Stres codzienny, stres wzmożony.

Jak sobie z nim radzić?

Broszura rekomendowana przez
Stowarzyszenie Aktywne Przeciwko Depresji

stowarzyszenie
AKTYWNIE PRZECIWKO
DEPRESJI

www.depresja.org

Więcej informacji na temat psychobiotyków
można znaleźć na stronie ***psychobiota.pl***

Spis treści

Wstęp 4
Joanna Chatizow, Prezes Stowarzyszenia Aktywnie Przeciwko Depresji

Radzenie sobie ze stresem w depresji 5
Prof. dr hab. n. med. Jadwiga Jośko-Ochojska

O kosmetologii psychiatrycznej słów kilka 17
Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Marek Krzystanek

Wstęp

Oddajemy w Państwa ręce broszurę, będącą kompendium wiedzy o stresie, ale także doskonałą instrukcją obsługi własnego organizmu.

Żyjemy w czasach na tyle zaawansowanych technologicznie, że więcej wiemy o budowie komputera czy smartfona – i często lepiej potrafimy je obsługiwać – niż mamy pojęcie o budowie i funkcjonowaniu własnego ciała, a co gorsza, nie czujemy potrzeby, aby tę wiedzę uzupełniać czy rozbudowywać.
Chętnie sięgamy po coraz bardziej skomplikowane urządzenia, ale odkrycia w dziedzinie medycyny czy biologii wciąż pozostają poza naszym zasięgiem. Dlatego też broszura ta ma za zadanie pozwolić Państwu dowiedzieć się, jak działa organizm w stresie, jakie stres czyni spustoszenia nie tylko w mózgu, ale w innych narządach naszego ciała, ale przede wszystkim podpowiada, co zrobić, aby zminimalizować skutki cywilizacyjnych obciążeń.

Rezyliencja to umiejętność adaptacji do wciąż zmieniającego się świata, radzenie sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami, pewna elastyczność i odporność psychiczna, która stanowi wrodzone, ale też nabyte kompetencje, pozwalające zachować zdrowie psychiczne i fizyczne. Jednak aby móc te umiejętności rozwijać, najpierw należy poznać mechanizmy, które nimi kierują.

W broszurze tej zawarte są, oprócz faktów na temat zachodzących w organizmie procesów fizjologicznych, również gotowe recepty, mające na celu poprawę naszego funkcjonowanie w świecie pełnym pośpiechu, kumulującego się stresu i przebodźcowania. Potraktujmy te recepty tak samo poważnie i korzystajmy z nich tak skrupulatnie, jak stosujemy się do zalecanej farmakoterapii.

Nasi eksperci, będący niekwestionowanymi autorytetami w swoich dziedzinach, w przystępny i wyczerpujący sposób przekazują wiedzę, którą warto przyswoić, a przede wszystkim stosować w codziennym życiu, aby było ono długie, zdrowe i szczęśliwe.

Serdecznie Państwa zachęcam do lektury.

Joanna Chatizow
Prezes Stowarzyszenia Aktywnie Przeciwko Depresji

Radzenie sobie ze stresem w depresji

Prof. dr hab. n. med. Jadwiga Jośko-Ochojska

„Niech Pan/Pani unika stresów!" – czasami, my lekarze, tak zwracamy się do naszych pacjentów. Mówimy to w dobrej intencji, ale… Stresu nie da się uniknąć, przeżywamy go codziennie, choć możemy ograniczać jego negatywne skutki.

Stres może być ostry i wtedy jego skutki mijają szybko, nawet do 3 dni. Mobilizuje nas do pracy, a jednocześnie ostrzega przed niebezpieczeństwem i pomaga w poradzeniu sobie z trudnymi sytuacjami dnia codziennego.

W przewlekłym stresie wydzielamy hormony stresu (adrenalinę, kortyzol), które wpływają niekorzystnie na nasz mózg i układ odpornościowy.

Wpływ kortyzolu na mózg

Jeżeli przez długi czas przeżywamy stres lub przeżyliśmy zdarzenie traumatyczne, to dochodzi do licznych zmian w funkcjonowaniu komórek nerwowych w mózgu, a nawet do zmniejszenia się ich liczby. Mamy problemy z uczeniem się, pamięcią, koncentracją, planowaniem przyszłości, kreatywnością. Coraz trudniej przychodzi nam rozwiązywanie nawet błahych problemów dnia codziennego. Silniej odczuwamy strach, lęk, smutek, mamy problemy z opanowaniem, nie potrafimy rozpoznać cudzych emocji i źle radzimy sobie z własnymi. A do tego, szczególnie dotkliwe są problemy ze snem. Jeżeli źle śpimy od kilku lat, to na pewno jesteśmy w przewlekłym stresie. To czas, aby zacząć sobie z nim radzić.

Pojawia się wzmożony lęk i agresja. Im dłużej trwa stres, z którym sobie nie radzimy, tym bardziej się boimy. Jednocześnie w stresie bywamy agresywni. Krzyki, kłótnie, przekleństwa, kłamstwa nie są sposobami na rozładowanie stresu. Przeciwnie, zwiększają negatywne emocje i jeszcze bardziej niszczą nas samych. Wobec tego nie dokładajmy sobie dodatkowych bodźców – oglądania horrorów, czytania książek i informacji w Internecie o przerażającej treści, wielokrotnego słuchania tragicznych informacji w telewizji czy przebywania z toksycznymi osobami.

Im mniej negatywnych bodźców, tym mniejszy lęk.

Wpływ kortyzolu na układ odpornościowy

W przewlekłym, niekontrolowanym stresie wysokie stężenia kortyzolu wydzielają się z powodu odczuwania negatywnych emocji (niepokój, strach, lęk, smutek, gniew, złość, nienawiść, zazdrość, wrogość itd.). Im wyższy poziom stresu, tym gorzej funkcjonuje układ hormonalny i odpornościowy.

Co oglądać: filmy komediowe czy horrory?

Najbardziej obrazowo można to przedstawić, przytaczając amerykańskie badania, przeprowadzone wśród studentów medycyny. Podzielono ich na dwie grupy, mierząc najpierw we krwi parametry układu odpornościowego. Po badaniach krwi wysłano jedną grupę do kina na horror, drugą na komedię. Po powrocie z kina ponownie zbadano ich krew. Okazało się, że u studentów oglądających horror, a więc poddanych negatywnym, psychicznym bodźcom stresowym wystarczyła jedna godzina, aby doszło do spadku liczby limfocytów T i innych niekorzystnych zmian w układzie odpornościowym. Wprawdzie te niekorzystne zmiany wkrótce zostały zniwelowane, lecz u studentów oglądających komedię żadnych niekorzystnych zmian w ich układzie immunologicznym nie stwierdzono.

Badania te dowodzą, że jeżeli jesteśmy zdrowi i nie przeżywamy aktualnie żadnych traumatycznych zdarzeń, to możemy oglądać zarówno komedie, jak i horrory, doznawać zarówno pozytywnych, jak i negatywnych wrażeń, gdyż niewielkie zmiany patologiczne zachodzące w tym krótkim czasie organizm zdrowego człowieka szybko zniweluje.

