



# Psychobiotyki

– przez żołądek do mózgu,

czyli jak skutecznie wspomagać leczenie depresji



*Broszura rekomendowana przez  
Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji*



■ **[www.depresja.org](http://www.depresja.org)**

Więcej informacji na temat psychobiotyków  
można znaleźć na stronie **[www.psychobiotyki.com](http://www.psychobiotyki.com)**

---

# Psychobiotyki

– przez żołądek do mózgu,

czyli jak skutecznie wspomagać leczenie depresji

---

Joanna Neuchoff-Murawska | Sławomir Murawiec

PORADNIK DLA PACJENTÓW



## Wprowadzenie

**D**epresja jest chorobą demokratyczną – może spotkać bez wyjątku każdego, bez względu na wiek, płeć, status społeczny czy materialny. Na początku, kiedy dotknie nas lub kogoś z naszych bliskich, często mylimy ją z chandrą, przemęczeniem, trudnym okresem w życiu, próbujemy jakoś się ogarnąć, pobrać trochę witamin, spędzić weekend w łóżku, napić się wina, ale... okazuje się, że nic z tego, na dłuższą metę, nie przynosi ulgi. Coraz bardziej zapadamy się w siebie, nic nas nie cieszy, unikamy ludzi, najmniejszy wysiłek staje się ogromnym wyzwaniem, trudno podjąć nam najprostszą decyzję, gorzej śpimy, nie mamy chęci na jedzenie, czujemy się bezwartościowi, a dodatkowo tak, jakby ktoś wyjął z nas baterie.

Wtedy przychodzi moment, kiedy nie możemy już lekceważyć objawów, musimy sami przed sobą przyznać, że dłużej tak nie damy rady, bo zwyczajnie życie straciło sens i wszystkie kolory. I od tej chwili, od decyzji, jaką wówczas podejmiemy zależy jakość naszego dalszego życia, a czasem również życie...

Jeśli zdecydujemy się poprosić o pomoc specjalistę – lekarza psychiatrę, bo to właśnie ten lekarz najlepiej wie, w jaki sposób nam pomóc, ale także psychologa, psychoterapeutę, lekarza rodzinnego – jesteśmy bezpieczni, bo wszyscy oni wiedzą, że depresja to poważna choroba, którą należy leczyć, a ponadto rozumieją, gdzie kończą się ich kompetencje i w razie potrzeby współpracują ze sobą dla dobra pacjenta.

Gorzej, kiedy próbujemy pomóc sobie sami, bo przecież „samo kiedyś przejdzie, jakoś sobie poradzę, chyba nie jest ze mną aż tak źle, nie będę brał psychotropów” itp... Zaczynamy szukać w internecie hasła „jak sobie radzić z depresją” i trafiamy na tysiące lepszych lub gorszych

porad, które w konsekwencji i tak niewiele w naszej sytuacji pomagają. Ale nie dajemy za wygraną, bo przecież zawsze udawało nam się jakoś w życiu radzić... I właśnie te osoby, którym trudno uwierzyć, że choroba może być od nich silniejsza, które starają się za wszelką cenę nie wypaść z normalnego funkcjonowania, mobilizując wszystkie zapasy energii, aby wstać z łóżka, są w największym niebezpieczeństwie, bo nie zdają sobie sprawy, że nieleczona depresja bywa chorobą śmiertelną. Mówią o tym wciąż rosnące statystyki samobójstw...

Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji od początku swojej działalności, czyli już prawie 17 lat, stara się przekonywać, że depresja jest taką samą chorobą jak każda inna, a leczenie u psychiatry nie jest powodem do wstydu. Zawsze podkreślamy również nadrzędną rolę lekarza w diagnozowaniu i leczeniu depresji. To właśnie psychiatra odpowiednio dobierze leki, zleci dodatkowe badania, we właściwym momencie skieruje na psychoterapię, proponuje modyfikację diety czy suplementy do kupienia bez recepty.

Należy podkreślić, że niniejsza broszura ma na celu zaproponowanie komplementarnej metody wspomagającej leczenie depresji, a nie jej alternatywy dla osób szukających suplementów bez recepty, które mają zastąpić pomoc specjalisty.

Psychobiotyki to preparaty doskonale przebadane, z udowodnionym klinicznie działaniem wspomagającym leczenie depresji, ale w żadnym wypadku niemającym go zastąpić.

