

Астенічний синдром (астенія): що це таке, симптоми, лікування та профілактика

До астенічного синдрому у дітей призводить тривале нерве напруження, хоча це стан із-за особливостей розвитку частіше діагностується у дорослих. Синдром у дітей являє собою форму психічного розладу, при якому у пацієнта відзначається зниження фізичної активності, виявляється дратівливість. Якщо не лікувати дитячу астенію, розвиваються більш важкі патології нервової системи.



Походження захворювання

Етіологія хвороби може бути генетичної або набутою. Остання форма найчастіше провокується перенесеними травмами в області хребта і може проявитися після сильних психологічних перевантажень, постійних переживань і хвилювань.

Астено-невротичний синдром у дитини 3 років свідчить про генетичну передумову захворювання. Меланхолійний темперамент, який передається у спадок, вважається слабким типом нервової діяльності. Саме у дітей з таким характером найчастіше проявляється подібна патологія.



Можливо, що вона спостерігалася і у батьків малюка. Тоді лікування буде набагато довше.

У будь-якому випадку при наявності астено-невротичного синдрому дитині потрібна допомога кваліфікованого психолога. Вона також потрібно і батькам, щоб допомогти сформувати навички спілкування з маленьким пацієнтом. Якщо астено-невротичний синдром у дитини або підлітка не є ізольованим і ускладненим, то, як правило, прогноз захворювання сприятливий.

Зазвичай дитина проходить курсове лікування. Курс міняється раз в 3-4 місяці.

До якого лікаря звертатися?

Насамперед, необхідно встановити причину, яка викликала розлади подібного роду. Для цього необхідно показати дитину лікарю – **терапевту**. Так, якщо причиною астенії стала інфекція, її необхідно усунути.

У деяких випадках, для нормалізації стану необхідно просто скорегувати режим дня, **дати дитині більше часу на відпочинок** і заняття улюбленими справами.

Якщо ж після 2-3 місяців ситуація не покращиться, доведеться показати дитину психолога, а потім, можливо, і невролога, якщо встановлено, що мають місце неврологічні порушення.

Причини захворювання

Які причини має хвороба? Астено-невротичний синдром у дітей може з'явитися в силу ряду обставин.

До основним чинникам можна віднести:

- генетичну схильність;
- гіпоксію;
- інтенсивну розумову і фізичну навантаження;
- часті стреси;
- порушення метаболізму мозку, що призводить до нестачі деяких речовин;
- перенесені запалення головного мозку за типом менінгіту або енцефаліту;
- черепно-мозкову травму;
- інтоксикацію організму різними речовинами, які порушують обмінні процеси (часто в ролі токсичних речовин у дитячому віці виступають лікарські препарати, особливо при недотриманні дозувань);
- захворювання печінки і нирок, що протікають в хронічній формі;
- патологію щитовидної залози, яка проявляється у підвищенні продукування гормонів, що збільшують збудливість;
- дефіцит вітамінів групи В;
- негативні соціальні фактори.

Сучасні уявлення про хвороби, знання її причин та основних механізмів розвитку дають можливість проводити ефективну терапію.

Зміна способу життя дитини, яке передбачає виняток зовнішніх, що провокують розвиток неврастенії причин (фактори соціального характеру, перенапруження розумової чи емоційної сфери), запобігає розвиток функціонального збій нервової системи дитини в майбутньому.



Збій в роботі вегетативної системи

Прояви неврастенії з боку вегетативної нервової системи можуть маскувати патологію внутрішніх органів. Як протікає астено-невротичний синдром у дітей?

До основних проявів можна віднести:

- неприємні відчуття і відчуття поколювання в області серця, прояви ці виражаються максимально при стресах, розумових і емоційних перевантаженнях;

- наявність тахікардії;
- підвищене виділення поту.

Іноді астенія може супроводжуватися невеликим підвищенням температури тіла до позначки 37,5 ° С, в особливості якщо збій роботи центральної нервової системи був викликаний збільшенням продукції гормонів щитовидної залози.



Астенія, астенічний синдром, види астенії у чоловіків і жінок

Невролог, невропатолог, рефлексолог, рефлексотерапевт виділяють **види астенії, види астенічного синдрому**: ранкова (вранці), денна (вдень), вечірня (ввечері), нічна (вночі) астенія (невротиків), нейроциркуляторна астенія, функціональна або органічна астенія, психічна астенія (психологічна), психогенна і фізіогенна, церебральна астенія, інфекційна (постинфекційна), поствірусна (поствірусна, синдром поствірусної астенії), алкогольна (посталкогольна), сексуальна (постсексуальна), тонічна, гіперстенічна, гіпостенічна, соматогенна (соматична), нейроциркуляторна, агастральна, шкірна, травматична (посттравматична), **неврастенія**. Рефлексотерапевти, неврологи, невропатологи виділяють різні варіанти астенічного синдрому: астено-вегетативний синдром, астено-субдепресивний синдром, астено-іпохондричний синдром.