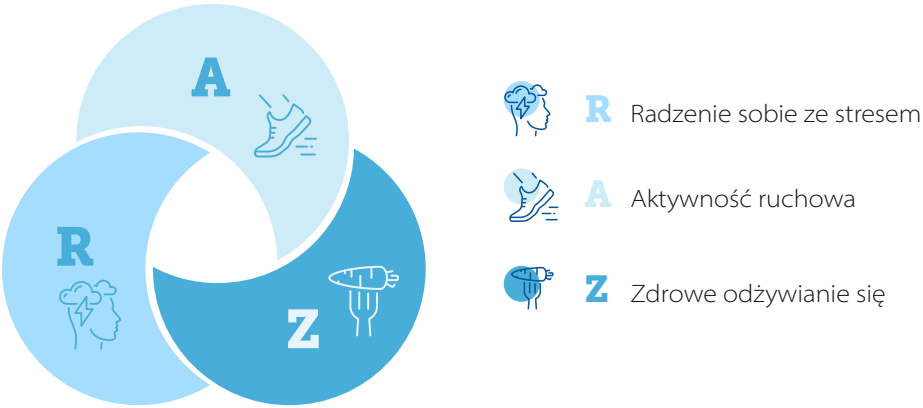
Jeżeli jednak jesteśmy chorzy lub aktualnie przeżywamy stres bądź traumę, to musimy zachować szczególną ostrożność. W takiej sytuacji należy pamiętać, że nasz układ odpornościowy jest już poważnie obciążony. Organizm człowieka jest wówczas bardziej podatny na wszelkiego rodzaju zakażenia wirusowe, bakteryjne, grzybicze, pasożytnicze itd.

Niepotrzebnie osłabiamy go negatywnymi bodźcami, które mamy przecież możliwość usunąć. Szkodzi wtedy zdrowiu m.in. oglądanie filmów i różnych programów telewizyjnych o tematyce smutnej, tragicznej, katastroficznej, ekscytowanie się negatywnymi wydarzeniami politycznymi, czytanie kryminałów, wspomnień wojennych, a także przebywanie z toksycznymi ludźmi, wpływa-jącymi na nas negatywnie. Trzeba wobec tego zrobić wszystko, by go wzmocnić.

Skutki przewlekłego stresu

Skutki zmian funkcjonalnych i anatomicznych w mózgu, spowodowane przewlekłym stresem bądź traumą, to lęki, ataki paniki, depresja, zespół stresu pourazowego (PTSD), zaburzenia fizyczne (czyli różne choroby), zaburzenia osobowości itd. Kortyzol to wspaniały hormon, ale wyłącznie wtedy, kiedy jesteśmy zdrowi. W przewlekłym stresie hormon ten czyni wielkie szkody we wszystkich tkankach naszego organizmu. Możemy spodziewać się wówczas zmian patologicznych w rożnych narządach: mózgu, nerkach, sercu, żołądku, wątrobie, trzustce, tarczycy, jajnikach, jądrach itd. Skoro już wiemy, że tak jest, to poznajmy teraz sposoby na zmniejszenie szkodliwego działania kortyzolu.

Jak radzić sobie ze stresem?



Ryc. 1. Autorski model **„RAZ"**. Oprac. wł.

Proponuję, aby w celu zminimalizowania stresu, zastosować mój autorski model „RAZ", abyśmy RAZ wzięli swoje życie w swoje ręce i RAZ je zmienili.
W modelu tym:

- **R** oznacza – Radzenie sobie ze stresem,
- **A** – Aktywność ruchową,
- **Z** – Zdrowe odżywianie się.

Radzenie sobie ze stresem jest najważniejsze! Powinno być punktem wyjścia do wszelkich innych działań!

Dobra wiadomość

Dobrą wiadomością, wynikającą z licznych badań naukowych, jest fakt, że radzenie sobie ze stresem (przejęcie nad nim kontroli) może wyraźnie zmniejszyć jego skutki, zminimalizować je, a nawet częściowo odwrócić. Tak wiele zależy od nas samych.

W stresie kontrolowanym to my przejmujemy kontrolę nad stresem, oceniamy sytuację jako możliwą do rozwiązania. Podejmujemy różne sposoby, metody radzenia sobie ze stresem i wówczas zmniejsza się wydzielanie hormonów stresu, co powoduje, że jego skutki nie są już dla nas takie groźne.

Kiedy jesteśmy bezradni wobec stresu, czyli **w stresie niekontrolowanym,** mówimy zwykle: **„Nie dam rady",** wydzielamy wtedy **10 razy więcej kortyzolu (!)** niż wtedy, gdy przejmujemy kontrolę nad stresem i mówimy: **„Dam radę".**

To wiadomość o przełomowym znaczeniu, bo wiemy już, jak niszczący potrafi być kortyzol w dużych stężeniach. Mając tego świadomość, możemy w każdej trudnej sytuacji życiowej starać się, aby zmieniać nasze przekonania z „Nie dam rady" na „Dam radę". W ten sposób możemy bardzo pomóc sobie z ciężką chorobą i zwiększyć skuteczność zalecanych terapii.

Zmieniajmy przekonania

Zmiana przekonań, czyli przechodzenie ze stresu niekontrolowanego w kontrolowany jest procesem wymagającym cierpliwości i wytrwałości. Nieważne, że czasem ogarnia nas rezygnacja. Pozwólmy sobie wtedy odpocząć, by potem znów powstać i uparcie działać dalej.

Zmiana własnych przekonań jest kluczowa. Badania dowiodły, że kiedy człowiek nie umie pogodzić się z wiadomością o swojej chorobie, uważa, że nie da rady jej pokonać, nie zniesie leczenia, uznaje, że nic nie zależy od niego i nie warto niczego robić, to wtedy szkodzący mu mechanizm wydzielania nadmiernych ilości hormonów nasila się i trwa znacznie dłużej. Na każdym etapie choroby i terapii warto zmieniać przekonania z tych negatywnych, przytłaczających, spychających w kierunku załamania i rezygnacji na pozytywne, które będą wspomagały leczenie przez minimalizowanie negatywnych skutków stresu. Te pozytywne przekonania należy pielęgnować we wszystkich okresach choroby i dostosowywać je stale do własnych potrzeb i możliwości.

Rysowanie tabeli

Proponuję sposób, w jaki można zmieniać własne przekonania. Proszę na kartce papieru narysować tabelę i po lewej stronie (Nie dam rady) wpisać własne obawy, przeczucia i przekonania negatywne, paraliżujące, lęki. W ten sposób nazwiemy swoje lęki i obawy i po to je wypisujemy – by uświadomić sobie, z czym mamy się zmierzyć. Jednocześnie próbujmy znaleźć myśli pozytywne, przeciwstawne dla każdego z negatywnych przeczuć i przekonań. Wpiszmy je odpowiednio po prawej stronie tabeli (Dam radę).