**Joanna Chatizow**

*specjalista promocji zdrowia*

*prezes zarządu*

*Stowarzyszenia Aktywnie Przeciwko Depresji*



## PSYCHOBIOTYKI

### I ICH WPŁYW NA SAMOPOCZUCIE CZŁOWIEKA

Dr n. med. Joanna Neuhoff-Murawska - dietetyk

## Ostatnio coraz częściej słyszymy, że w jelitach znajduje się nasz drugi mózg, co oznacza to pojęcie? Co to jest oś mózgowo-jelitowa?

Zgodnie z kanonem obowiązującym w biologii centrum decyzyjne organizmu człowieka, jakim jest ośrodkowy układ nerwowy, reaguje na sygnały płynące zarówno ze świata zewnętrznego, jak i wewnętrznego. Dzieje się to dzięki bodźcom przekazywanym mu przez system komórek nerwowych i neuroprzekaźników. Do niedawna wiedziano co prawda, że przewód pokarmowy kontaktuje się z gółą za pomocą nerwu błędnego oraz na drodze tzw. humoralnej (za pomocą substancji chemicznych przenoszonych przez płyny), ale nie zdawano sobie sprawy, jak gęstą siecią neuronów oplecione są jelita. Szacuje się, że jest ich nawet 100 milionów, czyli więcej niż w rdzeniu kręgowym! Stąd też jelito nazwano drugim mózgiem.

Ostatnimi czasy naukowcy poświęcają wiele uwagi badaniom tzw. osi między poszczególnymi organami, czyli połączeniom pomiędzy nimi umożliwiającym wzajemną komunikację. Jedną z nich jest oś mózgowo-jelitowa (GBA, ang. gut-brain axis). To dzięki niej odczuwamy m.in. dolegliwości trawienne w stresie lub czujemy motyle w brzuchu w momentach ekscytacji.

### Co to jest mikrobiota jelitowa i jakie ma znaczenie dla działania osi mózgowo-jelitowej?

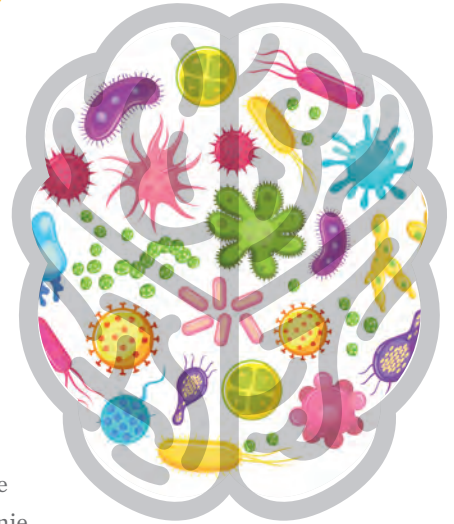
Nasz przewód pokarmowy nie jest jałowy, dorosły człowiek ma w swoich jelitach około

2 kg współlokatorów mikroskopijnych rozmiarów. To jest właśnie mikrobiota jelitowa, na którą składają się bakterie, grzyby i wirusy.

W idealnych warunkach, jaką jest eubioza, mikrobiota wytwarza aminy, kwasy tłuszczowe witaminy, które korzystnie wpływają na zdrowie człowieka.

Niektóre bakterie mają również zdolność pośredniczenia w produkcji neuroprzekaźników, takich jak dopamina, serotonina i metabolity mające wpływ na działanie osi mózgowo-jelitowej.

Naruszenie bariery jelitowej i przedostanie się do krwioobiegu antygenów z treści jelita jest czynnikiem zakłócającym prawidłową pracę osi mózgowo-jelitowej. W tej sytuacji mikrobiota wraz z nerwem błędnym wysyła sygnał „pomocy”, a fakt ten pociąga za sobą powstanie kaskady reakcji obronnych, w które zaangażowany jest układ immunologiczny i nerwowy. Efekt? W organizmie pojawia się stan zapalny, a aktywacja podwzgórza i innych obszarów mózgu prowadzi do nadmiernego wydzielania kortyzolu i noradrenaliny. Niestety, skutkiem ubocznym obrony organizmu może być pojawienie się poczucia lęku oraz bólowe doznania trzewne, wzmożona



## Psychobiotyki

– przez żołądek do mózgu,

czyli jak skutecznie wspomagać leczenie depresji

perystaltyka, a nawet biegunka. W przypadku przewlekłego stresu może dojść do pojawienia się błędnego (sic!) koła, w którym każdy z elementów - przewlekłe zapalenie oraz osłabienie mikrobioty i bariery jelitowej - potęgują swoje działania.

