

СТРЕСС НА РАБОТЕ

Сегодня, когда мы ежедневно испытываем психологическое давление, особенно на рабочем месте, некоторые виды деятельности сопряжены с критическим уровнем стресса. Влияние на уровень тревоги оценивалось у медицинских сестер. В контролируемом клиническом исследовании принимали участие 38 медсестер с высоким уровнем тревожности. Их работа была связана с оказанием неотложной помощи. Одна группа получала экстракт валерианы дважды в день на протяжении 8 недель. Вторая группа — плацебо. Результат

оценивался на основании данных опросника тревоги Бека, заполнявшегося до и после лечения. После 8 недель терапии уровень тревоги достоверно и значительно снизился в группе, которая принимала экстракт валерианы. Таким образом, экстракт валерианы может быть эффективным в уменьшении тревоги. Так как экстракт валерианы имеет высокий профиль безопасности, он может приниматься широким кругом пациентов в самых различных ситуациях.

web.a.ebscohost.com

СТРАХ ПОТЕРЬ РАБОТЫ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ДИАБЕТ

Исследование, проведенное в Университете Бристоля и Университетском колледже Лондона показало: риск развития диабета повышался на 19 % у лиц, опасающихся увольнения. Специалисты использовали данные 140 825 взрослых жителей США, Австралии и Европы, которые работали и не имели изначально диабета. В самом начале исследования участники рассказывали, боялись ли они потерять работу в ближайшем будущем. Людей, которых волновала эта тема, было от 6 % до 40 %. В последующие 10 лет у некоторых из обследованных ученые выявили диабет. Оказалось, люди, в самом начале говорившие о страхе потерять ра-

боту, на 19 % чаще заболевали диабетом. Даже когда в расчет приняли сторонние факторы риска, вероятность развития диабета у этой группы людей оставалась повышенной (на 12 %). Ранее специалисты уже доказывали, что страх потерять работу связан с повышенным индексом массы тела, повышенным риском инфаркта и смерти, связанных с кардиологическими проблемами. По словам экспертов, люди, боящиеся потерять работу, часто переедают и имеют прочие нездоровые привычки. К тому же гормоны стресса могут напрямую давать увеличение веса, в свою очередь сопряженное с развитием диабета.

meddaily.ru

КАК ПОВЛИЯТЬ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И ФИЗИЧЕСКИЙ СТРЕСС?

В последнее время стресс привлекает огромное внимание, поскольку было доказано, что он увеличивает риск развития кардиоваскулярных заболеваний наравне со старением. Экстракт корня валерианы является очень популярным растительным средством и широко используется для лечения расстройств сна и тревоги. Валериана способна уменьшать тревогу и бессонницу благодаря взаимодействию с различными нейромедиаторными системами. Как было показано ранее, миндалевидное тело и гиппокамп являются одними из главных зон головного мозга, которые напрямую контролируют стресс. Аmonoаминовые нейромедиаторы в центральной нервной системе, в основном серотонин и норадреналин, являются ключевыми в регуляции эмоций, настроения и когнитивных функций. Нарушение серотониновой и норадреналиновой передачи играет основную роль в ответе на стресс и механизмах антидепрессивного действия. Соотношение серотонина и норадреналина также важно для регуляции симпатoadреналовой системы в условиях стресса. В предыдущих исследованиях

было показано, что экстракт валерианы уменьшает плазменную концентрацию кортикостерона в эксперименте. Одно из недавних исследований психологического и физического стресса подтвердило действие экстракта валерианы на нейротрансмиттерную передачу. Так, назначение валерианы достоверно уменьшало стрессовые показатели в группе как психологического, так и физического стресса (время неподвижности, уровень кортикостерона). Кроме того, оба вида стресса приводили к значительному повышению уровня метаболитов серотонина и норадреналина (MHPG-SO4, 5-HIAA) в гиппокампе и миндалевидном теле. А вот прием экстракта валерианы достоверно и значительно снижал уровень указанных метаболитов в обеих стрессовых группах. Данные этого исследования говорят о том, что экстракт валерианы подавляет стресс на уровне центральной нервной системы (гиппокамп, миндалевидное тело) за счет влияния на нейромедиаторные системы (серотониновую и норадреналиновую).

biomedcentral.com

ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ТРЕВОГА ВЫЗЫВАЮТ ДЕПРЕССИЮ

Ученые из Исследовательского института Ротмана предполагают, что хронический стресс и тревожность повышают опасность депрессии.

Проводя новое исследование, эксперты пересмотрели результаты предыдущих экспериментов на животных и людях, в которых изучалось влияние хронической тревоги, страха и стресса на участки коры головного мозга. Теперь ученые призывают более серьезно относиться к тревожным состояниям.

Для многих страх, тревога и стресс являются обычной частью жизни; люди нервничают, собираясь на собеседова-

ние, при переезде или сдаче экзамена. Авторы исследования определяют хронический стресс как «патологическое состояние, вызываемое длительной активацией психологической реакции на нормальный острый раздражитель», который способен в будущем провоцировать патологические изменения со стороны иммунной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем.

