

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 пропадаем 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 исчерпываться и наступает третья фаза — истощение (Рябоконь И.В., Воробьев 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. Психоэмоциональный 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 (роверяет 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 (Воробьев 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 отдохнуть, чувствовать себя здоровым, энергичным и радоваться жизни.

Поэтому одним из распространенных взысканий при рекомендации традиционных успокаивающих 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



при длительном применении. Так, согласно данным ВОЗ, именно по этой причине предпочтение препаратам растительного происхождения отдают до 80% населения планеты (Ушакова 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 особого внимания заслуживает новый немецкий препарат СЕДАРИСТОН капсулы, который на украинском фармацевтическом рынке представляет компания «esparma».

СЕДАРИСТОН КАПСУЛЫ: БОДРОСТЬ ДУХА И ЯСНОСТЬ УМА

В состав СЕДАРИСТОН капсул 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 клиничес-

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

обсервационных 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 мобилизоваться силы и взбодриться (Linde K., 2009).

Наряду с этим зверобой обладает выраженным антистрессовыми свойствами в отношении не только психоэмоциональных, 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 быстроющую реакцию 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 рекомендованы 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 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 сохранять работоспособность, а именно:

- студентов в период сессии, чтобы не дать эмоциям взять верх, собраться 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, взгляните на жизнь по-новому!

СЕДАРИСТОН капсулы: стать спокойным и остановиться активным!

Евгения Лукьянчук

ДРАТІВЛІВІСТЬ?

ВРІВНОВАЖЕНІСТЬ?

Наш вибір — спокій та самовладання

✓ Заспокійлива дія валеріані

✓ Тонізуючий ефект звіробою

Седаристон

esparma
www.esparma.com.ua

Седаристон капсули
Інформація для медичних та фармацевтических працівників. Склад: 1 капсула містить: сухого екстракту звіробою (5:1) 100 мг, сухого екстракту коренів валеріані (4:1) 50 мг. Лікарська форма: Капсули, Завантажені, Еспарма ТМХ, Німеччина. Виробник: Фарма Вернігероде ТМХ Німеччина. Фармакотерапевтична група: Снодійні та заспокійливі засоби. Код ATC: N05C M50. Показання: Нервове збудження, паралізість, зниження концентрації уваги та навангаження різного походження (стрес, розумований, климатичний та інші функціональні порушення з боку нервової системи). Вегетативна дистонія, занепокоєння, порушення сну, відсутність запаморочення, сперцібіття та тривога. Протипоказання: Підвищена чутливість широк до сайту, побічні ефекти: Запаморочення, головний біль, притиснення емоційних реакцій, сонливість, зниження прапорщності, депресія, занепокоєння, втома, шлунково-кишкові розлади; алергічні реакції; фотосенсибілізація; втомлюваність, підвищення/зниження артеріального тиску, слабкість, тривожність, неспокій. Ріл. №UA/13150/01/01 від 04.10.2013 р.