

[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 deprywacji 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 deprywacja 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 deprywacji 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 deprywacji 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>



27-03-2025

Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy