

[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](#)

Sen poprawia skuteczność leków

Odpowiednia ilość snu sprawia, że organizm osoby chorej na depresję szybciej i efektywniej reaguje na działanie leków antydepresyjnych - wynika z artykułu zamieszczonego w „Journal of Clinical Psychiatry”.

Chociaż poprzednie badania sugerowały, że częściowa lub całkowita deprywacja snu wpływa na poprawę samopoczucia u 60 proc. pacjentów z depresją, naukowcy z Uniwersytetu Michigan (USA) wykazali, że leki przeciwdepresyjne lepiej działają, jeśli pacjenci są wypoczęci.

Badacze przez osiem tygodni monitorowali nastrój 68 osób cierpiących na depresję, które rozpoczęły przyjmowanie leku antydepresyjnego o nazwie fluoksetyna. W ramach badania (DOI: 10.4088/JCP.15m09879) prosili uczestników, by przez pierwsze dwa tygodnie stosowali się do określonego harmonogramu snu. Część pacjentów miała sypiać po 8 godzin na dobę, gdy tymczasem pozostali mieli ograniczać długość snu do 6 godzin w ciągu nocy.

Okazało się, że osoby, które spały dłużej, osiągały lepsze wyniki leczenia. W ich przypadku fluoksetyna zaczynała działać szybciej i częściej prowadziła do remisji. Po zakończeniu kuracji objawy depresji ustąpiły u 63 proc. badanych z grupy 8-godzinnej, a tylko u 33 proc. z grupy 6-godzinnej.

„Bazując na wynikach poprzednich badań, przewidywaliśmy, że leczenie farmakologiczne lepiej podziała na osoby z ograniczoną ilością snu. Rezultaty naszego badania pokazały, że było zupełnie inaczej” – komentuje jeden z badaczy J. Todd Arnedt.

„To ważne, by odkrywać praktyczne i bezpieczne strategie wspomagające tradycyjne leczenie depresji” – dodaje naukowiec.

W przyszłości pracownicy uniwersytetu chcą sprawdzić, czy wydłużenie czasu przeznaczanego na sen może przyczynić się do powstania jeszcze skuteczniejszych terapii na depresję.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/26053.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy