

[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>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy