

# Синдром «весны»

Казалось бы «дети», «весна» и «депрессия», – понятия несовместимые. Да и зачем нашим малышам грустить и нервничать, когда пришло тепло, и день увеличился?

Но в жизни все иначе. Солнышко на улице, тепло, а детки притихли, играть не хотят.

Если по утверждению врачей такие дети физически здоровы, то их поведение вполне может быть проявлением весенней депрессии. Смену времен года, особенно приход весны и осени, эмоционально переживает каждый человек.

Детям, организм которых еще не сформирован, а поэтому впечатлительный, вдвое сложнее справиться с зимним истощением и повышенной солнечной активностью.

По результатам исследований, от синдрома «весны» страдают больше девочки, но мальчики могут от них «заразиться».

На фоне весенней депрессии часто проявляются признаки физической болезни. Но когда ребенка ведут к врачу, тот разводит руками: «Никаких проблем нет, ваш ребенок здоров». Но запущенная и вовремя нераспознанная депрессия может дать толчок другим болезням.

У детей симптоматика зависит еще и от возраста. У дошкольников обычно изменяется поведение: веселый и подвижный ребенок неожиданно становится замкнутым, отказывается от любимых игрушек, часто беспричинно плачет, боится оставаться без родителей, плохо спит. А безразличные и медлительные, наоборот – активно играют.

Весной необходимо внимательно следить, чтобы сын или дочь придерживались режима дня и не переутомлялись.

Поможет избежать депрессии и правильное питание. В эту пору года организм нуждается в витаминах. Поэтому, кроме изменения в поведении, весной у некоторых детей, наблюдается резкое снижение аппетита, тошнота и повышение температуры.

Конечно, это могут быть симптомы и другого заболевания.

Весной детям очень полезна витаминная смесь, рецепт которой простой и доступный. Нужно взять по 100 г орехов, кураги, изюма и все перемолоть. Прибавить сок одного лимона и 100 г меда. Все смешать и поставить в холодильник. Давать детям по 1 чайной ложке каждое утро и каждый вечер в течение месяца. Чтобы поддержать истощенный организм, нужно употреблять овсяную кашу, сыр, яйца, рис, молочные продукты, свинину, рыбу, капусту и бананы. Стоит давать детям препараты, в состав которых входит сбалансированный комплекс витаминов группы В и витамин С. Из минеральных веществ нужны магний, кальций и цинк.

**Но важнее всего – в любое время года сын или дочь должны чувствовать вашу любовь и заботу.**