

# Осенняя депрессия: не допустить и предупредить! В фокусе внимания — СЕДАРИСТОН

**Не так давно мы наслаждались летом, греясь под теплым солнышком, восторгаясь чудесными пейзажами, лакомясь сочными фруктами. Но вот жизнь снова возвратилась в режим аврала – настроение несколько потускнело: закончился отпуск, возобновилась череда рабочих будней и непростых трудовых обязанностей.**

В окно постучала осень – на смену солнечным дням и ярким эмоциям пришли серые дни, прохлада и слякоть, а вместе с ними признаки осенней хандры.

И если бороться с послеотпускным синдромом еще хоть как-то хватает сил, то справиться с осенней хандрой не всегда получается. Усталость и раздражительность, подавленность и грусть возникают, казалось бы, из ниоткуда. Появляется желание избежать участия в окружающей активной жизни, ведь одновременно с появлением дезадаптации и упадка сил снижается концентрация внимания. Так подавленность в сочетании с нервным напряжением незаметно подготавливают сцену для выхода королевы плохого настроения – осенней депрессии.

Нередко именно осенняя хандра постепенно превращается в глубокую и затяжную депрессию. Попытаться справиться с первыми проявлениями дисбаланса нервной системы можно различными способами. К сожалению, некоторые из них могут оказаться неэффективными (шопинг, просмотр развлекательных программ, поглощение вредных вкусняшек), другие – небезопасными (бензодиазепиновые транквилизаторы имеют частые побочные эффекты: сонливость, головокружение, снижение внимания и концентрации, привыкание и синдром отмены).

Сбалансированная современная фитотерапия поможет не только сохранить спокойствие, избавиться от стресса, но и улучшить эмоциональный фон, увеличить концентрацию внимания, позволив поддерживать активный темп современной жизни.

## ВАЛЕРИАНА и ЗВЕРБОЙ: эффективная фитотерапия дисбаланса нервной системы все еще современна

Многие лекарственные травы обладают способностью снижать напряженность и дарить успокоение, но истинными рекордсменами в этой области являются, безусловно, валериана и звербой.

ВАЛЕРИАНА способна легко и мягко преобразить эмоциональную сферу человека, снизив возбудимость центральной нервной системы, подарив жизненные силы и спокойствие. Мягкое спазмолитическое действие и противотревожный эффект валерианы подтверждены выводами серьезных фармацевтических и клинических исследований. В рандомизированном контролируемом исследовании (РКИ) доказано, что прием экстракта корневищ валерианы позволяет улучшить память и умственную работоспособность больных, перенесших аортокоронарное шунтирование (Hassani S. et al., 2015). Авторы этого исследования подтвердили достоверно более редкое возникновение когнитивной дисфункции у пациентов, перенесших аортокоронарное шунтирование и принимавших валериану, по сравнению с больными, получавшими плацебо (относительный риск (ОР) 0,108; 95% доверительный интервал (ДИ) 0,022-0,545).

Валериана – это превосходное средство для качественного, полноценного сна. Этот факт подтверждают пациенты, принимавшие валериану перед сном: женщины, находившиеся в постменопаузе, страдавшие бессонницей, и больные, восстанавливающиеся после проведения противоопухолевой терапии (Taavoni S. et al., 2011; Barton D. et al., 2011). В систематическом обзоре и метаанализе подтверждена способность валерианы увеличивать продолжительность ночного сна и улучшать его качество (ОР 1,37; 95% ДИ 1,05-1,78) по сравнению с плацебо (Fernández-San-Martín M. et al., 2010).

Валериану рекомендуют принимать не только в повседневной жизни, но и перед проведением различных инструментальных исследований, выполнение которых может сопровождаться болевыми ощущениями и эмоциональной напряженностью. М. Gharib и соавт. (2015) назначали сухой экстракт валерианы и мефенаминовую кислоту (стандартная премедикация) женщинам, готовящимся к проведению гистеросальпингографии. Такая тактика позволила достоверно ( $p < 0,0001$ ) снизить уровень тревожности у пациенток по сравнению с изолированным применением стандартной премедикации.