Wiadomo również, że niektóre szczepy probiotyczne potrafią wspomóc proces wyciszenia stanu zapalnego, są bowiem zdolne nie tylko do wytwarzania neuroprzekazników i pośredniczenia w ich produkcji, ale także chronią integralność bariery jelitowej i zmniejszają syntezę cytokin prozapalnych.

“  
W jaki sposób drobnoustroje zasiedlają układ pokarmowy?  
”

W życiu płodowym przewód pokarmowy człowieka jest w zasadzie jałowy. Do jego pierwszej znaczącej kolonizacji dochodzi podczas porodu, a czynnikiem o wielkim znaczeniu dla przyszłej mikrobioty jest jego rodzaj. W skład prawidłowej mikrobioty niemowląt - urodzonych w sposób naturalny - wchodzi bakterie z rodzaju *Lactobacillus*, pochodzące z dróg rodnych mamy, oraz *Bifidobacterium*. Po zasiedleniu jelit noworodka rozpoczynają one swoje dobroczynne działanie dla zdrowia młodego gospodarza. Dodatkowo ich metabolity i obumarłe komórki stanowią wspaniałą odżywkę dla dojrzewającej śluzówki jelitowej i wpływają na uszczelnianie przestrzeni pomiędzy komórkami. Dzięki temu powstanie skuteczna bariera jelitowa, której nie pokonają intruzi.



---

Kolejne zasilenie pożytecznymi dla organizmu bakteriami pojawia się w jelitach niemowlęcia wraz z mlekiem mamy, ponieważ mleko kobiece zawiera pewne ilości bakterii probiotycznych. Ich kompozycja w mleku każdej kobiety jest nieco inna i dlatego można ją porównać do linii papilarnych.

Następnym krokiem w budowaniu właściwej mikrobioty jelitowej dziecka jest moment, w którym zaczyna ono wkładać rączki do buzi, a w jego diecie pojawiają się nowości. Obecność nowych pokarmów wiąże się z powstaniem następnej fali mikrobiotycznych kolonizatorów jelita dziecka, dla rozwoju których bardzo istotna jest dieta bogata w warzywa. Zawarty w nich błonnik jest idealną pożywką dla zdrowej mikrobioty. Wprowadzanie kolejnych pokarmów związane jest z dalszym rozwojem mikrobioty jelitowej, której skład około 2. roku życia stabilizuje się i towarzyszy człowiekowi przez całe dorosłe życie. Jego profil zmienia się dopiero w wieku podeszłym, chyba że wcześniej spróbujemy go modyfikować.

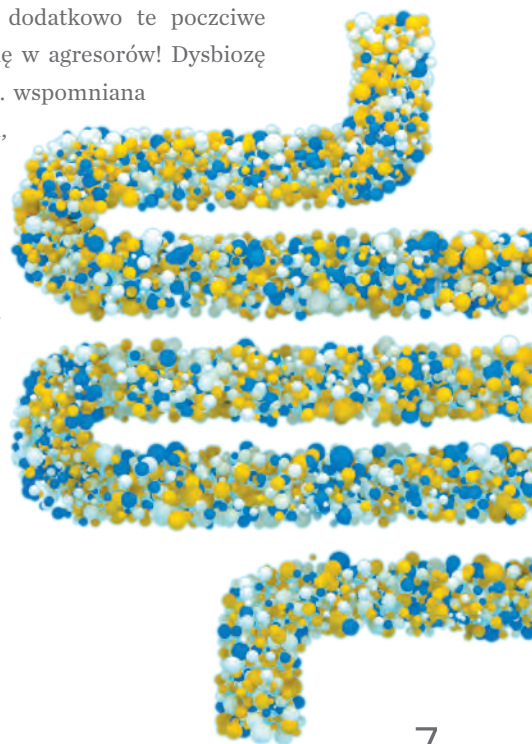
### Jakie czynniki wpływają na mikrobiotę jelitową człowieka?

Na wzorcowy skład mikrobioty jelitowej dziecka wpływają m.in. takie czynniki, jak: zdrowie matki, poród drogami natury, karmienie piersią, unikanie antybiotykoterapii i wychowanie w kontakcie z innymi dziećmi i zwierzętami. Na dalszy rozwój mikrobioty ogromny wpływ ma dieta oraz farmakoterapia. Nadużywanie antybiotyków, niesteroidowych leków przeciwzapalnych, każda przewlekła farmakoterapia, a także zabiegi chirurgiczne przewodu

pokarmowego niekorzystnie zmieniają skład naszej mikrobioty. Odejście od natury nie wychodzi nam na dobre, gdyż wraz ze zmianą stylu życia i naszego środowiska zewnętrznego dochodzi do procesów, których nie widać gołym okiem. Zmiany te dotyczą bowiem środowiska wewnątrz organizmu, m.in. składu mikrobioty jelitowej.

### Co to jest dysbioza?

Stan równowagi, w którym w jelicie człowieka funkcjonuje obok siebie wiele różnych mikroorganizmów zapewniających gospodarzowi dobrostan psychofizyczny nazywamy **eubiozą**. **Dysbioza** jest stanem odwrotnym do opisanej powyżej eubiozy. Dochodzi w niej do zachwiania cennego balansu w mikrobiocie jelitowej człowieka. Zmieniają się wówczas proporcje pomiędzy przyjaznymi i patogennymi mikroorganizmami, a dodatkowo te pocziwe potrafią zamienić się w agresorów! Dysbiozę może wywołać m.in. wspomniana antybiotykoterapia, a także różnego rodzaju przewlekła farmakoterapia, w tym stosowanie leków antydepresyjnych.



## Czy istnieje dieta idealna pod względem wpływu na mikrobiotę?

Dieta różnorodna, oparta na produktach, które nie zostały przetworzone, pełna warzyw, owoców, ziaren jest idealną pożywką dla mikrobioty jelitowej. Zarówno dieta śródziemnomorska, jak i model żywienia zaproponowany przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej znany pod nazwą Piramidy Zdrowego Żywności i Aktywności Fizycznej stanowią prosty przepis na zdrowe jelita. Taka dieta dostarcza składników pokarmowych cennych dla dobrego samopoczucia, m.in. tryptofanu, DHA, błonnika, magnezu. Ponadto w okresie jesienno-zimowym pamiętajmy o suplementacji witaminy D, której w tym czasie bywa na talerzu zbyt mało.

Opisywany w piśmiennictwie negatywny wpływ na zdrowie człowieka tzw. zachodniego stylu życia dotyczy również składu mikrobioty jelitowej, która nie lubi nadmiaru cukru, mięsa, soli i alkoholu. Mikroorganizmy dbające o prawidłowe działanie osi mózgowo-jelitowej uwielbiają błonnik zawarty w warzywach i owocach, chlebie razowym, kaszy, soczewicy itp.

## Co to są prebiotyki, probiotyki i psychobiotyki?

Na pierwszy rzut oka te nazwy są do siebie podobne i mogą powodować zamieszanie, jednak rozróżnienie ich

jest dosyć proste. **Probiotyki** to żywe mikroorganizmy, mające udokumentowany dobroczynny wpływ na organizm gospodarza. Nazwa „probiotyki” wywodzi się z języka greckiego od słów *pro bios* - co tłumaczymy *dla życia*.

**Psychobiotyki** natomiast to żywe bakterie o udokumentowanym korzystnym wpływie na samopoczucie człowieka.

A **prebiotyki**? Są to substancje, które stanowią pożywkę dla bakterii probiotycznych. Pierwszymi prebiotykami, które stymulują wzrost pożądaných bakterii są wymieniane już składniki mleka matki. Działanie prebiotyczne przejawiają również różne frakcje błonnika czy inulina, pojawiające się w diecie człowieka.

## Czy kiszonki i napoje fermentowane są dobrym źródłem probiotyków?

Probiotyki, to konkretne szczepy mikroorganizmów, których wpływ na zdrowie człowieka został udokumentowany w dobrze zaplanowanych badaniach naukowych. Bakterie probiotyczne to m.in. takie, które są w stanie przetrwać długą i niebezpieczną drogę wiodącą od talerza do jelit (w tym wyjątkowo kwaśne środowisko w żołądku), potrafią koloni-





---

zować układ pokarmowy, przylegać do ściany jelit, blokując to miejsce nieproszonym gościom. Większość bakterii obecnych w kiszonkach i napojach fermentowanych niestety nie dociera do jelit. Dodatkowo w kiszonkach powstających spontanicznie, jak to się dzieje w warunkach domowych, skład mikroorganizmów nie jest zawsze taki sam. Ich wpływ na zdrowie człowieka jest cenny, ale nie aż tak skuteczny jak tych, które zostały starannie wyselekcjonowane i przeznaczone do konkretnych zadań.

Trudno odmówić miejsca kiszonkom w diecie człowieka, jednak nakładając ich porcję na talerz należy pamiętać o drugiej stronie medalu - zawierają dużo soli, a więc i sodu. W 100 g białej kapusty znajdziemy jedynie 19 mg sodu, podczas gdy w takiej samej ilości kapusty kiszonej już 260 mg. Fakt tak dużego spożycia sodu nie spodoba się ani dietetykowi, ani lekarzowi. W przypadku ogórków różnica jest jeszcze większa. W surowym ogórku zawarty jest 11 mg sodu, w kiszonym jest go aż 703 mg!

Spożywanie mlecznych napojów fermentowanych, takich jak jogurty i kefir, jest jedną z zasad zdrowego żywienia, towarzyszących Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Jednak wybierając jogurt owocowy, bądźmy świadomi ilości cukru, jaką producent dodał do tego produktu, aby zadowolić podniebienie swojego klienta. W 150 ml jogurtu oprócz 7 g naturalnie zawartej tam laktozy znajduje się średnio 4-5 łyżeczek cukru.

## “ Jakie drobnoustroje mogą wspomagać leczenie lęków i depresji? ”

W leczeniu lęków i depresji mogą wesprzeć nas psychobiotyki. Należą do nich m. in. szczepy *Lactobacillus helveticus Rosell®-52* i *Bifidobacterium longum Rosell®-175*. Ich działanie polega na zmniejszaniu dyskomfortu gastrycznego wywołanego stresem i obniżaniu intensywności lęku. Przyczyniają się do redukcji wydzielania kortyzolu, którego nadmiar powstaje w organizmie w wyniku stresu (stąd kortyzol nazywany jest często hormonem stresu). Mają wpływ na przemiany biochemiczne, wynikiem których z aminokwasu o nazwie tryptofan powstaje serotonina zwana hormonem szczęścia. Wymieniane szczepy przyczyniają się także do zmniejszenia depresji, co udokumentowano w wielu badaniach.

## “ Jak długo należy przyjmować preparaty probiotyczne, aby poczuć ich dobroczynne działanie? ”

Wyniki badań prowadzonych przez Wallace i wsp. z udziałem osób chorych na łagodną lub umiarkowaną depresję wskazują, że na poprawę samopoczucia należy poczekać około czterech tygodni. Zespół Messaoudiego również wprowadził 30 dni probiotykoterapii w swoim badaniu klinicznym. Tam zdrowi ochotnicy, którzy deklarowali, że doświadczają okazjonalnego stresu, przyjmowali szczepy zawarte w preparacie Sanprobi Stress. Po miesiącu

badacze zauważyli poprawę nastroju u osób badanych, a dodatkowo zanotowano obniżenie stężenie kortyzolu w moczu, co świadczyło niezbicie o zmniejszeniu stresu.

**Czy pozytywny efekt suplementacji probiotyków długo się utrzymuje czy należy powtarzać kurację? Jeśli tak, to jak często?**

Wyniki opisanego wcześniej badania prowadzonego przez zespół Messaoudiego wykazały, że poprawa nastroju po zastosowaniu kuracji szczepami *Lactobacillus helveticus Rosell® – 52* oraz *Bifidobacterium longum Rosell® – 175* utrzymywała się nawet po upływie jednego roku.

**Biorąc antybiotyki, wiemy, że należy przyjmować osłonowo probiotyki. Czy przy przewlekle stosowanej farmakoterapii, np. w leczeniu depresji, mikrobiota również nie ulega zniszczeniu?**

Tak, leki antydepresyjne stosowane przewlekle mogą zaburzyć równowagę mikrobioty człowieka. Stąd też przyjmowanie psychobiotyku stanowi idealne uzupełnienie terapii przeciwdepresyjnej.