Астено-вегетативний синдром характеризується як проявленнями астенії, так і вираженими вегетативними розладами.

Астено-субдепресивний синдром — це неспсихотический патологічний стан, що характеризується нерізно вираженою тугою з відчуттям втрати життєвого тону і активності. Спостерігається фізична, психічна стомлюваність, слабкість, виснаженість, психічна і емоційна гіперчутливість, емоційна лабільність, неувважність і відволікання уваги.

Астено-іпохондричний синдром характеризується поєднанням астенії з надмірною заклопотаністю своїм здоров'ям. ВСД (вегетосудинна, вегетосудинна дистонія) за змішаним, гіпотонічним, гіпертонічним типом.

Збій роботи кори головного мозку

Що стосується проявів з боку кори головного мозку, то в першу чергу сюди слід включити зміни психологічного характеру.

Серед них можна виділити:

- підвищений рівень стомлюваності, втома не дає дитині можливість виконувати розумову роботу;

- неможливість всидіти на місці, сконцентрувати свою увагу;
- порушення в сфері пам'яті та уваги (в першу чергу страждає короткострокова пам'ять, дитина не може запам'ятати інформацію, тому що не зібраний);
- змінений емоційний фон дитини, який проявляється в підвищеній дратівливості, плаксивості і запальності;
- порушення сну (дитина тривалий час не може заснути, вранці насилу прокидається);
- часті перепади в настрої.

В цілому астено-невротичний синдром у дітей має яскраві прояви:

- гіперактивної поведінки дитини;
- зниження уваги;
- примхливість і непослух.

Поява таких симптомів повинно стати приводом для звернення до фахівця, який зможе встановити можливе порушення.

Слід зазначити, що в дитячому віці ознаки хвороби виражені більш яскраво, ніж у дорослих. Це пов'язано з недостатністю розвитку вищої нервової діяльності. Іноді поштовхом до розвитку неврастенії служить незначне емоційне або розумове перенапруження.

Як ще проявляється астено-невротичний синдром? Симптоми у дітей виражаються в загальному нездужанні. Наприклад, перебуваючи в транспорті, дитина скаржиться на заколисування, нудоту, запаморочення. У такої дитини нерідко відзначається непритомний стан.

Якщо говорити про симптоми неврастенії у дітей молодшого шкільного та дошкільного віку, то у них часто наголошується енурез. При розвитку патології дитина може пред'являти скарги на больові відчуття в області шиї, посмикування очей. Кінцівки можуть бути зведені судомами.

Ця симптоматика характеризує запущену форму астено-невротичного синдрому, коли батьки не зробили ніяких радикальних кроків для лікування. У цьому випадку дитині притаманні істеричність і підвищена агресія.

Що стосується ознак захворювання у школярів і підлітків, то вони виражаються нездатністю концентрувати увагу. Такі діти відчують труднощі як у школі, так і вдома.

Батьки в цьому випадку повинні проявити максимум терпіння, не підвищувати тон на дитину, не карати його за помилки і зайву нервозність. Покарання і розмова на підвищених тонах лише погіршать ситуацію і стануть сприятливим ґрунтом для вкорінення психологічної проблеми. У цьому випадку дитина може взагалі втратити чутливість і пам'ять.

Як проводиться лікування?

Багато цікавляться тим, як лікувати астено-невротичний синдром у дітей. Терапія відрізняється комплексністю. До лікування приступають тільки після проведення ретельної діагностики причин порушення функціональності нервової системи. Існують спеціальні тести для визначення рівня порушень, способи інструментальної діагностики для виявлення можливих патологій у головному мозку або збою в роботі внутрішніх органів (рентген, магнітно-резонансна томографія, енцефалографія). Терапія включає рекомендації загального характеру і лікування за допомогою медикаментів і психотерапії.

Як правило, медикаментозна терапія доповнюється гімнастикою і фізіотерапевтичними процедурами, які



спрямовані на заспокоєння нервової системи. Серед них слід відзначити дарсонвалізацію, електросон і гідротерапію.

Діагностика астеничних проявів

Захворювання супроводжується симптомами, характерних для ряду інших психічних порушень, тому визначити наявність астенії досить складно. Діагностувати хворобу допоможуть 10 питань, на які пацієнтові необхідно дати точні відповіді.

Додаткові дослідження допоможуть виявити причину виникнення патології:

- аналіз крові;
- бактеріологічне дослідження крові;
- загальний аналіз сечі;
- ЕКГ;
- гастроскопія;
- УЗД;
- МРТ;
- КТ головного мозку.

Загальні рекомендації

Усувається астено-невротичний синдром у дітей? Лікування передбачає проведення спільних заходів незалежно від причин, що спровокували появу захворювання у дитини.