Nie szkodzi, że mogą być w tej chwili dla nas mało prawdopodobne i trudne do przyjęcia, lecz wystarczy by były logicznie uzasadnione i opierały się na prawdzie. To niełatwe zadanie emocjonalne i intelektualne, wymagające zarówno skupienia uwagi, jak i czasu. Warte jest jednak podjęcia, bo przynosi niezwykłe, pozytywne rezultaty.

Poniżej wpisałam w tabeli kilka przykładowych myśli. Ważne jednak, aby każdy wpisał swoje myśli, przemyślenia i nowe przekonania!

Wtedy poczujemy, jak zmienia się nasz nastrój, jak zaczynamy się uspokajać, wyciszać, a w naszym organizmie stężenie kortyzolu (jak udowodniono naukowo) zmniejszy się aż 10 razy!

Tab. 1. Zmiana przekonań. Opr. własne.

Nie dam rady **Stres niekontrolowany**	**Dam radę** **Stres kontrolowany**
Nie chce mi się ruszać.	Moje ciało jest moim domem, chcę o nie zadbać i czuć się lepiej.
Wstanie z łóżka nie ma sensu.	Znam taki stan z przeszłości i wiem, że kiedy się zmobilizowałem/am, było lepiej.
I tak mi się nie uda.	Doświadczenia z mojego życia pokazały nie raz, że dobrze sobie radziłem/am w trudnych sytuacjach.

Efekty zmiany przekonań wpływają bezpośrednio na wzmocnienie układu odpornościowego, który jest tak bardzo potrzebny w każdej chorobie, ale mają również bardzo korzystny wpływ na działanie ośrodkowego układu nerwowego. Ten ostatni efekt sprzyja obniżeniu poziomu stresu, lęku i przeciwdziała zaburzeniom depresyjnym.

Pamiętajmy o kontaktach społecznych

Ogromnie ważne jest, by nie zamykać się w sobie, nie izolować się od innych. Nie zostawać samotnie ze swoimi problemami. Potrzebujemy kontaktu z innymi ludźmi. To mogą być członkowie rodziny, ale także przyjaciele, znajomi, sąsiedzi, a nawet obcy ludzie, których spotykamy przypadkiem. Dla większości ludzi bliskość drugiego człowieka, dotyk, głaskanie, przytulanie są istotnymi czynnikami polepszającymi samopoczucie. Zwróćmy uwagę na innych. Posłuchajmy, co inni mają do powiedzenia. Może okaże się, że nie jesteśmy jedyni, którzy tak cierpią, a może inni również czują to, co my i może wzajemnie będziemy mogli sobie pomóc.

Słuchajmy muzyki

Jako że każdy jest wrażliwy na inny rodzaj muzyki, słuchajmy takiej, jaką lubimy, aby poprawiła nam nastrój. Poświęćmy na to 10-20 minut dziennie, wyłączając się całkowicie z otoczenia i zanurzając się w miłych, uspokajających nas brzmieniach. Działanie muzyki jest działaniem leczniczym, stąd przeobrażające działanie muzyki na zdrowie zostało nazwane w medycynie „efektem Mozarta".

Poniżej podałam udokumentowane w sposób naukowy działanie muzyki na ciężko chore osoby, w różnych stadiach choroby.

Ryc. 2. Korzystne działanie muzyki na organizm człowieka. Oprac. wł.

Otaczajmy się odpowiednimi kolorami

Kolor dostaje się do wnętrza naszego organizmu trzema drogami: przez oczy, skórę i przewód pokarmowy. Stąd ważne jest na co patrzymy, w co się ubieramy i jakiej barwy produkty spożywamy. Są kolory, które nas wyciszają, są i takie, które nas wręcz rozweselają. Wyciszają i uspokajają: zielony, różowy, pomarańczowy, niebieski, granatowy. Żółty kolor rozwesela. Używajmy ich świadomie codziennie, bo np. kolor zielony wzmacnia układ odpornościowy, serce, układ hormonalny i działa bakteriobójczo, jednocześnie odprężając, wyciszając i relaksując.

Wdychajmy piękne zapachy

Zastanówmy się, jaki zapach najbardziej lubimy? Może zapach ciasta domowego, lawendy, róż, perfum, świeżo skoszonej trawy? Zafundujmy sobie olejek aromaterapeutyczny i wlejmy parę kropli do kąpieli wieczorem, aby się wyciszyć i poprawić sobie nastrój. Zapalmy świecę zapachową i przy jej aromacie odpocznijmy od trudów dnia i ciężkiej pracy. Wdychajmy to, co sprawia, że od razu czujemy się lepiej, gdyż zapach ma jeszcze wiele innych korzystnych oddziaływań na nasz organizm.

Na rycinie wymieniłam niektóre działania olejku lawendowego, który jest najbardziej neutralnym i najczęściej stosowanym przez większość ludzi.

Ryc. 3. Korzystne działanie lawendy na organizm człowieka. Oprac. wł.

Zaangażujmy się w arteterapię

Możemy zacząć malować obrazy, takie nasze, nie na pokaz, ale dlatego, że czujemy taką potrzebę. Wiele razy słyszałam od chorych, że zawsze chcieli malować, ale nigdy nie mieli na to czasu. Może więc choroba jest po to, abyśmy zatrzymali się, przemyśleli swoje życie i zaczęli je zmieniać? Można także dziergać na drutach, szydełkować, rzeźbić, zajmować się garncarstwem, kaligrafią itd. Proszę spojrzeć poniżej, jakie ogromne korzyści mamy ze stosowania arteterapii.

Rys. 4 Korzystne działanie sztuki na organizm człowieka. Oprac. wł.

Aby zachęcić do interesowania się sztuką, przywołuję obraz Francisco Goi „Parasol", do którego komentarz napisała mgr Joanna Sell, historyczka sztuki z Hanoweru.

Rys. 5 Francisco Goya, Parasol, 1777, Muzeum Prado, Madryt
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:El_Quitasol_(Goya).jpg

„Parasol zawsze kojarzył mi się z ochroną. Nieważne, czy przed słońcem, tak jak na tym obrazie Francisco Goi, czy przed deszczem. Parasol to tytuł obrazu, a raczej kartonu ze wzorem do gobelinu, który artysta przygotował dla księcia Asturii. Skąd ten tytuł, jeśli pierwszoplanową bohaterką jest młoda dziewczyna spoglądająca na nas z zainteresowaniem i zadowoleniem? Dziewczyna siedzi w osłoniętym miejscu przy murze. Jej twarz w cieniu parasola emanuje spokojem, jedynie wachlarz w jej prawej ręce zdradza obawę przed nasilającym się upałem. Młody chłopak, trzymający parasol nad spowitą w błękitne i żółte jedwabie dziewczyną, dba, by promienie słońca nawet nie musnęły jej twarzy. Z obrazu emanuje pozytywna energia. Zielona plama parasola pobudza jednak do refleksji... Bo to on osłania, chroni, służy do zapewnienia dobrostanu głównej bohaterce.

