

Як подолати тривогу й астенію швидко та безпечно?

За підсумками III конгресу з міжнародною участю
«Психосоматична медицина XXI століття: реалії та перспективи»

В умовах війни (вибухів, обстрілів, міграції, насичення інфополя свідченнями про російські катівні, вбивства, економічні негаразди тощо) така крихка субстанція, як психічне здоров'я опиняється під впливом численних негативних факторів й «емоційних гойдалок». Відповідно до прогнозів вітчизняних експертів, у післявоєнний час психологічні порушення різного ступеня вираженості матимуть майже 16 млн українців.

Наразі в більшості населення України спостерігається не просто тривога, а її комбінація з нервовим виснаженням, депресивними розладами, параноєю (рис. 1).

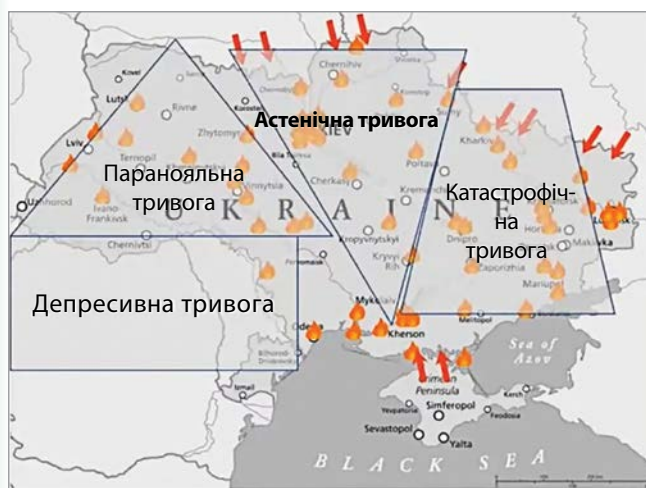


Рис. 1. Дистресові прояви війни в Україні: регіональні особливості

На першому місці – астенія та тривога, близькі «сусіди» й часте клінічне поєднання в практиці лікаря. Тривога фактично є синонімом надмірної напруги та збудження, зумовлених пошуком інформації, астенія виникає через неможливість це зробити. Сильний стрес провокує виражену тривогу, тривалий – нервову виснаженість і втому.

Війна – це надпотужний довготривалий стрес, який супроводжується вираженою тривогою та розвитком хронічної втоми. Людина під час війни проходить низку стадій адаптаційного синдрому: перші 2 тижні має місце **стадія гострого стресу/шоку**. Люди в надстресових умовах (наприклад, у разі стрілянини, вибухів, ракетної атаки, блекауту тощо) можуть відчувати сильну тривогу, яка зберігається у вигляді затихаючого шлейфу ситуативної тривожності протягом тижня-двох. Якщо тривога виникає лише за таких обставин, йдеться не про тривожний розлад, а про реакцію на гострий стрес. У випадку тривалого (від 3 до 12 тижнів) постійного перебування в умовах частих стресів спостерігаються пролонгування і закріплення тривоги, це вже **стадія тривоги**. В пацієнтів із хронічними чи неврологічними захворюваннями (генералізованим тривожним розладом, артеріальною гіпертензією, неврастенією, фіброміалгією, соматоформними розладами) вже на цій стадії відбуваються виснаження (вдома) нервової системи, декомпенсація і розвиток загострення. Проте в більшості людей нервова система досить стійка, і за стадією тривоги з 13-го до 35-го тижня слідує **період адаптації**, який характеризується збільшенням резистентності до стресу.

На сьогодні населення України вже пройшло перші три стадії адаптаційного синдрому, тож найближчим часом відбудеться перехід до стадії реадaptaції та виснаження (**стадії астенії або астеничної тривоги**). Це означає, що люди будуть змушені постійно пристосовуватись до нових випробувань, одночасно накопичуватиметься та прогресуватиме нервова виснаженість (астенія), а також розвиватимуться хронічні форми неврологічних і психічних порушень, причому насамперед в осіб працездатного віку (35-40 років), які інтенсивно працюють і на яких тримається економічний добробут їхніх родин. Астеничний стан при хронічній тривозі в умовах війни супроводжується різкими змінами настрою, погіршенням самоконтролю, нетерплячістю, непосидючістю, дратівливістю,

конфліктністю, зацикленістю на негативі, зниженням настрою та неможливістю переключитись на позитив, появою плаксивості чи невротичного «клубка в горлі», порушенням якості сну, неспроможністю до тривалого розумового і фізичного напруження, зниженням концентрації уваги, непереносимістю гучних звуків, яскравого світла, різких запахів, підвищеною стомлюваністю, яка не проходить навіть після відпочинку; появою больових синдромів, у тому числі головного болю напруги (за типом «обруча», «лещат»), вегетативних порушень (підвищення артеріального тиску (АТ), частоти серцевих скорочень (ЧСС), запаморочення, надмірна пітливість, порушення перистальтики кишечника).

