

[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

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



04-05-2026

Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych

Pompy Watson-Marlow zapewniają przetwarzanie mediów do nich.



30-04-2026

PCI Days 2026

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

[Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.

Informacje dnia: [Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Technologie perystaltyczne w procesach hodowli komórkowych PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Partnerzy