

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Nowy lek na depresję - brak snu

Bezsennność często towarzyszy depresji, ale okazuje się, że brak snu może również w leczeniu depresji pomóc. Pierwszy raz zauważono to w latach 70. XX w., kiedy przeprowadzano badania nad deprywacją snu w celu lepszego zrozumienia depresji. Okazało się, że o dziwo, u osób z objawami depresji, pozbawienie snu powodowało

polepszenie nastroju. U osób bez depresji nie zauważono żadnych zmian w nastroju.



W dalszych latach prowadzono więcej badań na ten temat. Poprawę nastroju po sesji deprivacji snu (tzn. pozbawieniu snu przez 36 godzin) obserwuje się u ok. 60% pacjentów. Lepsze wyniki uzyskano u pacjentów z depresją endogenną (uwarunkowaną biologicznie) niż reaktywną (wywołaną stresującym zdarzeniem) oraz lepsze z depresją dwubiegunową (epizody depresyjne na zmianę z epizodami maniakalnymi) niż jednobiegunową. Ciekawe jest, że deprivacja snu powoduje podobne zmiany neurochemiczne w mózgu, co leki przeciwdepresyjne. Ponadto, pacjenci oporni na leki przeciwdepresyjne mają też słabszą poprawę po pozbawieniu snu, natomiast osoby, którym bardziej poprawia się stan po deprivacji snu, przeważnie dobrze też reagują na leki. Niestety, wadą leczenia pozbawianiem snu jest to, że efekt utrzymuje się bardzo krótko. Po następnych, normalnie przespanych nocach, objawy depresji wracają do punktu wyjścia.

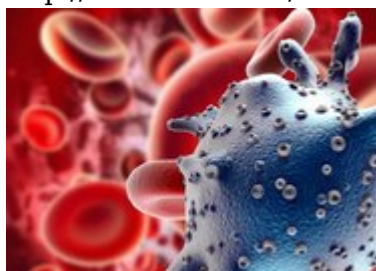
Rozwiązaniem jest, zamiast nieprzespanych nocy, przesunięcie cyklu snu-czuwania, tak aby zasypiać i budzić się wcześniej. Badania wykazały bowiem, że to, co działa przeciwdepresyjnie, to brak snu w drugiej połowie nocy. Aby przesunąć fazę snu, poleca się pacjentowi nie spać przez jedną noc, a następnie położyć się spać kilka godzin wcześniej niż zwykle.

Często łączy się leczenie pozbawianiem snu i przesuwaniem rytmu z lekami albo z fototerapią. Badania pokazują, że leczenie światłem potrafi wydłużyć terapeutyczny efekt deprivacji snu.

Wygląda na to, że terapie związane z cyklem sen-czuwanie są bardzo obiecujące i na pewno będą prowadzone dalsze badania. Są tanie, bezpieczne, mają niewiele przeciwwskazań i skutków ubocznych.

Źródło: www.neuroskoki.info

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18168.html>



23-03-2023

Chińskie MSZ o decyzji USA ws. źródeł Covid-19:

To oczernianie Chin i rozdmuchiwanie teorii o wycieku z laboratorium



23-03-2023

Temperatury są w Polsce o prawie 2 stopnie wyższe niż 70 lat temu

Ppodała PAP klimatolog prof. Joanna Wibig.



23-03-2023

Jedna czwarta ludzkości nie ma dostępu do czystej wody

Głosi oenzetowski World Water Development Report.



23-03-2023

Joga zapobiega słabości u seniorów

Praktyka jogi może zapobiegać tzw. zespołowi słabości u osób starszych.



23-03-2023

Badacze wpadli na nowy trop na drodze do dłuższego życia

Na razie o połowę przedłużyli życie laboratoryjnych robaków.



23-03-2023

Na Wenus wykryto aktywne wulkany

Wskazuje na to nowa analiza danych z wystrzelonej 30 lat temu sondy.



23-03-2023

Reaktor MARIA uruchomiony zostanie na przełomie czerwca i lipca

Modernizacja reaktora MARIA potrwa do końca maja.



23-03-2023

[Choroby przenoszone przez kleszcze](#)

Niemal wszędzie można mieć kontakt z kleszczem.

Informacje dnia: [Chińskie MSZ o decyzji USA ws. źródeł Covid-19: Temperatury są w Polsce o prawie 2 stopnie wyższe niż 70 lat temu](#) [Jedna czwarta ludzkości nie ma dostępu do czystej wody](#) [Joga zapobiega słabości u seniorów](#) [Badacze wpadli na nowy trop na drodze do dłuższego życia](#) [Na Wenus wykryto aktywne wulkany](#) [Chińskie MSZ o decyzji USA ws. źródeł Covid-19: Temperatury są w Polsce o prawie 2 stopnie wyższe niż 70 lat temu](#) [Jedna czwarta ludzkości nie ma dostępu do czystej wody](#) [Joga zapobiega słabości u seniorów](#) [Badacze wpadli na nowy trop na drodze do dłuższego życia](#) [Na Wenus wykryto aktywne wulkany](#) [Chińskie MSZ o decyzji USA ws. źródeł Covid-19: Temperatury są w Polsce o prawie 2 stopnie wyższe niż 70 lat temu](#) [Jedna czwarta ludzkości nie ma dostępu do czystej wody](#) [Joga zapobiega słabości u seniorów](#) [Badacze wpadli na nowy trop na drodze do dłuższego życia](#) [Na Wenus wykryto aktywne wulkany](#)

Partnerzy