

Охота за хорошим настроением, или Как сохранить нервы в беспокойное время?

Напряженный ритм жизни, постоянная спешка и переживания о завтрашнем дне мешают нам наслаждаться днем сегодняшним. Как давно вы гуляли по заснеженным улочкам старого города — просто так, без какой-либо цели, или наслаждались переливами инея на ветках деревьев в лесу? Перевести дух и отдохнуть от ежедневной суеты нам удастся в лучшем случае на выходных, поскольку наши трудовые будни наполнены совсем другими эмоциями и ощущениями: напряженный график, стрессы, с которыми приходится сталкиваться на протяжении рабочего дня, — постоянные дед-лайны и овертаймы, вызов «на ковер» к руководству или ответственная презентация. А вечером, вернувшись домой, многие из нас с головой окунаются в другой мир — источник стресса и тревоги. «Нервы и так были ни к черту... но я зачем-то включил телевизор»... И вот уже к так сказать рутинному стрессу, к которому, что уж греха таить, многие из нас успели привыкнуть, добавляется тревога глобального масштаба. Как помочь нервной системе справиться с неуклонно нарастающими нагрузками? Как успокоиться и наконец начать жить обычной жизнью? Этими вопросами все чаще задаются многие из нас.



Говорить о стрессе сегодня стало очень популярно. Попал утром в пробку — стресс, не успеваешь закончить работу в срок — стресс, опаздываешь на свидание — тоже стресс. И таких маленьких, а часто и больших стрессов ежедневно с нами случается превеликое множество.

Стресс влечет за собой своеобразную адаптацию к особенностям окружающей среды. Поэтому неудивительно, что в условиях современного напряженного ритма жизни стрессу, так или иначе, подвержен практически каждый человек. Согласно данным статистики в развитых странах у около 90% населения отмечают сильный стресс, 60% из них испытывают стресс 1–2 раза в неделю, а 30% — почти ежедневно. А более 60% обращений за медицинской помощью обусловлены симптомами, которые вызваны стрессом (Пронюшкина Т.Г., Назарова И.Н., 2012).

СТРЕСС КАК ОН ЕСТЬ

Негативные последствия стресса возникают в случаях, когда психотравмирующий фактор действует длительное время. Вначале организм реагирует так называемыми функциональными нарушениями — головной болью, болью в сердце, учащением сердцебиения, повышением частоты мочеиспускания, послаблением стула. При этом внутренние органы не изменены, но реагируют на стрессовые факторы, как будто болезнь уже есть. Если ситуацию не изменить, болезнь действительно может развиваться.

Как же узнать, что организм начинает сдавать позиции в противостоянии постоянно-му влиянию неблагоприятных факторов? Среди наиболее характерных проявлений хронического стресса:

- ощущение потери контроля над собой, эмоциональный дискомфорт, обострение чувств тревоги, апатия;
- снижение продуктивности работы (рассеянность, принятие ошибочных решений, снижение работоспособности);
- вялость, повышенная утомляемость, снижение внимания, памяти, раздражительность, ухудшение настроения, придирчивость, необоснованная критичность;
- нарушения сна (в том числе более долгое засыпание, раннее пробуждение);
- нарушение аппетита;
- частая головная боль, изжога, повышение артериального давления (Пронюшкина Т.Г., Назарова И.Н., 2012).

СТРЕСС И ТРЕВОГА: ПОРТРЕТ ПАЦИЕНТА

В нашей стране человек, испытывающий психологический дискомфорт, крайне редко обращается за специализированной медицинской помощью. Но, испытывая дискомфорт от внутреннего напряжения, тревоги и раздражительности, пациенты часто обращаются именно в аптеку с просьбой «дайте что-нибудь от нервов». Таких клиентов видно прямо с порога аптеки:

- беспокоен и раздражен;
- выглядит усталым и разбитым;
- нервничает, если вынужден ждать своей очереди;
- легко выходит из себя;
- постоянно чем-то занят (проверяет записи, что-то ищет в телефоне/планшете, звонит

и пр.), так что все его время заполнено деятельностью;

- часто перебивает других, дополняет высказывания (Водопьянова Н.Е., 2013).

Стресс имеет несколько стадий. Так, выделяют 3 фазы стресса, для каждой из которой характерны свои особенности течения, следовательно, и методы терапии применяются различные. Первая фаза тревоги (или напряжения) связана с мобилизацией защитных сил организма. Так, в ответ на стрессовые воздействия выделяются так называемые гормоны стресса, которые изменяют режим работы организма, помогая ему противодействовать негативному влиянию или приспособиться (адаптироваться) к нему. После завершения подготовки наступает фаза адаптации и стабилизации, когда организм сбалансированно расходует адаптационный резерв. Однако если стресс продолжаться в течение длительного времени, то резервы организма начинают исчерпываться и наступает третья фаза — истощение (Рябоконь И.В., Воробьева О.В., 2011). При этом при длительном присутствии стрессового фактора в фазе истощения также могут развиваться различные вегетативные нарушения.

Таким образом, в первой фазе стресса будут актуальны седативные препараты, а в третьей фазе — препараты, позволяющие справиться с вегетативными нарушениями. Сегодня с целью борьбы с последствиями стресса и тревожной широкой популярностью приобрела фитотерапия. Применение препаратов на основе лекарственных растений позволяет сочетать их способность купировать тревожные реакции и снижать проявления психовегетативного синдрома с благоприятным профилем безопасности, что очень важно при длительном курсе лечения. По данным ВОЗ, до 80% населения планеты предпочитают принимать препараты растительного происхождения (Вознесенская Т.Г., 2006).

Однако многие успокоительные препараты обладают рядом побочных эффектов: заторможенность, сонливость, снижение концентрации внимания, снижение тонуса мышц. Это ограничивает круг пациентов, которые могут принимать такие препараты. Например, многие седативные средства противопоказаны для применения у водителей и лиц, деятельность которых связана со сложными механизмами и требует высокой концентрации. Это врачи, инженеры, работники авиа- и железнодорожного транспорта и многие другие. В период сессии в усвоении при сохранении высокой концентрации внимания могут нуждаться студенты.

Достаточно часто лиц с тревожными расстройствами беспокоит ощущение обесценимости, утомляемости, им трудно заниматься привычной повседневной деятельностью. Они апатичны и демонстрируют сниженное настроение. В этих случаях идеальный препарат должен обладать свойством устранить беспокойство и раздражительность, нормализовать настроение и повысить стрессоустойчивость.

В этом контексте внимание привлекает немецкий препарат СЕДАРИСТОН капсулы, который на украинском фармацевтическом рынке представляет компания «еспарма». В состав препарата входят растительные экстракты корня валерианы и травы зверобоя, удачно дополняющие эффекты друг друга. Для Украины эта комбинация является новой и перспективной. В Германии СЕДАРИСТОН популярен у провизоров и пациентов из-за его успокоительного и в тоже время тонизирующего эффекта. Давайте же посмотрим, как он действует и в чем его преимущества перед другими представителями группы растительных седативных препаратов.

СЕДАРИСТОН КАПСУЛЫ: КОГДА НЕРВЫ НЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ

Секрет СЕДАРИСТОНА капсулы заключается в комбинации экстрактов валерианы и зверобоя, дополняющих и усиливающих эффективность друг друга. Так, биологически активные вещества, содержащиеся в корнях валерианы, снижают возбуждение в центральной

нервной системе, характеризуются способностью усиливать эффекты других седативных, снотворных, анальгезирующих и спазмолитических препаратов.

Эффективность и профиль безопасности экстракта валерианы достаточно хорошо изучены в ходе различных экспериментальных и клинических исследований. Так, *in vivo* продемонстрировано, что экстракт корней валерианы проявляет анксиолитический (противотревожный) эффект (Hattesohtl M. et al., 2008). В другом двойном слепом исследовании с участием 48 пациентов, для которых были созданы экспериментальные ситуации социального стресса, также доказано, что валериана уменьшает выраженность субъективного ощущения тревоги (Talbot Sh.M., Hughes K., 2007). Согласно результатам исследования, в котором приняли участие 54 пациента, прием валерианы способствует уменьшению выраженности вегетативных симптомов тревоги, а именно — нормализации систолического артериального давления и частоты сердечных сокращений, обусловленных стрессорными факторами (Cropley M. et al., 2002).

Экстракт зверобоя обладает тонизирующими свойствами, способствует повышению работоспособности, положительно влияет на умственную и физическую деятельность, благодаря чему повышается концентрация внимания, появляется ощущение бодрости (Kumar V. et al., 2001).

Еще один важный момент — зверобой обладает выраженными антистрессовыми свойствами

ДРАТІВЛИВІСТЬ чи ВРІВНОВАЖЕНІСТЬ?

Наш вибір — спокій та самовладання

✓ Заспокійлива дія валеріани

✓ Тонізуючий ефект звіробоя

Седаристон

esparma

www.esparma.com.ua

Седаристон капсули

Інформація для медичних та фармацевтичних працівників. Склад: 1 капсула містить: сухого екстракту звіробоя (5–7:1) 100 мг, сухого екстракту кореня валеріани (4–7:1) 50 мг. Лікарська форма. Капсули. Завантажити. Еспарма ГмбХ, Німеччина. Виробник: Фарма Вернігерде ГмбХ Німеччина. Фармакологічна група: Снідіння та заспокійливі засоби. Код АТС: N05C M05. Показання: Нервові збудження, подразливість, зниження концентрації уваги та навчання, раптове поворочення (стрес, розумова втомиленість, кліматичні та інші функціональні порушення з боку нервової системи), Вегетативна дистонія, запаморочення, порушення сну, відсутність запаморочення, серцебиття та тривога. Протипоказання: Підвищена чутливість до компонентів препарату. Відмова підписана чутливість шкіри до світла. Побічні ефекти: Запаморочення, головний біль, пригнічення емоційних реакцій, сонливість, зниження працездатності, депресія, запаморочення, втоми, шлунково-кишкові розлади, алергічні реакції, фотосенсибілізація, втомленість, підвищення/зниження артеріального тиску, слабкість, тривожність, неспокій, Рідк. № UA13150/01/01 від 04.10.2013 р.