На рівень тривоги та астенії на стадії реадaptaції і виснаження **надзвичайно впливають «емоційні гойдалки»**, спричинені постійним переглядом у гаджетах новин, які містять одночасно інформацію як про радісні події (контрнаступ ЗСУ, деокупація сіл та міст), так і про негативні (втрати серед наших військових, жертви серед мирного населення, розповіді про російські катівні та тортури, ймовірність ракетних ударів і ядерних бомбардувань, відсутності опалення взимку). Навіть у 50% громадян України, які виїхали за кордон, щоб уникнути безпосереднього впливу війни, також виявляють ознаки порушень ментального здоров'я та виснаження; в основному спострігаються тривожні розлади, розлади пов'язані зі стресом, в тому числі частковий або повний посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні розлади, при цьому, що важливо, на фоні загальної астенизації!

Чому ж в стадії реадaptaції часто відбувається виснаження?

Хронічна тривога втрачає позитивне сигнальне значення та зв'язок із реальною загрозою; проявляється тривалим безпричинним неспокоєм (людина постійно «вишукує» загрозу), мозок не відпочиває, збільшується синтез гормонів стресу, що провокує зниження рівнів нейротрофічного фактора та серотоніну в структурах мозку, відповідальних за емоційну активність. У результаті розвиваються виснаження та втома, знижуються адаптаційні можливості організму, а також створюється фон для виникнення психосоматичних розладів. Важливим маркером розвитку астенії є втрата інтересу до хобі, мотивації до дій, енергії, відсутність гарного настрою, недотримання розпорядку дня й режиму харчування: поступово стан людини погіршується, вона потрапляє у «воронку виснаження» (рис. 2).

Суть «воронки виснаження» полягає в тому, що після припинення розваг та хобі, завдяки яким ми наповнюємо себе позитивною енергією, можна очікувати, що в пацієнта з тривогою та неспокоєм найближчим часом почне розвиватись астенія: спочатку виникнуть проблеми зі сном, далі спостерігатиметься відчуття нестачі енергії, потім – болі, безрадісність і пригнічений настрій.

Слід розуміти, що в пацієнтів із тривогою та астеною потрібно вже найближчим часом очікувати розвиток депресивного стану. Тому на стадії астенії важливо якнайшвидше зменшити рівень хронічної тривоги та допомогти нервовій системі краще відновлюватись. Згідно з прогнозами вітчизняних експертів охорони,

у повоєнний час із психологічними проблемами можуть стикатися понад 15,7 млн українців, а 3,5 млн осіб потребуватимуть терапії.

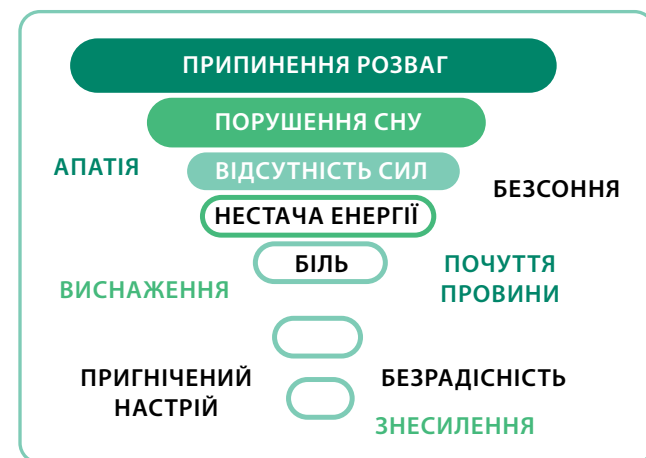


Рис. 2. «Воронка виснаження» (за Марі Осберг)

Які сучасні медикаментозні стратегії допомагають усунути тривогу й астеничні симптоми без додаткових ризиків?



На цьому сфокусував увагу в доповіді «Астенія: втома від війни» завідувач кафедри медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця (м. Київ), доктор медичних наук, професор Олег Созонтович Чабан.