ЗВЕРБОЙ – это эффективный и безопасный природный тимостабилизатор, обладающий общеукрепляющими и тонизирующими свойствами. Он нормализует эмоциональный фон, повышает работоспособность и концентрацию внимания, оказывает бодрящее действие и стабилизирует настроение. Эффективность зверобоя изучалась в многочисленных исследованиях; в настоящее время накоплена настолько массивная доказательная база, что его результативность рассматривается уже на уровне систематических обзоров и метаанализов. В качестве самых ярких примеров можно упомянуть две работы, выполненные Е. Арайдип и соавт. (2016) и Q. Ng и соавт. (2017). В первом метаанализе приведены убедительные доказательства превосходства зверобоя над плацебо в нивелировании явлений легкой/умеренной депрессии (ОР 1,53; 95% ДИ 1,19-1,97; данные 18 РКИ;  $n=2922$ ). В отличие от других антидепрессантов звербой достоверно реже вызывал появление нежелательных реакций (ОР 0,67; 95% ДИ 0,56-0,81; данные 11 РКИ), не уступая при этом им в клинической эффективности (ОР 1,01; 95% ДИ 0,90-1,14; данные 17 РКИ).

Во втором указанном метаанализе, в котором исследовались результаты 27 клинических исследований ( $n=3808$ ), сравнивавших эффективность зверобоя и селективных ингибиторов обратного захвата серотонина (СИОЗС) в лечении депрессии, получены не менее впечатляющие данные. Оказывается, результативность зверобоя сопоставима с таковой СИОЗС как в купировании легкой/умеренной депрессии (обобщенный ОР 0,983; 95% ДИ 0,924-1,042;  $p < 0,001$ ), так и в поддержании ремиссии (обобщенный ОР 1,013; 95% ДИ 0,892-1,134;  $p < 0,001$ ). Кроме того, и пациенты, и врачи достоверно реже приостанавливали/прекращали фитотерапию звербоем по сравнению со стандартными СИОЗС (обобщенный ОР 0,587; 95% ДИ 0,478-0,697;  $p < 0,001$ ). Авторы метаанализа подчеркивают, что прием зверобоя сопровождается благоприятными изменениями шкалы Гамильтона, используемой для оценки степени тяжести депрессии (обобщенная стандартизованная разность средних -0,068; 95% ДИ от -0,127 до 0,021;  $p < 0,001$ ), что также подтверждает клиническую эффективность этого лекарственного растения в нивелировании явлений мягкой/умеренной депрессии.

Не менее важными являются результаты недавно опубликованного метаанализа, посвященного изучению безопасности зверобоя. Основываясь на данных экспериментальных исследований, С. Авила и соавт. (2018) высказали мнение о высоком профиле безопасности зверобоя, утверждая, что его длительное применение даже во время беременности и лактации является максимально безопасным.

## СЕДАРИСТОН® — немецкая формула равновесия

В настоящее время на отечественном фармацевтическом рынке представлен препарат СЕДАРИСТОН® (фирма-производитель — esparma, Германия), одна капсула которого содержит 50 мг сухого экстракта корневищ с корнями валерианы и 100 мг сухого экстракта зверобоя. Опытом многолетнего использования в Европе доказано, что гармоничное сочетание и четко выверенное соотношение лекарственных растений, входящих в состав современного препарата СЕДАРИСТОН®, более эффективны, чем изолированная монотерапия каждым из указанных лекарственных растений. Комбинированная формула препарата СЕДАРИСТОН® позволяет максимально раскрыть и потенцировать действие отдельных его компонентов, усилить эффективность, добиться мягкого, стабильного и продолжительного действия. С одной стороны, препарат СЕДАРИСТОН® снижает вероятность развития тревожных и психоэмоциональных расстройств, улучшает процесс засыпания, обеспечивая выраженный седативный, противотревожный и умеренный спазмолитический эффекты. А с другой — повышает жизненный тонус, нормализует эмоциональный фон, стабилизирует настроение, повышает продуктивность в работе и учебе,

улучшает умственную деятельность, оказывая тонизирующий эффект.