Zastanówmy się, przed czym chcielibyśmy, aby taka wirtualna parasolka nas chroniła?"

Chodźmy codziennie na spacery

Jeżeli pogoda (lub inne czynniki) nie pozwala na wyjście z domu, spacerujmy po mieszkaniu. Sprawdziło się to w czasie pandemii. Z badań naukowych już wiemy, że:

wystarczy 40 minut spaceru, aby obniżyło się stężenie kortyzolu!

Jeżeli możemy sobie pozwolić na wyjście do parku lub do lasu, to jeszcze lepiej. Taki spacer nazywamy **kąpielą leśną**, gdyż w tym samym czasie zażywamy ruchu, patrzymy na zieleń, która jak już wiemy leczy, wdychamy fitoncydy (naturalne substancje wydzielane przez różne rośliny), które znacznie poprawiają działanie naszego układu odpornościowego, przytulamy się do drzew. Przebywanie wśród zieleni przynosi jeszcze inne korzyści zdrowotne, w tym spadek ciśnienia krwi, zwolnienie akcji serca, a nawet spadek stężenia cholesterolu HDL.

Ograniczajmy słodycze

Z licznych badań naukowych wiemy już na pewno, że jedzenie słodyczy zwiększa ryzyko depresji. Skoro tak, to znaczy, że ograniczanie słodyczy poprawia nastrój? Może to brzmi paradoksalnie, ale: tak. Nadmiar słodyczy powoduje jedynie chwilowe uczucie przyjemności, które bardzo szybko mija, dlatego musimy sięgać po nie tak często. Pozostaje rozdrażnienie, złość i przygnębienie, zmiana apetytu, zaburzenia snu i zaburzenia depresyjne lub pogłębienie depresji. Zastanówmy się, czym moglibyśmy je zastąpić? A może lepiej zacząć jeść orzechy, migdały, pestki dyni, suszone owoce (w niewielkich ilościach), koktajle owocowe, gorzką czekoladę 70% (2 kostki dziennie). To sprawa indywidualna, czym je zastąpić.

Ważne, aby słodycze spożywać jak najrzadziej.

Stosujmy psychobiotyki

W naszych jelitach żyje ok. 100 bilionów bakterii (należą do mikrobioty jelitowej) i znajduje się ok. 500 milionów komórek nerwowych, które łącznie tworzą tzw. „mózg jelitowy". Bakterie te są dla nas bardzo pożyteczne, gdyż wpływają na mózg poprzez wiele mechanizmów, aby działał on prawidłowo. Niestety, **stres jest jednym z najsilniejszych czynników, które mają wpływ na niekorzystny skład mikrobioty jelitowej.** Kortyzol w stresie doprowadza do wzrostu przepuszczalności bariery jelitowej, co wywołuje stan zapalny. W efekcie zmieniony skład ilościowy i jakościowy mikrobioty jelitowej wpływa na zmiany nastroju, zaburzenia lękowe i depresję.

Na szczęście, dzięki badaniom profesorów Cryana i Dinana wiemy już, że istnieją żywe bakterie, które po spożyciu w odpowiednich ilościach przynoszą korzyści zdrowotne pacjentom cierpiącym na choroby psychiczne. Te bakterie zostały przez nich nazwane psychobiotykami. Najbardziej znanymi w Polsce i najlepiej przebadanymi są te psychobiotyki, które w swoim składzie mają bakterie szczepów *Lactobacillus helveticus* Rosell®52 oraz *Bifidobacterium longum* Rosell®175. Znajdują się one w preparacie Sanprobi Stress.

Zażywanie psychobiotyków wpływa na znaczącą poprawę zdrowia psychicznego, gdyż zmniejsza stężenie kortyzolu!

Zmniejsza także lęk i stabilizuje nastrój, polepsza pamięć, zwiększa neurogenezę (powstawanie nowych komórek nerwowych, które chronią przed depresją), zmniejsza przyleganie bakterii chorobotwórczych do komórek nabłonka jelitowego i zwiększa wydzielanie GABA (kwasu gamma-aminomasłowego) – związku przeciwdziałającego depresji.

Jestem przekonana, że już niedługo psychobiotyki będą stosowane w profilaktyce depresji oraz jako preparaty wspierające klasyczne leczenie depresji oraz innych jeszcze zaburzeń i chorób psychicznych. Będą stosowane także do poprawy pamięci u osób starszych i tych z zaburzeniami neurodegeneracyjnymi. Psychobiotyki bowiem to nowe podejście profilaktyczne i terapeutyczne, wspierające zdrowie psychiczne.

Podsumowanie

Nasza psychika ma ogromną siłę. Poprzez konkretne przemyślenia, nowe poglądy i nowe przekonania możemy pobudzić komórki nerwowe do innego funkcjonowania, a nawet pobudzić mózg do neurogenezy, czyli powstawania nowych komórek nerwowych.

Stres będzie nam towarzyszył zawsze, ale to nie znaczy, że mamy mu się poddawać. Wsparcie społeczne oraz codzienne stosowanie różnych metod radzenia sobie ze stresem stanowią podstawę ochrony naszego zdrowia, są silnym impulsem dla procesu zdrowienia w chorobie, a także źródłem nadziei, które ma już swoje uzasadnienie naukowe.

Jośko-Ochojska J, Ochojski A. Rozmowy przy kawie o stresie, lęku i traumie. Wydawnictwo Rozmowy. Rybnik. 2019.
Jośko-Ochojska J, Ochojski A, Sell J. Więcej nadziei. O raku, stresie i nowych szansach. Wydawnictwo Rozmowy. Rybnik. 2022.

O kosmetologii psychiatrycznej słów kilka

Prof. dr hab. n. med.
i n. o zdr. Marek Krzystanek

Potrzeba instrukcji

W medycynie brakuje modeli integrujących wiedzę z różnych specjalności, a przeciętny człowiek nie zna instrukcji obsługi swojego mózgu. Taką mapą drogową zdrowia psychicznego jest model kosmetologii psychiatrycznej, który mówi, że leczenie farmakologiczne ma mieć charakter kosmetyczny – ma służyć przywróceniu zdrowia, a nie jego utrzymaniu. Utrzymanie zdrowia to zadanie pacjenta. Dlatego oprócz zaleceń farmakologicznych, obejmujących kompleksową interwencję farmakologiczną, wykorzystującą całą dostępną wiedzę medyczną na temat działania mózgu i powstawania zaburzeń psychicznych, psychiatria formułuje również zalecenia pozafarmakologiczne, obejmujące regulację emocji, higienę psychiczną, higienę snu oraz świadome zaspokajanie swoich pragnień, czyli świadome dążenie do poczucia dobrostanu. Na co dzień ten stan dobrostanu nazywamy szczęściem.