– Препарати для корекції тривоги у пацієнтів із виснаженням та втому рекомендується використовувати короткотривало з огляду на ймовірні побічні ефекти, як-от денна сонливість, зниження працездатності, збільшення відчуття втоми; наприклад, транквілізатори взагалі не рекомендуються призначати при тривозі в пацієнтів з астеною. **У разі хронічного стресу рекомендується приймати тривалими курсами заспокійливі препарати на основі лікарських рослин, адже вони характеризуються високим рівнем безпеки.** Є важливий нюанс: рівень стресу за останні 7 років зріс у 10 разів (і це без урахування впливу від війни), а високий рівень стресу вимагає більших дозувань екстрактів лікарських рослин. Так, мінімальна ефективна доза валеріани для покращення тривалості і якості сну в дорослих із тривогою та безсонням дорівнює 300 мг/добу (Jacobs B.P. et al., 2005), у пацієнтів, які страждають на індуковане стресом безсоння, – 600 мг/добу (Vorbach E.U. et al., 1996). Важливо пам'ятати, що ефективна доза екстракту валеріани, згідно з рекомендаціями Європейського комітету з вивчення лікарської продукції рослинного походження (EMA, 2007), становить від 100 мг на прийом (у разі використання нижчих доз отримуємо ефект, схожий на такий від застосування плацебо). Але, призначаючи високі дози лікарських рослин, наприклад валеріани у дозуванні 300 мг/добу, ми отримуємо не тільки заспокійливий ефект, а й розвиток тих самих побічних ефектів, як-от сонливість, в'ялість, погіршення когнітивних процесів, зменшення мотивації до дій.

Корисний лайфхак: як уникнути седативного впливу валеріани (*Valeriana officinalis*)? Використовувати її не в монотерапії у надвисоких дозуваннях, а у вигляді раціональних комбінацій фітокомпонентів, які взаємно посилюють дію один одного та зменшують імовірність побічних ефектів. Дієвим тандемом визнане поєднання валеріани, пасифлори (*Passiflora incarnata*) та 5-гідрокситриптофану.

У своїй практиці пацієнтам з астенічною тривогою ми призначаємо тривалими курсами раціональну комбінацію у формі дієтичної добавки ПасіВалеМ 5-НТР («Асфарма»), котра містить стандартизовані та сертифіковані екстракти пасифлори (300 мг), валеріани (120 мг), меліси (80 мг), а також магній (100 мг), 5-гідрокситриптофан (100 мг).

Чому саме ПасіВалеМ 5-НТР?

Для збільшення заспокійливої дії в ПасіВалеМ 5-НТР збільшені дозування пасифлори, валеріани, меліси, але до безпечних рівнів, які не викликають седації. Поряд із цим з метою покращення енергетики та відновлення нейронів, збільшення рівня серотоніну в мозку, сприяння зменшенню хронічної втоми в ПасіВалеМ 5-НТР додано магній та 5-гідрокситриптофан.

ПасіВалеМ 5-НТР – це сучасний засіб від сильного стресу, який одночасно заспокоює і покращує когнітивні процеси та мотивацію до дій, сприяє зменшенню втоми та поліпшує працездатність. Чому ж ПасіВалеМ 5-НТР так ефективно заспокоює і при цьому без седації? Бо цей засіб містить раціональне поєднання дієвих компонентів. Пасифлора інкарната (*Passiflora incarnata*) міститься в збільшеному дозуванні (300 мг в 1 таблетці ПасіВалеМ 5-НТР). Це справжня «аптека» в одній рослині. Флавоноїди (кумарини, хінони) в її складі забезпечують виражену протитривожну дію (анксиолітичний ефект пасифлори в дозуванні 300 мг/добу зіставний із таким оксазепаму 6 мг, але без побічних дій, властивих транквілізаторам). Алкалоїд вітексин чинить заспокійливий і нейропротекторний вплив; є регулятором ГАМК, сприяє покращенню когнітивних процесів і пам'яті, мотивації до дії, збільшуючи синтез BDNF – нейротрофічного фактора мозку, поліпшує відновлення нейронів та міжнейронних зв'язків (Kim G. – H. et al., 2019; Lyu Z. et al., 2018); орієнтин регулює сон, покращує його глибину і якість; гармін усуває больовий спазм м'язів, зменшує нервову відчуття «клубка в горлі»; арибін сприяє зменшенню підвищених показників АТ, ЧСС і вазомоторних симптомів.

Тривале застосування пасифлори знижує рівень стресу, посилює мотивацію до дії й рухову активність, покращує пам'ять і здатність до навчання. Важливо, що в дозі 280-500 мг/добу *Passiflora incarnata* безпечно реалізує протитривожний ефект, покращує когнітивну та психомоторну функції. Досить часто пасифлора використовується в комплексній терапії з бензодіазепінами та опіатами для запобігання виникненню залежності і синдрому відміни.

■ Валеріана (*Valeriana officinalis*; 120 мг) чинить заспокійливий ефект, який посилюється зі збільшенням часу прийому: зниження тривожності через 4 тижні застосування валеріани в дозі 120 мг/добу було зіставним із таким при використанні діазепаму 9,7 мг/добу, проте без виникнення побічних ефектів, притаманних транквілізаторам. Валеріана сприяє покращенню якості сну, розширенню коронарних судин, має вегетостабілізуючу дію.

■ Меліса (*Melissa officinalis*; 80 мг) у високих дозах має заспокійливий вплив і покращує когнітивні функції, сприяє розширенню мозкових судин та поліпшенню в них кровотоку, запобігає раннім пробудженням серед ночі. Меліса чинить позитивний вплив на вегетативні симптоми з боку шлунково-кишкового тракту: нормалізує перистальтику кишечника й процес травлення, сприяє усуненню спазмів шлунка.

■ Магній сприяє релаксації м'язів і зниженню АТ, покращує утворення АТФ в нейронах, чутливість рецепторів до ГАМК, тим самим зменшуючи стомлюваність, дратівливість і занепокоєння; підвищує працездатність.

■ 5-Гідрокситриптофан (5-НТР; 100 мг) – це особливий компонент ПасіВалеМ 5-НТР, незамінний для підтримання настрою й працездатності. Він є попередником серотоніну («гормону радості та щастя») і мелатоніну (регулятора засинання). У разі стресу рівень 5-НТР різко знижується, що провокує погіршення настрою, розвиток тривоги, втоми, агресивної поведінки та безсоння.

5-НТР посилює синтез серотоніну й мелатоніну природним шляхом, завдяки чому покращуються настрій, працездатність і якість сну; 5-НТР також запобігає появі сонливості в денний час, зменшує збудливість нервової системи й вираженість депресивних проявів, знижує інтенсивність болю і кількість тригерних точок за наявності фіброміалгії (Caruso I. et al., 1990), сприяє зниженню потягу до солодкого (до «заїдання стресу»). І що надзвичайно важливо для пацієнтів з астенічною тривогою, 5-НТР, відновлюючи рівень серотоніну в передній частині поясної звивини, не дає зациклюватись на негативі, тривожних думках,

допомагає швидше перемкнутися на позитивне мислення, заспокоїтись і відновитись.

ПасіВалеМ 5-НТР для зменшення тривожності і покращення працездатності вживають 1 р/день в першій половині дня; курс становить від 2 тижнів до 3 місяців. ПасіВалеМ 5-НТР – це сучасний комбінований засіб, котрий допомагає позбутися проявів інтенсивного стресу й втоми, сфокусуватися на позитиві, при цьому не спричиняє надмірної сонливості, що особливо важливо для тривожних пацієнтів з астенією, яким потрібно працювати та підтримувати свої родини в цей буремний час.

«Тривоги – це відсотки, які ми авансом платимо нашим неприємностям», – іронізував американський драматург Вільям Індж. У нинішніх реаліях, коли більшість українців щодня потерпають від тягара тривоги і нервового виснаження, щоб уникнути відтермінованої психогенної депресії, важливо вчасно скоригувати психоемоційні порушення за допомогою дієвих і безпечних у разі тривалого використання засобів, наприклад ПасіВалеМ 5-НТР.

Серед переваг ПасіВалеМ 5-НТР – оптимальний склад, ефективні дозування компонентів, широкий спектр дії, в тому числі покращення когнітивних процесів і працездатності, відсутність денної сонливості.

Підготувала Олександра Марченко

3

ПасіВалеМ 5-НТР

Сучасний засіб від стресу!*

- Заспокоює¹
- Зберігає активність вдень*
- Сприяє синтезу серотоніну природним шляхом¹



1 таблетка на добу

Пасифлора 300 мг Магній 100 мг

Валеріана 120 мг Меліса 80 мг

5-Гідрокситриптофан (5-НТР) 100 мг

*Мається на увазі інформація зі статті «Порушення сну: сучасні безпечні та ефективні методи корекції», Здоров'я України, 06.2021. Література: 1. Інструкція з використання дієтичної добавки ПасіВалеМ 5-НТР. Дієтична добавка ПасіВалеМ 5-НТР не змінює здоровий спосіб життя та повноцінне харчування. Повна інфор[1]мація, в тому числі і застереження щодо споживання, міститься в інструкції з ви[1]користання. Не є лікарським засобом. За додатковою інформацією звертайтеся до Представництва компанії «Асфарма» в Україні: вул. Лінійна, 17, оф. 510, м. Київ, 03038, тел.: +38 (044) 597 14 47 (46), e-mail: uainfo@asfarma.com, www.asfarma.com.

Asfarma