Многогранность действия, клиническая эффективность и безопасность препарата СЕДАРИСТОН® подтверждена в ряде клинических исследований, в частности D. Muller и соавт. (2003), M. Panijel и соавт. (1990). Помимо этого, в работе M. Panijel показано превосходство стандартизованных экстрактов валерианы и зверобоя, содержащихся в СЕДАРИСТОНЕ, над диазепамом в лечении тревожных состояний.

Благодаря валериане, входящей в состав препарата, СЕДАРИСТОН® устраняет нервное напряжение, раздражительность и негативные последствия перенесенных стрессовых ситуаций, возвращает спокойствие и улучшает процесс засыпания. Благодаря звербою СЕДАРИСТОН® стабилизирует эмоциональное состояние, повышает концентрацию внимания и продуктивность в работе, восполняет запас бодрости и активности. Таким образом, СЕДАРИСТОН® восстанавливает баланс между процессами торможения и возбуждения в центральной и вегетативной нервной системе, достигая положительного клинического результата.

Также СЕДАРИСТОН® эффективен в комплексной терапии вегетативной дистонии и климатерических нарушений.

Как правило, СЕДАРИСТОН® назначают взрослым и детям старше 12 лет по 1 капсуле 4 р/сут или по 2 капсулы 2 р/сут. Ожидаемый позитивный клинический эффект развивается достаточно быстро, постепенно нарастая, и достигает своего максимума на 10-14-й день терапии. При необходимости прием препарата продлевают до нескольких месяцев.

Многие пациенты отождествляют осеннюю пору и осеннюю депрессию, заранее «предвкусывая»

падение настроения и спад рабочей активности. Справиться со стрессом в этот период, а также предупредить его появление можно при помощи препарата СЕДАРИСТОН® капсулы — эффективного и безопасного современного фитопрепарата, содержащего стандартизованные экстракты валерианы и зверобоя, позволяющего сбалансировать работу вегетативной и нервной системы.

**СЕДАРИСТОН®: стань спокойным, оставайся активным!**

## Литература

- Hassani S. Can Valeriana officinalis root extract prevent early postoperative cognitive dysfunction after CABG surgery? A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Psychopharmacology (Berl). 2015 Mar; 232(5): 843-50. doi: 10.1007/s00213-014-3716-x. Epub 2014 Aug 31.
- Gharib M. The effect of valerian on anxiety severity in women undergoing hysterolapngography. Glob J Health Sci. 2015 Apr 2; 7(3): 358-63. doi: 10.5539/gjhs.v7n3p358.
- Fernández-San-Martín M.I. Effectiveness of Valerian on insomnia: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Sleep Med. 2010 Jun; 11(6): 505-11. doi: 10.1016/j.sleep.2009.12.009. Epub 2010 Mar 26.
- Taavoni S. Effect of valerian on sleep quality in postmenopausal women: a randomized placebo-controlled clinical trial. Menopause. 2011 Sep; 18(9): 951-5. doi: 10.1097/gme.0b013e31820e9ac.
- Barton D.L. The use of Valeriana officinalis (Valerian) in improving sleep in patients who are undergoing treatment for cancer: a phase III randomized, placebo-controlled, double-blind study (NCCTG Trial, N01C5). J Support Oncol. 2011 Jan-Feb; 9(1): 24-31. doi: 10.1016/j.suponc.2010.12.008.
- Apaydin E.A. A systematic review of St. John's wort for major depressive disorder. Syst Rev. 2016 Sep 2; 5(1): 148. doi: 10.1186/s13643-016-0325-2.
- Ng Q.X. Clinical use of Hypericum perforatum (St John's wort) in depression: A meta-analysis. J Affect Disord. 2017 Mar 1; 210: 211-221. doi: 10.1016/j.jad.2016.12.048. Epub 2017 Jan 3.
- Avila C. The safety of St John's wort (Hypericum perforatum) in pregnancy and lactation: A systematic review of rodent studies. Phytother Res. 2018 Aug; 32(8): 1488-1500. doi: 10.1002/ptr.6099. Epub 2018 Apr 30.

Подготовила **Лада Матвеева**

