

## 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. Ре-

зультат 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 ПОТЕРЯТЬ РАБОТУ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ДИАБЕТ

Исследование, проведенное в Университете Бристоль и Университетском колледже Лондона показало: риск развития диабета повышался на 19 % у лиц, опасющихся 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. А моноаминовые 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 симпатоадреналовой 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, значение 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 нейropsychических 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 ■

**ДРАТІВЛІВІСТЬ? ЧИ ВРІВНОВАЖЕНІСТЬ?**

✓ ЗАСПОКІЙЛИВА для валеріани  
✓ ТОНІЗУЮЧИЙ ефект звіробію

**Седаристон®**

стань  
СПОКІЙНИМ  
залишайся  
АКТИВНИМ

Капсули № 60  
**Седаристон**  
капсули

Заспокійливий засіб

**esparma**  
www.esparma.com.ua

Інформація для медичників та фармацевтичних працівників. Повна інформація міститься в інструкції для медичного застосування. Седаристон капсули. РП. № UA13150/01/01. Залиши. Еспарма ГмбХ, Німеччина. Виробник: Фарма Вернігероде ГмбХ, Німеччина. Склад: 1 капсула містить: сухого екстракту звіробію (5-7 : 1) 100 мг; сухого екстракту кореня валеріани (4-7 : 1) 50 мг. Лікарська форма. Капсули тверді. Фармакологічна група. Спокійні та заспокійливі засоби. Код АТХ N05C07. Показання. Нервові збудження, дратівливість, зниження концентрації уваги та навантаження різного походження (стрес, розумова втомированість, кліматичні та інші функціональні порушення з боку нервової системи). Вегетативна дистонія: запалеючі, порушення сну, відчуття запаморочення, серцебиття та тривога. Протипоказання. Підвищена чутливість до компонентів препарату. Відомо підвищена чутливість шкіри до світла. Побічні ефекти. Запаморочення, головний біль, притіснення емоційних реакцій, сонливість, зниження працездатності, депресія, запалеючість, втоми; шлунково-кишкові алергічні реакції; фотосенсибілізація; втомированість, підвищення/зниження артеріального тиску; слабкість; тривожність; неспокій.