

Сезон депрессий

Ежегодно в начале весны миллионы людей впадают в сезонную депрессию. У одних она проявляется ощущением дискомфорта, перепадами настроения и не требует медицинского вмешательства, у других развивается патологическое состояние, при котором не обойтись без помощи лекарственных средств



ЧТО АНГЛИЧАНИНУ — «СПЛИН», ТО РУССКОМУ — «ХАНДРА»

Сплин, хандра, меланхолия — это и есть сезонная депрессия. Ее характерные признаки — мрачное, тоскливое настроение и чувство тревоги, апатия и сонливость в течение дня.

ПОЧЕМУ МЫ ХАНДРИМ?

Термин «сезонная депрессия» появился в конце 80-х годов прошлого века, когда Норман И. Розенталь, автор книги «Сезонная работа мозга», установил связь между короткими зимними днями и перепадами настроения вплоть до депрессии.

от количества солнечных лучей, попавших на кожу.

В связи с этим классическим методом лечения сезонной депрессии принято считать светотерапию. Правда, этот метод не всем подходит. У некоторых депрессивное состояние развивается в разгар светлого лета с теми же симптомами, что и при зимнем варианте сезонной депрессии.

Депрессия и профессия

Депрессии подвержены врачи и фармацевты (9,6%), а также сиделки, няни и работники общепита. Меньше других «депрессиируют» ученые, архитекторы и инженеры (4,3%)

ПРИРОДНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Приверженцы светотерапии утверждают, что двух-трех солнечных дней достаточно, чтобы избавиться от сезонной депрессии. Но весенняя погода так переменчива и капризна, а позволить себе «терапевтическое» путешествие в сторону экватора может далеко не каждый. Что касается светотерапии с помощью специальных ламп, то, во-первых, перед началом процедур нужно обязательно проконсультироваться с врачом, во-вторых, они достаточно дорогие.

Применяемые при лечении депрессивных состояний синтетические антидепрессанты зачастую приходится отменять или заменять из-за опасных побочных эффектов, которые, в свою очередь, также требуют лечения.

По мнению специалистов, поиск альтернативных вариантов лечения депрессии растительными лекарственными средствами оправдан со всех точек зрения: с экономической, терапевтической и практической.

По утрам требуются огромные усилия для того, чтобы встать с кровати, а еда, особенно сладости и мучные изделия, становится основным развлечением.

У подверженных сезонной депрессии снижаются общий тонус и половое влечение. Такие люди не испытывают желания общаться с окружающими. Многие жалуются на общую слабость, вялость, разбитость, неприятные ощущения в теле, снижение работоспособности, памяти и внимания. Характерно, что выраженность симптомов практически не зависит от внешней нагрузки.

Действительно, сезонной депрессии наиболее подвержены те, кто живет в северных широтах, где зима длится с октября по апрель.

Имеются данные о том, что в развитии сезонной депрессии основная роль отводится нарушениям обмена серотонина — биологически активного вещества, регулирующего настроение. Экспериментальные исследования показали, что зимой содержание серотонина в мозге ниже, чем летом. Важным регулятором обмена серотонина является гормон мелатонин, выработка которого зависит от длительности светового дня и самое главное —

24 консультації

В ходе 315 сравнительных клинических исследований, которые проводили в разных странах в 1980–1998 годах, антидепрессантные средства, относящиеся к разным терапевтическим группам, продемонстрировали схожую эффективность и значительные различия по переносимости, характеру, выраженности и частоте побочных эффектов. В медикаментозной терапии умеренных депрессий место лидера уверенно заняли препараты зверобоя как наиболее безопасные из всех групп.

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

Экстракт зверобоя продырявленного (*Hypericum perforatum*) относится к растительным «антидепрессантам». О лечебных свойствах зверобоя при ранах, ожогах, отравлениях, а также при невралгии и расстройствах психики в свое время упоминали Гален и Гиппократ, а позже — Парацельс. Несмотря на это, для лечения меланхолии зверобой впервые применил английский астролог и травник Николс Кульпепер в 1652 году.

Главным достоинством препаратов на основе *Hypericum perforatum* является сочетание эффективности и высокой безопасности. Так, препараты зверобоя не влияют на функцию сердечно-сосудистой системы.

Необходимо отметить, что до недавнего времени препараты зверобоя воспринимались, скорее, как хорошее средство для поддержания бодрости. Повышение суточной дозы (до 900 мг) способствовало проявлению выраженных антидепрессантных свойств при сохранении благоприятного профиля безопасности.

Эффективность лекарственных средств на основе экстракта зверобоя при лечении депрессии легкой и умеренной степени тяжести подтверждена результатами многочисленных клинических исследований, в которых приняли участие более 20 тыс. человек. Выраженный клинический эффект и высокая безопасность позволяют широко применять препараты на основе экстракта зверобоя, в особенности у пациентов, которым противопоказан прием синтетических антидепрессантов.

НОВАЯ ИСТОРИЯ *HYPERICUM PERFORATUM*

В качестве антидепрессантов препараты на основе экстракта зверобоя чрезвычайно популярны в Европе. К примеру, в Германии безрецептурные антидепрессантные средства, содержащие сухой экстракт зверобоя, с удобным



Депрессия лишает женщин сострадания

Израильские ученые установили, что депрессия негативно влияет не только на интимные отношения между партнерами, но и на способность женщин разделять чужие мысли и чувства и, соответственно, сострадать и сопереживать

режимом дозирования (кратность приема — раз в сутки), настолько понравились пациентам, что производителям пришлось зарегистрировать рецептурную «версию» препарата (его стоимость компенсируется страховкой).

Такие лекарственные средства отлично зарекомендовали себя при лечении депрессивных нарушений

легкой и средней тяжести, сопровождающихся подавленным настроением, ощущением хронической усталости, эмоциональной истощенностью, снижением трудоспособности.

Как для экстракта зверобоя в целом, так и для отдельных его компонентов, экспериментально доказано наличие целого ряда механизмов, за счет которых реализуется антидепрессивное действие препаратов. Так, некоторые из компонентов могут проникать через гемато-энцефалический барьер (ГЭБ) и воздействовать непосредственно на центральную нервную систему (ЦНС). Наиболее изученные из них относятся к нафтодиантронам (гиперицин), флороглюцинолам (гиперфорин) и флавоноидам. Следует исходить из того, что терапевтический эффект обусловлен взаимодействием разных компонентов, а экстракт необходимо рассматривать как цельное действующее вещество.

В отличие от большинства синтетических селективных антидепрессантов, которые ингибируют обратный захват только одного медиатора, экстракт зверобоя действует на ряд нейромедиаторов (серотонин, норадренолин, дофамин). Это приводит к более эффективному воздействию на все звенья патологического процесса и, соответственно, усилению терапевтического эффекта.

Благодаря липофильному происхождению гиперпицины способны преодолевать ГЭБ и оказывать благоприятное действие на функциональное состояние ЦНС.

Флавоноиды экстракта травы зверобоя (содержащиеся в цветках) проявляют успокаивающий эффект. А благодаря повышению уровня норэпинефрина, вызванного экстрактом зверобоя, нормализуется аппетит, повышается активность и возвращается бодрость.

Преодолеть депрессию помогают такие доступные методы, как прогулки на свежем воздухе и регулярные физические упражнения. Нужно соблюдать режим сна, употреблять в пищу продукты, богатые аминокислотой триптофаном, которая способствует образованию серотонина (индейка, молоко и яичные белки), не увлекаться кофе и алкоголем, и, конечно же, не пренебрегать общением с близкими и друзьями!