Higiena życia

Higiena psychiczna opiera się na doświadczeniu, które każdy człowiek przeżywa codziennie. Każdy wysiłek i każda praca, czy to fizyczna czy psychiczna – męczą. Dlatego po każdym wysiłku potrzebny jest odpoczynek, pozwalający komórkom organizmu zregenerować się, żeby na nowo były zdolne do wytężonej pracy. Logiczne jest, że jeżeli nie pozwalamy naszym narządom odpocząć, nie będą nam służyć w 100% i nie będziemy w stanie wykorzystać pełnego potencjału, jaki daje nam natura.

Rytm dobowy

Należy przyjąć, że odpoczynek powinien trwać równie długo co wysiłek. Jest to podstawą rytmu biologicznego, w którym funkcjonuje nasz organizm – dzień jest na pracę, a noc na odpoczynek. Sen jest podstawowym mechanizmem regeneracji i odpoczynku organizmu. W czasie dnia w każdej komórce, jak w biochemicznej fabryce, odbywają się niezwykle intensywne procesy życiowe, w czasie których w komórkach gromadzą się bioodpady zarówno w postaci zużytych białek, jak i związków chemicznych, pozostałych na przykład po procesach wytwarzania energii.

Fabryka biochemiczna

Aby wyobrazić sobie ogrom pracy wykonywanej w komórkach ciała, dobrym przykładem jest wytwarzanie paliwa dla komórek, czyli wysokoenergetycznych cząsteczek adenozynotrójfosforanu, określanego skrótem ATP. W ciągu jednej sekundy mitochondria każdej komórki wytwarzają i zużywają około 10 milionów cząsteczek ATP! Naturalnym bioodpadem z tego procesu jest adenozyna, której nadmiar jest usuwany z komórek do przestrzeni międzykomórkowej. Na powierzchni komórek nerwowych znajdują się receptory dla adenozyny. Kiedy adenozyna przyłącza się do tych receptorów, zaczynamy odczuwać zmęczenie – naturalny sygnał do odpoczynku. Zmęczenie jest więc bardzo pożądanym zjawiskiem, chroniącym organizm przed przepracowaniem.

Stres cywilizacyjny

Człowiek ma ewolucyjnie stary organizm, przystosowany do życia w małych grupach zbieracko-łowieckich, które od tysiącleci były trzonem ludzkich społeczności. Około 10 tysięcy lat temu, na skutek nieznanego impulsu, tempo życia przyśpieszyło, tworząc świat, w którym żyjemy. Organizm człowieka nie jest do tego przystosowany. Ewolucja potrzebuje milionów, a nie tysięcy lat. Dlatego człowiek źle adaptuje się do stresu cywilizacyjnego, a stres powoduje przeciążenie i przemęczenie ośrodkowego układu nerwowego. Cywilizacja wynalazła metody przełamywania tego zmęczenia, w postaci na przykład spożywania kofeiny. Wypicie filiżanki kawy powoduje, że kofeina przyłącza się na około 40 minut do receptorów adenozynowych w mózgu, dzięki czemu przestajemy czuć zmęczenie. Nie oznacza to jednak, że mózg nie jest zmęczony. W praktyce oznacza to, że będziemy skutecznie nadużywać kondycji biologicznej naszego mózgu przez kolejną godzinę, odwlekając w czasie należny mu odpoczynek.

Sen

Sen jest niezwykłym fenomenem. Mózg wcale nie przestaje być wtedy aktywny. Psychika nadal pracuje, jednak jest odcięta od części mózgu, które kontaktują mózg ze zmysłami. Jesteśmy częściowo świadomi tej aktywności mózgu w czasie snu w postaci snów. Każdy dorosły człowiek przesypia pięć cykli snu. Ponieważ ich długość jest u każdego człowieka inna, w praktyce sen trwa 5-7 godzin. Jeżeli nie damy organizmowi skompletować wszystkich pięciu cykli snu, rano nie będziemy wypoczęci i nie wykonamy dobrze wszystkich zaplanowanych działań.

Ważną wiedzą dla człowieka jest to, że w starszym wieku człowiek potrzebuje zwykle tylko trzech cykli snu. I to mu wystarcza. Wiedza o tym powinna zapobiec rozpoznawaniu w tym wieku bezsenności i nadużywaniu leków nasennych.

Skrócenie snu nocnego dotyczy zwykle osób, które kiedy przechodzą na emeryturę, przestają być aktywne albo mówiąc wprost: przestają pracować. Zaprzestanie zorganizowanej aktywności i dyscypliny życia nie jest przeznaczeniem człowieka. Codzienne doświadczenie uczy, że osoby, które nie przestają pracować, a jedynie zmniejszają obciążenie pracą w starszym wieku, starzeją się wolno i o wiele lat wydłużają biologiczny czas zdrowego życia.

Kosmetologia snu

O sen trzeba więc dbać. Medycyna wypracowała zasady higieny snu, które są praktycznymi wskazówkami, w jaki sposób zapewnić sobie dobry sen. W tabeli poniżej zebrano takie zasady. Każda osoba, która nie jest zadowolona z długości albo jakości swojego snu, powinna podejść do nich bardzo poważnie. Należy zaznaczyć te z nich, których nie przestrzegamy i zacząć stosować je z żelazną dyscypliną.

Zasady higieny snu

- Unikaj drzemek w ciągu dnia – o tyle krócej będziesz spać w nocy.
- Nie poleguj w łóżku w ciągu dnia.
- Zmęcz się w ciągu dnia aktywnością fizyczną – zmęczenie mobilizuje organizm do snu.
- Regularne ćwiczenia w ciągu dnia ułatwiają wieczorne zasypianie.
- Staraj się spędzać dzień w jasnych pomieszczeniach, w ciągu dnia szukaj kontaktu ze światłem.
- Unikaj picia kawy i napojów z kofeiną po godzinie 16.00.
- Ogranicz palenie papierosów w ciągu dnia – wypalenie jednej paczki spłyci twój sen i spowoduje częstsze wybudzanie w ciągu nocy.
- Nie pal przed snem – jeden papieros opóźnia zaśnięcie o godzinę; to samo dotyczy e-papierosa.
- Nie pij drinka na sen – spowoduje częstsze wybudzanie się.
- Przed snem nie jedz obfitych posiłków, kolację zjedz nie później niż 3 h przed położeniem się do łóżka.
- Przed snem unikaj ciężkostrawnych przekąsek, jedzenia słodyczy, napojów z dużą zawartością cukrów prostych oraz pikantnych przekąsek.
- Unikaj ćwiczeń fizycznych tuż przed pójściem do łóżka – budzisz w ten sposób organizm do aktywności.

- Przed snem staraj się zrelaksować w taki sposób, jaki lubisz.
- W zaśnięciu może pomóc kubek gorącego mleka lub ciepła kąpiel.
- Przewietrz sypialnię przed pójściem spać.
- Jeżeli to dla ciebie komfortowe, temperatura w sypialni powinna oscylować wokół 18°C.
- Sypialnia to świątynia snu – przeznacz to miejsce tylko dla snu i seksu.
- Wieczorem unikaj kłótni, nie zabieraj do sypialni zmartwień i problemów.
- Nie pracuj w sypialni.
- Usuń z sypialni telewizor, komputer i laptop. Niebieskie światło ekranu jest dla organizmu sygnałem świtu, a nie zachodu słońca.
- Wieczorem unikaj ekspozycji na silne światło.
- Uprawiaj swoje własne rytuały przedsenne, takie jak przygotowanie łóżka i pościeli, odmówienie modlitwy, spojrzenie na ulubione zdjęcie czy obraz, przeczytanie kilku stron książki czy puszczenie spokojnej muzyki – to są sygnały dla twojego organizmu, że pora spać.
- Ustal stałą porę budzenia się i nie leż dłużej w łóżku, wstań i zacznij dzień.
- Ustal stałą porę zasypiania i trzymaj się jej każdego dnia.
- Jeżeli nie zaśniesz w ciągu pół godziny, wstań, nie zapalaj światła, przejdź do innego pomieszczenia.
- Usiądź i poczekaj, kiedy poczujesz senność, dopiero wtedy wróć do łóżka. Jeżeli nadal nie zaśniesz w ciągu pół godziny, powtórz to.
- Usuń zegary z sypialni.
- Szukaj harmonii w życiu. Osoby, które prowadzą regularny tryb życia, mają lepszy sen.
- Bądź cierpliwy w dbaniu o sen i troszcz się o niego.

Sumienne przestrzeganie tych zasad przez osobę, która skarży się na bezsenność, jest w stanie wyregulować sen u każdego, bez potrzeby stosowania leków.

Okno snu

Organizm człowieka nie oddzielił się od natury, wręcz przeciwnie. Wszystkie procesy życiowe człowieka przebiegają w rytmie dobowym, miesięcznym (fazy księżyca) lub rocznym. Dotyczy to uwalniania enzymów w przewodzie pokarmowym, poziomu hormonów, a także szybkości rozkładania leków w czasie dnia. Dlatego organizm zaczyna czuć senność w okresie zachodu słońca i jest to najlepsza pora na sen. Cykle snu osób, które zasypiają około 22.00, są najgłębsze, a ich sen jest bardziej efektywny, czyli przynosi najlepszy odpoczynek i regenerację. Warto wrócić do tego naturalnego rytmu snu, żeby więcej z niego uzyskiwać. Lepiej wstawać wcześniej rano niż późno chodzić spać.

Recepta na szczęście

Mapa drogowa pragnień może pomóc osiągnąć cel w postaci zdrowia psychicznego. Szczęście nie jest emocją, tylko uczuciem związanym z zaspokojeniem potrzeb – znajdowaniem tego, czego się szuka. Aby móc zaspokajać potrzeby, trzeba je jednak znać. Życie większości ludzi opiera się głównie na zaspokajaniu biologicznych potrzeb popędowych, wspólnych dla całego świata zwierząt. Zaspokajanie biologicznych potrzeb ma podstawowe znaczenie dla przeżycia i człowiek ma jedynie ograniczoną kontrolę nad odraczaniem ich zaspokajania. To, co odróżnia nas – ludzi od zwierząt, to umiejętność powstrzymywania popędów biologicznych, jak również istnienie potrzeb egzystencjonalnych, które tak samo jak potrzeby biologiczne, określają to, czy jesteśmy szczęśliwi i zdrowi. Jeżeli nie będziemy szczęśliwi, możemy zapomnieć zarówno o zdrowiu psychicznym, jak i fizycznym.

Zdolność do świadomego zaspokajania wszystkich potrzeb to umiejętność świadomego osiągania stanu szczęścia. Stan szczęśliwości, czyli życia w harmonii ze swoim ciałem, psychiką i otoczeniem, pełni ochronną rolę przed stresem. Przeżywanie stresu przez człowieka, który wie, czego potrzebuje, ukierunkowuje jego działanie, motywuje go, napędza i daje mu poczucie celu.

Potrzeby biologiczne

Patrząc historycznie, biologiczne potrzeby stały się osiami rozwoju cywilizacji. Potrzeba jedzenia i picia stworzyły kulturę kuchni świata oraz wytwarzania i czerpania przyjemności z picia napojów. Potrzeba bezpiecznego schronienia, w którym można się wyspać, była motorem rozwoju architektury, a tematy wynikające z potrzeby reprodukcji (kto z kim jest, kto kogo kocha i czy kocha, czy zdradza, zdradził lub chce zdradzić, rozczarowania i tragedie sercowe) są głównym tematem muzyki, poezji i literatury. Potrzeby biologiczne mają fundamentalny charakter, a ich zaspokajanie określa zarówno szanse przeżycia człowieka, jak i przetrwania gatunku.

Potrzeby ludzkie: Dzieciństwo

Istnieją również potrzeby niebiologiczne i niepopędowe, czyli ludzkie. Potrzeby te stanowią linie konstrukcyjne rozwoju psychicznego, zarówno w dzieciństwie, jak i w życiu dorosłym.

W okresie dzieciństwa potrzeby te to:

- potrzeba tożsamości, autonomii i kompetencji,
- potrzeba wyrażania autentycznych uczuć i myśli,
- potrzeba spontaniczności i zabawy,
- potrzeba tworzenia stabilnych i bezpiecznych relacji,
- potrzeba dyscypliny i samokontroli.

Umożliwienie dziecku zaspokajanie tych potrzeb – najpierw przez rodziców, a potem przez system wychowawczy – prowadzi do osiągnięcia wszystkich kompetencji opisanych w tych potrzebach, niezbędnych do przeżycia w społeczeństwie, z kolei ich niezaspokojenie prowadzi do powstania osób uwikłanych, podatnych na zranienie, zależnych i niesamodzielnych, obłudnych, interesownych i nieautentycznych, chłodnych emocjonalnie, surowych, żyjących z poczuciem gorszości i wadliwości oraz marginalizacji, nieważności i chwiejności emocjonalnej, a także ludzi roszczeniowych i impulsywnych.

Potrzeby ludzkie: Dorosłość

W życiu człowieka dorosłego jest grupa potrzeb wywołanych przeżyciami, związanymi z rozpoczynaniem dojrzałego i samodzielnego życia. Jednemu z autorów udało się wyróżnić trzy obszary takich egzystencjalnych potrzeb, których zaspokojenie przynosi uczucie szczęścia, natomiast ich niezaspokojenie – brak szczęścia, a na dłuższą metę – poczucie nieszczęścia. Są to:

- potrzeba siły i mocy, którą zaspokaja nabywanie wiedzy i umiejętności,
- potrzeba relacji – zwykłych znajomości, relacji przyjaźni i koleżeństwa oraz więzi intymnych,
- potrzeba wieczności i nieprzemijalności, której sposobem zaspokajania jest wiara i duchowość.

Egzystencjalne potrzeby dorosłego człowieka doprowadziły do rozwoju trzech potężnych gałęzi ludzkiej kultury: nauki, sztuki oraz religii. Ze zdobyczy kultury można więc korzystać jak z bogactwa mądrości, dotyczącej sposobów zaspokajania tych ludzkich potrzeb.

Horyzont zdrowia

Kluczowe dla zrozumienia roli psychiki, a przez to układu nerwowego, dla zachowania zdrowia jest uświadomienie sobie, że to właśnie biologiczne wyczerpywanie się struktur związanych z wysiłkiem psychicznym, wkładanym w adaptację do nowych trudnych sytuacji, jest przyczyną najpierw pojawiania się objawów psychopatologicznych, świadczących o zmęczeniu struktur mózgu, a w dalszej perspektywie – objawów somatycznych i powstawania chorób przewlekłych. Jako że powstawanie somatycznych powikłań zaburzeń psychicznych jest oddalone od siebie horyzontem kilku do kilkunastu lat, wielu lekarzy nie kojarzy chorób somatycznych z odległymi konsekwencjami i powikłaniami zaburzeń psychicznych.

Powstawanie chorób

W zaburzeniach psychicznych, czyli w kryzysie związanym z trudnością adaptowania się do przewlekłych stresorów, najczęściej powodowanych przez permanentny stres cywilizacyjny, mają początek przewlekłe choroby somatyczne, rozwijające się po kilku/kilkunastu latach od pojawienia się stanu dyskomfortu, frustracji, cierpienia, strachu, poczucia nieszczęścia i bezsensu. Mózg, zmęczony adaptowaniem się do stresorów, traci zdolność do swojej podstawowej funkcji – integracji bodźców środowiskowych i adaptacji do środowiska. Wytwarza to w mózgu sygnał zagrożenia, uruchamiający w organizmie układy strachu i stresu.

Strach

Układ strachu to permanentne wzbudzenie autonomicznego układu nerwowego, powodujące przyśpieszenie akcji serca, wzrosty ciśnienia tętniczego krwi, zmniejszenie ukrwienia układu pokarmowego i skóry oraz wzrost napięcia mięśni szkieletowych. Ponieważ stan ten utrzymuje się miesiącami i latami, organizm adaptuje się do tego stanu, trwale zwiększając ciśnienie krwi, tak powstaje nadciśnienie. Przewlekle przyśpieszona akcja serca sprzyja powstawaniu zaburzeń rytmu. Niedokrwienie układu pokarmowego sprzyja zaburzeniom pracy tego układu w postaci stanów zapalnych, owrzodzeń, choroby wrzodowej i zaburzeń określanych jako zespół jelita nadwrażliwego. W istocie zespół ten jest nerwicą narządową, a nie izolowaną chorobą gastroenterologiczną. Przewlekłe napięcie mięśni prowadzi z kolei do bólów mięśni, zmniejszenia ruchomości kręgosłupa i przyczynia się do dyskopatii. Niedokrwienie skóry sprzyja natomiast pogorszeniu kondycji skóry, włosów i paznokci i pojawianiu się chorób dermatologicznych.

Sterydy przetrwania

Jeszcze gorsze konsekwencje ma wzbudzenie układu stresu. Przewlekłe i nadmierne wydzielanie endogennego sterydu, produkowanego przez nadnercza – kortyzolu, ma takie same objawy jak przyjmowanie sterydów w tabletkach. Powoduje więc zaburzenia układu immunologicznego w postaci uczuleń oraz chorób autoimmunologicznych, jak również zaburzenia metaboliczne, powodujące chociażby cukrzycę typu 2 czy skłonność do depresji. Jeżeli lekarz trzyma się tylko swojej specjalności, traci z horyzontu silnik powstawania tych chorób, który znajduje się w układzie nerwowym, i leczy tylko somatyczne powikłania przewlekłego zespołu dezadaptacji do stresu.

Dziedziczenie problemów

Zrozumiałe jest więc, że ludzie dorośli mają choroby autoimmunologiczne czy uczulenia. Jak jednak wytłumaczyć epidemię uczuleń albo występowanie chorób autoimmunologicznych u dzieci?

Jest to ogromna odpowiedzialność, którą medycyna nakłada na rodziców. Jeżeli rodzice żyją w permanentnym stresie i mają konsekwencje w postaci rozregulowanego układu immunologicznego, dochodzi w ich genach do zmian ich ekspresji i regulacji genów. Nazywamy te zmiany epigenetyką. Zmiany te są dziedziczone nawet do trzeciego pokolenia i w ten sposób rodzice przekazują dzieciom skłonność do zaburzeń autoimmunologicznych.

Konsumpcja i otyłość

Ogromnymi problemami medycyny we współczesnym świecie są również nadwaga i otyłość. Są one związane z kulturą konsumpcjonizmu, czyli dążenia do stałego odczuwania przyjemności. Jeżeli człowiek żyje w stanie nieszczęścia, czyli stałego dyskomfortu psychicznego, próbuje wyrównywać to sobie poprzez poszukiwanie przyjemności, na przykład w formie jedzenia, grania w gry komputerowe czy bodźców seksualnych. W przypadku jedzenia nazywamy ten proces jedzeniem z powodów emocjonalnych, jest to w istocie psychologiczne uzależnienie od jedzenia, które prowadzi do zwiększenia masy ciała i rozregulowania mechanizmów autoregulacyjnych, związanych z odczuwaniem głodu i sytości. To czubek góry lodowej i początek problemów somatycznych. Sprzyja temu dostępność do taniego i przetworzonego jedzenia, a także mechanizmy rynkowe, niekontrolowane przez interes zdrowotny społeczeństwa.

Granica odporności

Właśnie z genetyką każdego człowieka związana jest biologiczna podatność na wcześniejsze lub późniejsze wystąpienie objawów zaburzeń funkcjonowania komórek, narządów i ich układów przy narażaniu ich na nadmierne obciążenie pracą. Jeżeli którykolwiek z używanych narządów jest strukturalnie silniejszy lub słabszy albo czynnościowo mniej lub bardziej sprawny, od tego będzie zależeć, jak długo będzie on w stanie adaptować się do czasu trwania kryzysu psychicznego, regenerując się mniej lub bardziej sprawnie i adaptując do trudnej sytuacji. Przy przewlekłym stresie, w pewnym momencie jednak, u każdej osoby zostaje przekroczona granica odporności psychicznej lub fizycznej i następuje dezadaptacja do stresu. Jest to moment, w którym – żeby przywrócić układ nerwowy do sprawnego funkcjonowania – konieczna jest już zwykle interwencja medyczna.

Istota leczenie farmakologicznego

Dzięki interwencji farmakologicznej proces biologiczny, który uległ zakłóceniu i znalazł się poza granicami samoregulacji, może zostać ponownie przywrócony do tych granic. Zastosowana interwencja zewnętrzna musi, przez odpowiednio długi czas, utrzymać ten proces w granicach samoregulacji. Znalezienie odpowiedzi na pytanie, jak długi powinien być czas interwencji, wymaga doświadczenia klinicznego oraz wiedzy na temat okresów koniecznych do wyleczenia. Pomaga w tym lekarz, zalecając odpowiednio długi czas leczenia.