До них можна віднести:

- перебування на свіжому повітрі, що дозволяє наситити киснем тканини головного мозку;
- достатню тривалість сну, яка повинна відповідати віку дитини і становити не менше 8 годин;
- налагодження раціону з включенням достатньої кількості необхідних вітамінів;
- загартовування;
- усунення негативних впливів на психіку дитини;
- періодична зміна вражень (поїздки за місто, прогулянки на природі з сім'єю).

Виконання рекомендацій загального характеру дозволить запобігти повторне загострення неврастенічного синдрому у дитини в майбутньому.



Профілактика астеничних явищ

В цілях профілактики захворювання слід дотримуватися наступних рекомендацій:

- повноцінний сон;
- відмова від шкідливих звичок;
- включення в раціон продуктів з протеїнами і пептидами (нейросенсин);
- прийом вітамінів;
- відмова від негативних думок;
- заняття спортом.

Тривала астения призводить до розвитку хронічної депресії, шизофренії і неврозів. Щоб цього уникнути, необхідно вчасно звертатися до лікаря.

Лікування медикаментами

Як купірується астено-невротичний синдром у дітей? Лікування медикаментозними засобами показано при виражених порушеннях функціональної діяльності центральної нервової системи.

Як правило, використовуються препарати, що знімають збудливість. Вони сприяють нормалізації роботи вегетативної і центральної нервової системи. Застосовуються «Атаракс», «Адаптол», «Седатив» та інші засоби.

Як правильно усунути астено-невротичний синдром? Лікування медикаментами у дітей проводиться в індивідуальному порядку. При цьому в курс можуть бути включені кошти інших фармакологічних груп при наявності захворювань внутрішніх органів. Медикаментозне лікування може призначати тільки невропатолог.

Лікування народними методами

Астено-невротичний синдром у дітей лікується і травами. Нижче наведені деякі рецепти, які сприяють зняттю збудливості.

- Валеріана. Столова ложка коренів рослини заливається склянкою окропу і настоюється протягом 20 хвилин. Пити настій слід тричі на день. Останній прийом здійснюється перед сном.
- Пустирник. Дві ст. ложки сухої трави заливаються склянкою окропу і витримуються на водяній бані 15 хвилин. Засіб проціджують і п'ється двічі після обіду і перед сном.
- Трав'яний збір, що включає м'яту, валеріану, вахту трилисту в рівних пропорціях. Столову ложку збору заливають склянкою окропу і настоюють протягом півгодини. Після проціджування засіб п'ється по половині склянки вранці і ввечері.

Тривалість лікування травами становить місяць.

Лікування психотерапією

Як лікувати хворобу? Астено-невротичний синдром у дітей усувається за допомогою психотерапії. Вона є основою успішного лікування нервової патології. Залежно від ступеня вираженості порушення функціональності нервової системи можуть застосовуватися різні методи.



Психотерапія є словесним впливом, в ході якого виявляються травмують психіку фактори, а також змінюється ставлення до них дитини.

Нейролінгвістичне програмування — один із способів психотерапії, при якому проводиться словесне моделювання ставлення дитини до стресової ситуації. Проведення індивідуальних або групових тренінгів, що дають можливість купірувати фобії, поліпшити соціальну адаптацію, особливо при зміні колективу.

Психотерапевтичні методики підбираються в індивідуальному порядку на основі діагностики. При умові якісно проведеної терапії прогноз астенічного синдрому сприятливий.

Реабілітаційні заходи

Астено-невротичний синдром у дітей, причини якого описані в цій статті, виявляється в агресії дитини до оточуючих. Такі діти відразу помітні в колективі. Вони конфліктні, схильні ображати інших і розмовляти з ними на підвищених тонах.



Хворі часто плачуть, кричать, виявляють протест проти звичних дій. Наприклад, можуть відмовитися від прийому їжі і закотити істерику. Такі діти ставляться на облік в дитячому садку і школі. Вони потребують допомоги психологів. З ними рекомендовано стримана поведінка.

Слід зазначити, що лікування астено-невротичного синдрому — складний і тривалий процес, після якого дитина потребує реабілітації. Це може бути заняття з психологом, прилучення до прикладного праці, ароматерапія.

Найголовнішою умовою у відновний період є виключення нервових перевантажень і дотримання режиму праці і відпочинку.

Наслідки АНС, прогнози

При недбалому ставленні до такої серйозної атаксії, відсутності адекватного та своєчасного лікування є шанс знайти серйозну депресію, в деяких випадках можуть проявлятися бажання припинити життя.

В основному люди в період розлади цілком можуть позбутися від нього самостійно. Але яке переросло в глибоку депресію ускладнення дуже складно вибратися без допомоги кваліфікованого спеціаліста, який проведе обстеження і призначить комплексний курс лікування.

Не додання значення проявам дисфорії у малюків тягне за собою небажані зміни ендокринної системи та можливі дисфункції при досягненні статевого дозрівання. Дорослі, які перенесли в дитячі роки подібні порушення, можуть мати певні проблеми з репродукцією.