В своем исследовании доктор Линда Макс из Исследовательского института Ротмана и ее коллеги сосредоточили внимание на ключевых структурах, вовлеченных в реализацию страха и тревоги, среди

которых миндалевидное тело, средняя и прецентральная извилины и гиппокамп. Именно эти структуры подвержены сильному влиянию при хроническом стрессе. Результаты показали, что при хроническом стрессе эти структуры активизируются не так, как это должно быть в норме. А именно: миндалевидное тело проявляет чрезвычайную активность, в то время как прецентральная извилина, в которой находится «область мышления», регулирующая эмоциональный ответ, имеет активность ниже положенной.

Комментируя результаты, доктор Макс заявляет: «Хронический стресс и патологическая тревога ассоциируются со

структурным упрощением и ослабленным функционированием гиппокампа и прецентральной извилины, которые могут вести к увеличению опасности развития нейропсихических расстройств, в том числе депрессии».

Однако доктор Макс предполагает, что повреждения гиппокампа и прецентральной извилины в результате стресса не являются абсолютно необратимыми. Она отмечает, что лечение антидепрессантами в комплексе с физической активностью является многообещающим в контексте восстановления гиппокампа, а значит, снижения риска возникновения депрессии.

univadis.ru

ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ:

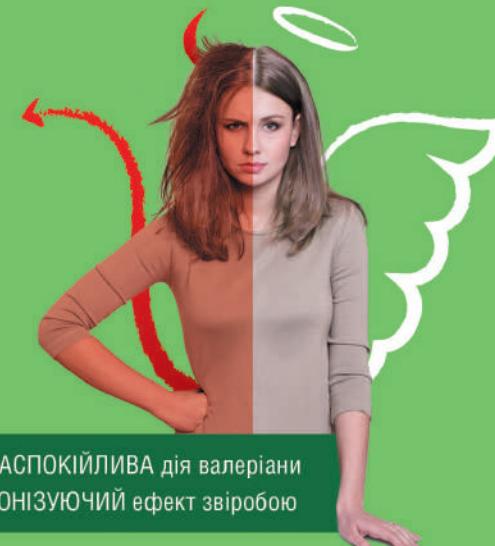
новые результаты исследований

По данным Международного отчета о здоровье за 2001 г., подготовленного Всемирной организацией здравоохранения, 1 из 10 жителей планеты страдает от депрессии. Ожидается, что депрессия станет вторым по распространенности недугом к 2020 году после сердечно-сосудистых заболеваний. Учитывая, что депрессия зачастую требует быстрого, своевременного и продолжительного лечения, необходимо учитывать не только эффективность лечения, но и его безопасность. Например, при применении селективных ингибиторов обратного захвата серотонина (СИОЗС) 38 % пациентов испытывают по крайней мере один побочный эффект. Среди них самыми распространенными являются сексуальная дисфункция, бессонница и увеличение массы тела. Поэтому на основании метаанализа Rahimi и соавт. (охват литературы с 1996 по 2008 г.) был проведен новый анализ данных клинических исследований по лечению депрессии (охват литературы с 2008 по 2015 г.). Оценивались рандомизи-

рованные контролируемые исследования, в которых сравнивали эффективность и безопасность СИОЗС и экстракта зверобоя. В метаанализ вошли 27 клинических исследований с общим количеством пациентов 3126 человек. Результаты показали, что клинический ответ на лечение, уровень ремиссии и среднее уменьшение оценки по шкале депрессии Гамильтона были одинаковыми у пациентов, получавших как экстракт зверобоя, так и СИОЗС. В то же время прием экстракта зверобоя был связан с достоверно меньшим количеством побочных эффектов и меньшей частотой отказов от лечения в связи с непереносимостью, чем прием СИОЗС. Показана большая безопасность экстракта зверобоя в лечении пациентов с депрессией. Таким образом, и экстракт зверобоя, и СИОЗС подтвердили свою эффективность в лечении легкой и умеренной депрессии. В то же время экстракт зверобоя является более безопасным средством, чем СИОЗС.

www.researchgate.net

Дратівливість? чи ВРІВНОВАЖЕНІСТЬ?



- ✓ ЗАСПОКІЙЛИВА дія валеріані
- ✓ ТОНІЗУЮЧИЙ ефект звіробою

Седаристон®

стань
СПОКІЙНИМ
залишайся
АКТИВНИМ



espharma
www.espharma.com.ua

Інформація для медичних та фармацевтичних працівників. Повна інформація міститься в інструкції для медичного застосування. Седаристон капсули. Р.П. № UA/13150/01/01. Завінник: Еспарма ГмбХ, Німеччина. Виробник: Фарма Вернігероде ГмбХ, Німеччина. Склад: 1 капсула містить: сухого екстракту звіробою (5:7 : 1) 100 мг, сухого екстракту кореня валеріані (4:7 : 1) 50 мг. Лікарська форма: Капсули тверді. Фармакотерапевтична група: Снодійні та заспокійливі засоби. Код АТС: N05C. Показання: Нервове збудження, дратівливість, зниження концентрації уваги та навантаження різного походження (стрес, розумова втомлюваність, серцебіти та тривога). Протипоказання: Підвищена чутливість до компонентів препарату. Відома підвищена чутливість шкіри до світла. Побічні ефекти: Запаморочення, головний біль, пригнічення емоційних реакцій, сонливість, зниження працездатності, депресія, заміноконання, кашель; шлунково-кишкові; алергічні реакції: фотосенсибілізація; втомлюваність, підвищення/зниження артеріального тиску; слабкість; тривожність; неспокій.