

# НЕЗРИМАЯ УГРОЗА

**АСТЕНИЯ**, ЭТО ОДНА ИЗ НЕЗРИМЫХ УГРОЗ, МОЖНО ПРОСТО ПОДУМАТЬ, ЧТО НАВАЛИЛАСЬ УСТАЛОСТЬ ИЛИ ЛЕНЬ, НО НА САМОМ ДЕЛЕ ЭТО БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНАЯ ПРОБЛЕМА, ЧЕМ ПРОСТО УСТАЛОСТЬ

## ЧТО ТАКОЕ АСТЕНИЯ?

Это болезненное состояние, которое проявляется в повышенной истощаемости и утомляемости организма с сочетанием крайней неустойчивости настроения (встречается при любом заболевании, которое носит длительный характер)

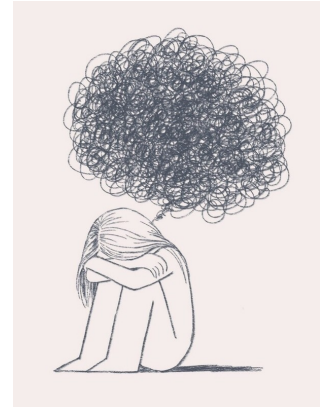
## ПРИЧИНЫ АСТЕНИИ

- Несбалансированное питание
- Недостаточный отдых
- Слишком активный или длительный физический труд
- Нарушение работы щитовидной железы
- Анемия
- Стресс
- Недавнее ОРВИ



## ПРИЗНАКИ АСТЕНИИ

- Расстройство сна
- Чувство бессилия
- Чувство сонливости во время дня
- Усталость



## ФОРМЫ АСТЕНИИ

### 1) ОРГАНИЧЕСКАЯ

Возникает при различных травмах головного мозга, а так же заболеваниях связанных с поражением ЦНС.

### 2) ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ

Возникает в следствии умственного, физического, эмоционального перенапряжения, гиподинамии, длительных стрессовых ситуаций, неправильного питания и режима дня.

## ВИДЫ АСТЕНИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

- 1) ЦЕЛЕБРОГЕННАЯ—связана с поражением головного мозга (истощаемость, низкая работоспособность)
- 2) СОМАТОГЕННАЯ—следствие или одно из проявлений соматического заболевания

## ВИДЫ АСТЕНИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

3) РЕЗИДУАЛЬНАЯ—является последствием выраженной перенатальной патологии

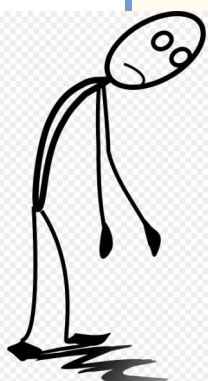
4) ДИЗОНТОГЕНЕТИЧЕСКАЯ—является незначительным проявлением энцефалопатии

5) НЕВРАСТЕНИЯ—является следствием психотравмирующих ситуаций. Интенсивность ее проявления зависит от социальной ситуации в которой воспитывается ребенок.



### ДИАГНОСТИРОВАНИЕ

- Недостаток положительных эмоций. Ребенок при астеническом синдроме практически не радуется жизни.
- Мнительность, обидчивость, плаксивость, стеснительность, нерешительность.
- Ребенок расстраивается по любому поводу.
- Различные нарушения сна: постоянная сонливость, бессонница, беспокойство во сне, ночные кошмары, уснуть вечером ему очень трудно, а утром – не подняться.
- Невнимательность, рассеянность, заторможенность.
- Низкая работоспособность.
- Нарушение памяти
- Успешность в школе заметно снижается. Вместо этого развивается нетерпеливость и нервозность, ему очень трудно спокойно ожидать, даже во время отдыха ребенок ерзает и проявляет непродуктивную активность.
- **Отличить настоящий астенический синдром** можно по следующему признаку: ребенок сильно устает и истощается после нормальной обычной умственной или физической нагрузки. Если вы наблюдаете подобное при выполнении им простых ежедневных действий, то неврастения налицо.
  - Может развиваться апатия и депрессия – сильно падает самооценка, и нередко родители в этом здорово помогают.



## **ПРОФИЛАКТИКА**

**Астения может возникнуть у абсолютно любого человека. Однако, есть ряд простых мероприятий, которые помогают не допустить появление такой проблемы.**

### **Профилактика астении включает в себя:**

- ведение здорового образа жизни;
- отказ от вредных привычек (курение, переедание, телефон перед сном и т.д.);
- сбалансированное питание (питание с соблюдением БЖУ, с подходящей калорийностью для Вас);
- занятия спортом (спорт должен быть подходящим, нельзя в этом вопросе перенапрячься, если вы никогда не поднимали штангу 100 кг, то и не надо с этого начинать, начните с грифа от штанги; Если вы никогда не сидели на шпагате. То не надо садиться на него за одно занятие. Везде должен быть баланс, любой спорт должен идти на благо вашего организма).;
- эмоциональные разгрузки (например: медитации, йога, вязание, ведение эмоционального дневника);
- соблюдение правильного режима сна.

**Если вы не хотите, чтобы вас беспокоила астения, своевременно начинайте лечение болезней при появлении первых симптомов. Даже если недуг возникнет, справиться с ним можно достаточно быстро, если заручиться помощью специалистов.**

## **КТО ПОМОЖЕТ?**

***Какой врач лечит астению? Такой не серьезный на первый взгляд синдром может стать причиной значительного ухудшения качества жизни человека. Поэтому люди с такой проблемой должны обращаться к специалистам за помощью.***

Узнать, чем спровоцирована астения, распознать ее симптомы и назначить лечение могут следующие специалисты: терапевт, невролог, психиатр, психолог (выявляет с помощью диагностики и консультации, но не лечит), психотерапевт.

В зависимости от того, что спровоцировало появление синдрома, также могут понадобиться консультации гастроэнтеролога, гинеколога, кардиолога, травматолога, уролога или инфекциониста. На первом приеме врач внимательно выслушает пациента.

Доктор задаст больному несколько уточняющих вопросов:

**1.** Как долго человек наблюдает у себя признаки астении? **2.** Чем он болел в последнее время? **3.** Были ли у него сильные стрессы, эмоциональные перенапряжения? **4.** Ощущает ли больной упадок сил после сна? **5.** Часто ли меняется настроение? **6.** Сложнее ли ему дается его работа? **7.** Есть ли проблемы со сном? Ответы пациента помогают специалисту быстрее выяснить, что стало причиной появления проблемы.

*Для уточнения диагноза доктор назначит больному обследование. После получения результатов этих обследований врач может точно сказать, в чем причина патологической усталости пациента*