

[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>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy