

**ЗАСПОКІЙЛИВІ ЗАСОБИ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ ПОЛЕГШИТИ
СТРЕС В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ РОСІЇ**

Коваль В.Ю., Сірчак Є.С., Архій Е.Й.

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет», медичний факультет,
м. Ужгород, Україна*

e-mail: cowal.valya@ukr.net

Вже майже більше місяця триває військова агресія росії та бойові дії на території України. За таких умов ми можемо відчувати стрес та глибокі переживання, страх, тривогу, як за себе, так і за близьких та рідних. Щоб безпечно адаптуватися до сучасних реалій та мінімізувати наслідки стресу, МОЗ пропонує в першу чергу зосередитись на тому, що людина може

контролювати. "Зараз дуже важливо концентруватися на створенні найбільш безпечних умов, турботі про близьких та рідних".

Але не слід забувати і за лікарські засоби, які в цей важкий час зможуть допомогти легше пережити цю ситуацію.

Метою даного дослідження було провести аналіз заспокійливих засобів, що є в даний момент на ринку України.

Результати та їх обговорення

Заспокійливі (седативні) препарати, які ще називаються психолептики – це велика група лікарських засобів природного або синтетичного походження. Їх основна дія направлена на заспокоєння і зменшення емоційної напруги. Вони не мають снодійного ефекту, але полегшують настання сну, подовжують його і роблять більш глибоким. Якщо порівнювати ліки цієї групи з сучасними транквілізаторами, то седативні володіють не таким вираженим заспокійливим ефектом, але не викликають розслаблення м'язів (міорелаксації) і атаксії (порушення узгодженості в роботі декількох груп м'язів). Тому практично повна відсутність побічних ефектів і добра переносимість дозволяють їх використовувати в сучасній медичній практиці в лікуванні людей похилого віку і дітей [1, 2]. Сучасні седативні препарати представлені декількома фармакологічними групами, які класифікуються в залежності від походження, тривалості дії, діючої речовини та інших факторів [3].

Сьогодні в будь-якій аптеці можна купити рослинні седативні препарати без пред'явлення рецепта. До таких лікарських засобів можна віднести: валеріану; собачу м'яту; піон і звіробій; мелісу.

Продаватися вони можуть як таблетки, краплі, настої, настоянки, екстракти або у вигляді сухої трави для заварювання. Як правило, такі препарати не вимагають лікарського призначення і можуть застосовуватися як завгодно довго, тому що не викликають синдрому звикання. Однак кожен має свої протипоказання, які обов'язково потрібно враховувати. Так, наприклад, всі вони строго протипоказані при вагітності, годуванні дитини грудьми, а також при наявності алергічної реакції або підвищеної чутливості. Багато з них протипоказані при лікуванні дітей, чий вік не досяг 12 років.

Сильними седативними препаратами без рецептів можна вважати такі комбіновані таблетовані засоби: персен, ново-пассит, нервонорм, алора. Як показує практика, більшість їх приймається без призначення лікаря, при цьому не враховуються показання та протипоказання. А це призводить до розвитку численних побічних ефектів, кожен з яких може підірвати здоров'я людини.

Заспокійливі засоби для дітей можуть призначатися тільки лікарем і прийматися тільки під його контролем. Кілька років тому пацієнтам

молодшої вікової категорії рекомендували використовувати препарати брому, однак через його здатність накопичуватися в організмі, від такої практики сьогодні відмовилися. Тому основний акцент сьогодні робиться на природні седативні препарати, а саме на валеріану, яку можна приймати як в таблетках, так і у вигляді настою або концентрованих крапель. Крім того, цей препарат має невеликий спазмолітичний ефект, що допомагає побороти деякі захворювання шлунково-кишкового тракту, а також добре допомагають в лікуванні дитячих неврозів.

Найбільш часто вживаними заспокійливими препаратами, за даними аптечних продажів є: адаптол, гліцисед, персен, валеріана, фенібут.

Адаптол - ефективний протитривожний засіб, призначається лише дорослим. Препарат знімає відчуття страху та тривоги, допомагає нормалізувати настрій та адаптуватися до стресових умов. Переваги адаптолу - стимулює розумову діяльність та інші когнітивні функції, але при цьому не викликає патологічної емоційної активності. З недоліків препарату можна відзначити відносно високу вартість та неможливість використання у дітей.

Гліцисед (аналог гліцин) - діюча речовина — гліцин. Дія препарату проявляється у: зменшенні психоемоційної напруги; зниженні негативного впливу токсинів на мозок; покращенні настрою; нормалізації сну. З плюсів слід відзначити відсутність звикання до препарату та покращення розумової діяльності. Мінуси, в принципі, відсутні.

Персен - один з найкращих седативних засобів, які призначаються дорослим. Діючі речовини — рослинні екстракти валеріани, м'яти та меліси. Засіб не викликає звикання, має легкий спазмолітичний ефект. Персен допомагає при несильному нервовому збудженні, порушеннях сну та неврозах. Плюси: не викликає звикання, його можуть використовувати водії. Мінуси: висока вартість, не підходить для дітей, може викликати запори. Персен, не можна приймати дітям молодше 12 років, при наявності алергії на будь-який з його компонентів, а також при дефіциті лактози, сахарози, мальтози, холангіті, вагітності, підвищеному артеріальному тиску.

Валеріана - цей препарат містить лише екстракт валеріани. Має седативний та снодійний ефект. Відпускається без рецепта, можна приймати дорослим та дітям з 12 років. З мінусів: працює накопичувально. Дія проявляється досить слабо, але стабільно. Тож у випадку реактивного стресу валеріана вам не допоможе. Однак якщо приймати її курсом протягом хоча б тижня — ефект буде. З плюсів — має рослинний склад та майже не має побічних ефектів.

Так, наприклад, такий популярний препарат, як **Новопассит** (квітки бузини, листя та квітки глоду, трава звіробою, трава меліси, трава пасифлори, шишки хмелю, корінь валеріани; гвайфенезин) строго протипоказаний при

загостренні будь-якого захворювання шлунку, кишечника, а також при вагітності, міастенії та дітям, чий вік не досяг 12 років.

Фенібут (аналогі біфрен та нообут) - це не лише седативний, але й ноотропний засіб. Був розроблений для космонавтів, але сьогодні використовується у лікуванні звичайних людей. Фенібут чудово допомагає у тих ситуаціях, коли “голова не варить” через стрес. Препарат покращує мисленнєві процеси; знімає тривожність; підвищує увагу; допомагає впоратись з безсонням. З плюсів варто відзначити необхідність контролювати стан печінки у разі довготривалого лікування та вартість. З плюсів — не викликає зниження працездатності, можна давати дітям віком від восьми років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Товстуха Є. С. Фітотерапія / Є. С. Товстуха. — К.: Здоров'я, 1990. — 304 с.
2. Чухно Т. Большая энциклопедия лекарственных растений / Т. Чухно. — М.: Эксмо, 2007. — 1024 с.
3. Лікарські рослини і фітотерапія. Фітотерапевтична рецептура: навчальний посібник (ВНЗ IV р. а.) / Л.В. Бензель, Р.Є. Дармограй, П.В. Олійник та ін.: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2010. – 400 с.

SUMMARY

SEDATIVES TO HELP RELIEVE STRESS IN THE FACE OF RUSSIA'S MILITARY AGGRESSION

Koval V.Yu., Sirchak E.S., Arhij E.Yo.

The most commonly used sedatives, according to pharmacy sales in Ukraine are: adaptole, glycidess, persen, valerian, phenibut.