W tym okresie układ nerwowy wspomagany farmakologicznie przechodzi proces regeneracji zarówno w zakresie struktury i funkcji pojedynczych komórek nerwowych, jak i synchronizacji ich działania. Po tym czasie wyregulowywania procesu życiowego interwencja farmakologiczna powinna być jednak zakończona. Z jednej strony dlatego, że leki po pewnym czasie przestają działać, bo organizm adaptuje się do nich. Z drugiej strony dlatego, że utrzymanie zdrowia to zadanie człowieka, a nie pigułek.

Leki i probiotyki

Leczenie farmakologiczne zaburzeń psychicznych polega na stymulacji procesów regeneracji komórek nerwowych. Ich działanie zaczyna się zwykle od zmian liczby neuroprzekaźników w okolicy ciała neuronu i w miejscach styku neuronów, czyli w synapsach, co wpływa na drogi przekazywania informacji już w komórkach i prowadzi do uaktywnienia genów odpowiedzialnych za produkcję nowych białek strukturalnych oraz receptorów i enzymów. Stopniowo, zwykle w ciągu około dwóch tygodni, dochodzi do regeneracji neuronów, wzmocnienia ich funkcji i przywrócenia ich prawidłowego działania.

Psychofarmakologia dobrze radzi sobie już z leczeniem zaburzeń pracy ośrodkowego układu nerwowego. W zakresie stymulacji osi strachu pomagają leki uspokajające. Gorzej jest z farmakologicznym wygaszaniem osi stresu i zmniejszaniem poziomu kortyzolu w surowicy krwi. Dlatego ważnym klinicznie odkryciem było stwierdzenie, że podawanie probiotyku Sanprobi Stress zmniejsza poziom kortyzolu u osób z zaburzeniami lękowymi. Uzasadnia to dodawanie tego probiotyku do leczenia farmakologicznego zaburzeń związanych ze stresem, jak również zażywanie go przez osoby żyjące w stanie permanentnego dystresu.

Kosmetologia psychiatryczna

Kosmetologia psychiatryczna jest nową dziedziną psychiatrii. Jest to psychiatria związana z tym, co bliskie każdemu człowiekowi w codziennym życiu – z psychicznym kryzysem. Dostrzeżenie przez lekarza objawów zaburzeń psychicznych oznacza, że mózg przestał sobie radzić z adaptacją do życia i że wymaga on pomocy. Lekarz rodzinny lub psychiatra, znający skuteczne procedury dźwigania mózgu ze stanu przemęczenia do stanu zdrowia, stosuje je i człowiek odzyskuje zdrowie. Jednocześnie człowiek musi wykorzystać swój kryzys psychiczny i nauczyć się lepiej obsługiwać swój mózg. Dlatego musi on, a nie może, zacząć stosować higienę życia, higienę snu, unikać długich i intensywnych emocji, które męczą mózg, umieć w zdrowy sposób regulować swoje emocje i świadomie dążyć do szczęścia, czyli do zaspokajania wszystkich swoich potrzeb. Jeżeli tego nie zrobi, problem psychiczny i kryzys wróci, a po latach doprowadzi do chorób somatycznych. Decyzja należy do każdego człowieka.

Piśmiennictwo:

Krzystanek M., Krupka-Matuszczyk I. Kosmetologia Psychiatryczna. EduFactory, Katowice 2023.
Messaoudi M, Lalonde R, Violle N, Javelot H, Desor D, Nejdi A, Bisson JF, Rougeot C, Pichelin M, Cazaubiel M, Cazaubiel JM. Assessment of psychotropic-like properties of a probiotic formulation (Lactobacillus helveticus R0052 and Bifidobacterium longum R0175) in rats and human subjects. Br J Nutr. 2011, 105(5):755-764.

Probiotyki

SANPROBI

Stress

Wsparcie terapii lekami antydepresyjnymi[5]

Zmniejszenie bólów ze strony przewodu pokarmowego **wywołanych stresem**[1]

Profilaktyka depresji[2,3,4,6]

Łagodzenie lęków[2,3,4]

$C_{21}H_{30}O_5$

Zmniejszenie poziomu **kortyzolu**[2]

Zwiększenie wytwarzania **serotoniny** z tryptofanu[5]

Zachowanie równowagi emocjonalnej[2,3,4,5]

Poprawa nastroju[2,3,4,5]

dietetica

move your genes

Skład	**2 szczepy bakteryjne:** *Lactobacillus helveticus* Rosell®– 52 *Bifidobacterium longum* Rosell®– 175
Liczba bakterii	3 x 10^9 CFU* lub AFU**/kapsułkę
Dawkowanie	**Dorośli i dzieci powyżej 3 roku życia:** 1 kapsułka dziennie

*CFU – jednostka tworząca kolonię
**AFU – aktywne jednostki fluorescencji (PN-ISO 19344)

Bez laktozy

Bez białek mleka

Bez kazeiny i β-laktoglobuliny

Bez glutenu

Piśmiennictwo:

1. Diop L. et al., Probiotic food supplement reduces stress-induced gastrointestinal symptoms in volunteers: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial, „Nutrition Research", 28, no. 1 (January 2008), s. 1-5. doi: 10.1016/j.nutres.2007.10.001.

2. Messaoudi M. et al., Assessment of psychotropic-like properties of a probiotic formulation (Lactobacillus helveticus R0052 and Bifidobacterium longum R0175) in rats and human subjects, „The British Journal of Nutrition", 105, no. 5 (March 2011), s. 755-764. doi: 10.1017/S0007114510004319. Epub 2010 Oct 26.

3. Messaoudi M. et al., Beneficial psychological effects of a probiotic formulation (Lactobacillus helveticus R0052 and Bifidobacterium longum R0175) in healthy human volunteers, „Gut Microbes", 2, no. 4 (July-August 2011), s. 256-261. doi: 10.4161/gmic.2.4.16108. Epub 2011 Jul 1.

4. Wallace C.J.K. et al., The Effects of Probiotics on Symptoms of Depression: Protocol for a Double-Blind Randomized Placebo-Controlled Trial, „Neuropsychobiology", February 13, 2019:1-9. doi: 10.1159/000496406.

5. Kazemi A. et al., Effect of probiotic and prebiotic vs placebo on psychological outcomes in patients with major depressive disorder: A randomized clinical trial, „Clinical nutition (Edinburgh, Scotland)", 28, no. 2 (April 2019). doi: 10.1016/j.clnu.2018.04.010. Epub 2018 Apr 24.

6. Heidarzadeh-Rad N. et al, Effects of a Psychobiotic Supplement on Serum Brain-derived Neurotrophic Factor Levels in Depressive Patients: A Post Hoc Analysis of a Randomized Clinical Trial, J Neurogastroenterol Motil. 2020 Sep 30; 26(4): 486–495.

Chcesz wiedzieć więcej?
Zeskanuj kod i odwiedź stronę:
psychobiota.pl