

Меняю тревожность и раздражительность на бодрость и умиротворение

Сложная экономико-политическая ситуация и военный конфликт — теперь это реалии нашей жизни... Мы эмоционально переживаем испытания, с которыми довелось столкнуться нашей стране, тяжелые мысли часто не дают спокойно спать по ночам, мозг постоянно занят обдумыванием вариантов действий на случай «негативного сценария», мы пропадем в сети Интернет или бесконечно переключаем каналы в поиске хороших новостей. Умом понимаешь — что-то с этим нужно делать, но как же перестать беспокоиться и просто начать жить?

Наверное, стресс от происходящего сегодня в нашей стране испытывает едва ли не каждый. Но несмотря ни на что жизнь идет своим чередом, невозможно допустить, чтобы она проходила мимо. Так хочется беззаботно строить планы на будущее, вести активный образ жизни, открывать для себя новое, обдумывать перспективы новых проектов, интересно отдыхать и спокойно работать.

КАК МЫ РЕАГИРУЕМ НА СТРЕСС?

Стресс имеет несколько стадий и для каждой из них характерны свои проявления. Первая фаза тревоги (или напряжения) связана с мобилизацией защитных сил организма, во время которой 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 стадии тревоги наступает фаза адаптации и стабилизации, когда организм сбалансированно расходует адаптационный резерв. Однако если стресс продолжается в течение длительного времени, то резервы начинают истощаться и наступает третья фаза — истощение (Рябконов И.В., Воробьева О.В., 2011).

Согласно мнению ученых для населения Украины в нынешней ситуации характерен значительный уровень тревожности (Невоенна О.А. и соавт., 2014). При этом украинцы предпочитают противодействовать стрессу в основном через эмоциональное реагирование на него.

Длительное воздействие психотравмирующего фактора может привести к развитию хронического стресса и его негативных последствий. Психозомоциональный стресс, особенно хронический, способствует повышению артериального давления, риска развития ишемической болезни сердца, инфаркта или инсульта. Постоянный, или хронический стресс может стать причиной возникновения приступов астмы, боли в спине, хронической усталости, нарушений пищеварения, мигрени, бессонницы. Он также способен ослабить иммунную систему (Ляшевич А.М., 2015).

К сожалению, в нашей стране не принято обращаться за профессиональной психологической помощью, поэтому часто человек, испытывающий психологический дискомфорт, ищет поддержки среди друзей и близких. Однако в случае хронического продолжительного стресса этого может быть недостаточно, ведь не так уж просто самостоятельно справиться с постоянным психологическим давлением. Поэтому фармацевту важно уметь узнать пациента, который попал в оковы стресса, и порекомендовать ему лекарственное средство, которое поможет наладить психологический фон и при этом не будет ограничивать его в возможности вести привычный образ жизни.

ПОРТРЕТ ПАЦИЕНТА В СОСТОЯНИИ СТРЕССА:

- выглядит усталым и разбитым;
- беспокоен и раздражен;
- нервничает, если вынужден ждать своей очереди;
- рассеян, невнимателен, часто переспрашивает;
- 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;
- покусывает губы, у него беспокойные руки,
- часто перебивает других (Воробьева О.В., 2009; Водопьянова Н.Е., 2013).

ЧЕГО ХОЧЕТ ПОСЕТИТЕЛЬ АПТЕКИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСКОМФОРТ?

Успокоиться? Да, безусловно! Но это не все!

Очень важно для человека в такой ситуации вернуть бодрость духа и ясность ума. Ведь конечная цель — вернуться к полноценной жизни, а значит, продуктивно работать, интересно отдыхать, чувствовать себя здоровым, энергичным и радоваться жизни.

Поэтому одним из распространенных возражений при рекомендации традиционных успокоительных средств является нежелание пациента «излишне успокаиваться», опасение того, как прием препарата скажется на продуктивности работы, способности управлять автомобилем и пр.

Другим важным аспектом при выборе лекарственного средства является его безопасность



Зверобой



Валериана

при длительном применении. Так, согласно данным ВОЗ, именно по этой причине предпочтение препаратам растительного происхождения отдают до 80% населения планеты (Ушкалова А.В., Илларионова Т.С., 2007).

Таким образом, пациент нуждается в лекарстве растительного происхождения, которое позволяет снять стресс, улучшить настроение, и в то же время активно работать, и даст новый импульс жить насыщенной жизнью. В этом контексте особое внимание заслуживает новый немецкий препарат СЕДАРИСТОН капсулы, который на украинском фармацевтическом рынке представляет компания «esparma».

СЕДАРИСТОН КАПСУЛЫ: БОДРОСТЬ ДУХА И ЯСНОСТЬ УМА

В состав СЕДАРИСТОН капсулы входят растительные экстракты корня валерианы и травы зверобоя. Каждый из компонентов удачно дополняет эффекты друг друга, усиливая седативное действие и в то же время повышая работоспособность и жизненный тонус.

Валериана, как известно, обладает успокаивающим эффектом, который достигается благодаря снижению возбудимости центральной нервной системы. Кроме того, в ходе клиниче-

ских исследований доказано, что экстракт корня валерианы помогает справиться с ощущением тревоги (Talbot Sh.M., Hughes K., 2007), а также ее физическими проявлениями — повышенным артериальным давлением и учащенным сердцебиением. Благодаря приему экстракта корня валерианы эти показатели приходят в норму, что также подтверждено в ходе исследований (Copley M. et al., 2002).

Особый интерес представляет другой компонент препарата СЕДАРИСТОН капсулы — экстракт зверобоя, как раз он ответственен за эффекты, в которых так нуждается пациент в состоянии стресса. Так, дополняя эффект валерианы, он 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).

