

Консультация для родителей: Хроническая усталость: почему у ребенка вялое поведение?

Методист – Клименко Л.А.



Ни для кого из родителей не секрет, что малыши способны слишком активно играть в течение дня и переутомляться к вечеру. Также дети могут жаловаться на сильную усталость после детского сада или школы, и это нормально. Но что делать, если у ребенка постоянно вялое поведение? С чем связано хроническое переутомление в детском возрасте?

Усталость — это последствие нехватки энергии. Испытывать ее вполне нормально после длительного периода активности. Но постоянные жалобы на усталость от ребенка свидетельствуют о неких нарушениях в организме. Факторов, приводящих к вялому поведению у детей, может быть несколько, и каждый из них достаточно серьезен.

Недостаток питания и сна

Самочувствие человека напрямую зависит от дневного рациона. Если ребенок вялый и неэнергичный, скорее всего, он не получает необходимое количество витаминов и минералов вместе с питанием. Либо он потребляет слишком много сахара, который позволяет чувствовать приток бодрости лишь на короткое время, что быстро сменяется ощущением переутомления. Также несбалансированный рацион часто приводит к так называемому анемичному состоянию, когда детский организм испытывает нехватку железа. Дефицит этого минерала запускает серьезные процессы, снижая внимание и двигательную активность. Дети при железодефицитной анемии

выглядят бледными и уставшими с самого утра, и им необходима врачебная помощь. Впрочем, к хронической усталости приводит и недостаток других минералов — магния, кальция и калия, а также витаминов групп-ы В и С. Недаром весенний гиповитаминоз ассоциируется с вялым и раздражительным поведением.

Вместе с рационом проанализируйте и сон ребенка. Большинство педиатров считает, что огромное множество детей так или иначе сталкивается с недосыпанием. Возможно, если брать во внимание только часы, ребенок спит достаточно. Но надо понимать, что у малышей до 12 лет повышенная потребность в отдыхе, хотя они сами этого не понимают и не ложатся «подремать», почувствовав усталость. Если ваш ребенок еще не достиг подросткового возраста, но при этом он спит всего 8-9 часов в сутки (это нормально для взрослых, но не для детей), стоит задуматься о дневном сне или — если это невозможно — более раннем засыпании.

Часто переутомление у детей вызвано дефицитом железа и рядом других минералов.

Стресс

Стресс могут испытывать не только взрослые. Дети подвержены ему не меньше, а возможно и больше из-за чрезмерной впечатлительности. Причиной угнетенного состояния ребенка может быть напряженная атмосфера в семье, проблемы в садике или школе, ссоры с ровесниками. Опять же, в детском возрасте последствия стресса проявляются ярче. Они приводят к расстройству сна, нервозности и подавленности. Если вы заметили, что поведение малыша изменилось и стало вялым именно после какого-то травмирующего события, скорее всего, проблема носит психологический характер, и вам стоит записаться на прием к неврологу.

Хронические инфекции и гипогликемия

Некоторые инфекционные заболевания способны вызывать длительную, изнуряющую усталость и сонливость. Часто она сопровождается мышечной слабостью и нарушением координации. К примеру, это может быть инфекционный мононуклеоз, который сложно распознать и вылечить до конца из-за неявных симптомов, ведь родители часто путают его с обычной простудой. Если хроническая усталость малыша протекает на фоне потери веса и сильной жажды, это может указывать на пониженное содержание сахара в крови (гипогликемию). Характерно, что поведение ребенка в этом случае становится активнее после еды, когда организм получает порцию сахара с пищей. Гипогликемия — достаточно опасное явление, поэтому при малейшем подозрении немедленно обратитесь к врачу. Последствия стресса в детском возрасте более ярко выражены.

Что могут сделать родители?

Проанализируйте поведение своего ребенка. Если он всегда был флегматичен и спокоен, возможно, вялое поведение просто связано с его характером и типом личности. Бить тревогу не стоит, но и проконсультироваться по этому поводу на плановом приеме у невролога тоже не будет лишним. Ситуация иная, если раньше ваш малыш был жизнерадостен и активен, а утомляемость и вялость проявились лишь недавно. Такие перемены не могут произойти без соответствующей причины, и вам однозначно стоит обратиться к педиатру. Подробно изложите ему все ваши наблюдения. Например, всегда ли ребенок

подавлен, или пики активности у него сменяются резкой усталостью. Специалист должен выявить конкретную причину и подсказать шаги для устранения проблемы.

В то же время, вам необходимо принять общие меры для улучшения состояния ребенка. К ним относятся:

- правильная организация сна и питания,
- частые прогулки на свежем воздухе,
- прием витаминно-минеральных комплексов
- и, конечно же, теплая любящая атмосфера в семье.