРОМ.** 

Учебный год начался недавно, а ребёнка словно подменили: был весёлый, рассудительный, покладистый и вдруг стал вялым. Капризным, раздражительным. Кажется, что любое даже самое простое действие требует от него невероятных усилий. Он забрасывает любимые прежде игрушки, жалуется на скуку, усталость. Плохо засыпает по вечерам и с трудом встаёт по утрам.

Проще всего, конечно, списать всё на капризы, и многие родители и учителя, к сожалению, нередко так и поступают, упрекая школяра в лени, несдержанности, невнимании. Однако ни упрёками, ни наказаниями проблему не решишь. Ведь на самом деле причина, скорее всего, кроется в реальном и довольно серьёзном нарушении – астеническом синдроме. И без понимания и поддержки родителей, а нередко и помощи врача изменить ситуацию не удаётся.

**Астения в переводе с греческого – отсутствие сил.**  Она может быть вызвана как психическими перегрузками, так и соматическими заболеваниями. Теперь подробнее. Психические перегрузки – потому что в 1-ом классе ребёнок сталкивается с огромным количеством совершенно незнакомых трудностей.

 Нужно приноравливаться к разным взрослым, при этом ребёнок лишён возможности свои чувства выражать.

 Необходимо удерживать внимание в течение 45 минут.

 Дети с трудом переносят в школе переменки. Они не умеют движением разрядить напряжение и ещё больше устают, оказавшись среди беготни.

Все эти факторы вызывают у ребёнка напряжение, а значит, истощают его, приводя к астении. Соматические заболевания – любые из них способны вызвать у детей астенический синдром. В первую очередь, хронические, однако причиной астении могут стать и обычные простуды, если ребёнок болеет очень часто, 5-6 раз в течение года и больше. Хуже всего, когда возникает цепочка простуд, и на выходе из ОРВИ ослабленный ребёнок вновь заболевает. И так весь год кочует из бронхита в отит, а из отита – в ангину. У часто болеющего ребёнка уменьшается работоспособность, снижается внимание, ухудшается характер, страдает аппетит и сон. Словом на лицо все признаки астенического синдрома.

 **Рекомендации:**

Есть более эффективное средство, помогающее склонным к астении детям справляться со школьными перегрузками: дополнительно свободный день в течение рабочей недели. По закону для этого достаточно просто договорённости с администрацией школы. Правильнее делать этот день не фиксированным, а плавающим, чтобы не пропускать всегда одни и те же уроки. Кроме того, можно договориться, что свободный день предоставляется по наблюдению родителей, когда он необходим ребёнку. Однако, крайне важно, что можно это делать с передышками. Менять вид деятельности.

Для лечения астенического синдрома есть множество эффективных медпрепаратов. Прибегать к ним в случае необходимости, безусловно, стоит. Однако, хотя все они продаются без рецепта, давать их без предписания врача нельзя! Желательно, чтобы ребёнка осмотрели невролог или психоневролог, который подберёт максимально эффективный и безопасный препарат.

Берегите здоровье!