Эффективность экстракта зверобоя изучали в более чем 50 рандомизированных контролируемых клинических исследованиях с наивысшей степенью доказательности. Таким образом, была подтверждена высокая эффективность экстракта зверобоя при депрессивном расстройстве. Кроме того, проведено более 15 крупных

наблюдательных исследований, в ходе которых изучали эффективность зверобоя в условиях рутинной медицинской практики, они также подтвердили эффективность и благоприятный профиль безопасности данного экстракта (Linde K., 2009).

Поэтому неудивительно, что препараты на основе экстракта зверобоя пользуются такой большой популярностью в странах Европы: Германии, Франции и Швейцарии (Linde K., 2009).

Секрет зверобоя прост — биологически активные вещества в его составе способствуют продолжению действия серотонина, известного как гормон счастья, а также норадреналина и дофамина, которые позволяют нам мобилизовать силы и взбодриться (Linde K. 2009).

Наряду с этим зверобой обладает выраженными антистрессовыми свойствами в отношении не только психозомоциональных, но и физиологических факторов, что позволяет говорить о его значительном адаптогенном потенциале (Kumar V. et al., 2001).

В этом контексте невозможно не отметить эффективность экстракта зверобоя при соматических расстройствах, таких как нарушения работы желудочно-кишечного тракта, сердцебиение, повышенное артериальное давление, головная боль и пр., которые часто возникают на фоне тревоги и длительного стресса (Великанова Л.П., Шевченко Ю.С., 2005; Linde K., 2009).

О перспективности комплексного применения экстрактов валерианы и зверобоя свидетельствует и пристальное внимание ученых. Так, в ходе клинического исследования наивысшего уровня доказательности было показано, что применение комбинации этих 2 компонентов позволяет уменьшить выраженность психических и вегетативных проявлений тревоги и стресса и в то же время сохраняет и усиливает способность продуктивно работать и учиться (Müller D. et al., 2003). Особенно важным (и редким!) является отсутствие негативного влияния на быстроту реакции и координации движений.

При этом профиль безопасности экстракта корня валерианы подтвержден многовековым опытом применения, а хорошая переносимость зверобоя доказана в исследованиях, в которых приняли участие порядка 35 тыс. пациентов.

Таким образом, теперь в распоряжении фармацевта-первостольника появился препарат, который способен удовлетворить потребности украинского пациента, находящегося в условиях постоянного стресса. СЕДАРИСТОН капсулы рекомендован для применения всем тем в нашей стране, кто хочет снизить уровень тревоги, но при этом не расслабляться, особенно лицам, ведущим активный образ жизни и часто сталкивающимся с психотравмирующими факторами для сохранения спокойствия, уверенности в себе и заботы о своем физическом здоровье.

КАК И КОМУ РЕКОМЕНДОВАТЬ СЕДАРИСТОН КАПСУЛЫ?

СЕДАРИСТОН капсулы подойдет всем тем, кого беспокоят нервное возбуждение, раздражительность, снижение концентрации внимания, нарушение сна. Но особенно он будет актуален для тех из нас, кто испытывает повышенные нагрузки, связанные со стрессом и умственной утомляемостью и при этом желает оставаться активным и сохранить работоспособность, а именно:

- студентов в период сессии, чтобы не дать эмоциям взять верх, бороться с мыслями и сохранить ясность ума;
- автолюбителей. При соблюдении рекомендованной дозы препарата СЕДАРИСТОН капсулы не наблюдается ухудшения скорости реакции при управлении автомобилем;
- лиц, вынужденно изменивших место проживания и проходящих период адаптации.

КАК ПРИНИМАТЬ СЕДАРИСТОН КАПСУЛЫ?

Препарат СЕДАРИСТОН капсулы рекомендуют принимать взрослым по 4 капсулы ежедневно — лучше всего 2 раза по 2 капсулы. Эффект от приема СЕДАРИСТОНа капсулы развивается достаточно быстро, но важно помнить, что устойчивый результат достигается на протяжении 10–14 дней. Поэтому желательно принимать препарат курсом в течение 4 нед и более.

Принимая СЕДАРИСТОН капсулы, возьмите на жизнь по-новому!

СЕДАРИСТОН капсулы: стань спокойным и останься активным!

Евгения Лукьянчук

ДРАТІВЛИВІСТЬ? ВРІВНОВАЖЕНІСТЬ?

Наш вибір — спокій та самовладання

- ✓ Заспокійлива дія валеріани
- ✓ Тонізуючий ефект звіробоя

Седаристон

esparma

Седаристон капсули. Інформація для медичних та фармацевтичних працівників. Склад: 1 капсула містить: сухого екстракту звіробоя (4-7:1) 100 мг, сухого екстракту корня валеріани (4-7:1) 50 мг. Лікарська форма: Капсули, Завантаження, Еспарма ГмбХ, Німеччина, Виробник: Фарма Верігероде ГмбХ, Німеччина. Фармакотерапевтична група: Спокійні та заспокійливі засоби. Код АТС: N05C M50. Показання: Нервово-збудження, подразливість, зниження концентрації уваги та навантаження різного походження (стрес, розумова втомированість, кліматичні та інші функціональні порушення з боку нервової системи). Вегетативна дистонія, запаморочення, порушення сну, відчуття запаморочення, серцебиття та тривога. Протипоказання: Підвищена чутливість до компонентів препарату. Відомо підвищена чутливість шкіри до світла. Побічні ефекти: Запаморочення, головний біль, пригнічення емоційних реакцій, сонливість, зниження працездатності, депресія, запаморочення, втоми, шлунково-кишкові розлади, алергічні реакції, фотосенсибілізація, втомированість, підвищення зниження артеріального тиску, слабкість, тривожність, неспокій. Річ. № UA-13150/01/01 від 04.10.2013 р.