**Czym należy kierować się przy zakupie probiotyków?**

Aby mieć pewność, że preparat probiotyczny przyniesie spodziewane efekty, należy bardzo

dokładnie przeczytać informacje na opakowaniu preparatu. Ważne jest, jakie rodzaje, gatunki i szczepy mikroorganizmów są w nim zawarte oraz wartość CFU (jednostek tworzących kolonię, ang. colony-forming unit), która określa, ile kolonii bakterii powstanie z jednej komórki bakteryjnej zawartej w preparacie



probiotycznym. Przykładem suplementu zawierającego szczepy bakteryjne o udowodnionym, pożądanym działaniu, a mianowicie *Lactobacillus helveticus Rosell® – 52* i *Bifidobacterium longum Rosell® – 175*, jest Sanprobi Stress. Upewnienie się, czy preparat probiotyczny, który planujemy kupić jest godny zaufania jest niezwykle ważne. W 2017 r. opublikowane zostały wyniki badań prowadzonych przez Naczelną Izbę Kontroli, dotyczące jakości suplementów, w tym preparatów probiotycznych. Wykazano, że na rynku znajdowało się wiele produktów, które nie spełniały kryteriów dla probiotyków, w wielu z nich nie było żywych bakterii, a w niektórych próbkach znajdowały się nawet bakterie kałowe, których obecność jest absolutnie niedozwolona!

Stąd tak ważne jest, aby preparaty zawierające żywe kultury bakterii pochodziły z zaufanego źródła, były kupione w aptece, nie np. przez internet, a warunki ich przechowywania były zgodne z rekomendacją producenta.



## PSYCHOBIOITYKI

### - SKUTECZNE WSPOMAGANIE LECZENIA DEPRESJI

Dr n med. Sławomir Murawiec - psychiatra

**Zawsze lepiej jest zapobiegać niż leczyć, ale czy w przypadku zaburzeń nastroju można mówić o profilaktyce? Jeśli tak, to czy możemy spróbować zdefiniować działania profilaktyczne, mogące zmniejszyć ryzyko zachorowania na depresję?**

Zaburzenia depresyjne mogą pojawiać się z różnych przyczyn, mniej lub bardziej uchwytnych. Trzeba pamiętać, że rozpoznanie depresji jest stawiane na podstawie objawów. Ale takie objawy mogą pojawiać się z bardzo różnych przyczyn. Te przyczyny mogą obejmować zarówno utratę pewnych istotnych dla danej osoby wartości lub osób, stres cywilizacyjny, jak i kwestie somatyczne (dotyczące zdrowia fizycznego), także te związane ze stanem przewodu pokarmowego. Dlatego profilaktyka również powinna być wielopłaszczyznowa.

O profilaktyce zaburzeń nastroju możemy mówić w sferze biologicznej, ale także społeczno-psychologicznej. W aspekcie biologicznym istotna jest odpowiednia dieta, suplementacja witaminą D<sub>3</sub>, cynkiem, probiotykami, folianami, wielonasyconymi kwasami tłuszczowymi omega-3, ponieważ jest naukowo udowodnione, że osoby z niedoborami tych substancji mają większe ryzyko zapadania na depresję. Dodatkowym pozytywnym czynnikiem jest aktywność fizyczna oraz - coraz częściej zalecany - kontakt z przyrodą.

Kontakt taki, odcięcie się od cywilizacyjnych bodźców, stworzenie pewnej wolnej przestrzeni psychicznej może działać nie tylko wyciszająco, ale również terapeutycznie - poprawiać nastrój, wzmacniać funkcje poznawcze czy zmniejszać napięcia i lęki. Japończycy nadali



nawet nazwę *shinrin-yoku* tzw. kąpielom leśnym, przypisując im znaczące działanie terapeutyczne. Aby obniżyć poziom stresu czy poprawić jakość snu, zalecają zanurzenie się w lesie wszystkimi zmysłami. Udowodniono, że olejki eteryczne wydzielane przez drzewa, zwłaszcza iglaste, poprawiają odporność oraz zwiększają liczbę białek działających przeciwnowotworowo.

Nierzadko mówi się o biofilii jako identyfikowaniu się z przyrodą, której jesteśmy częścią, poczuciu wspólnoty ze wszystkimi żywymi organizmami i jej terapeutycznym oddziaływaniu na organizm człowieka. Badania naukowców z całego świata wskazują, że w okresie pandemii koronawirusa ludzie mieszkający w miastach znacznie częściej zaczęli odwiedzać parki i inne tereny zielone.

Mówiąc natomiast o profilaktyce w aspekcie psychospołecznym, najważniejszym elementem są relacje z innymi osobami, mogące - w razie wystąpienia problemów psychicznych - stanowić sieć wsparcia społecznego. Podkreśliłbym tu słowo sieć, a więc posiadanie kontaktów o różnym stopniu bliskości, które mogą stabilizować samopoczucie psychiczne i pełnić ważne dla każdego z nas funkcje wspierające. Niezwykle istotne jest również zachowanie równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym, posiadania

czyli jak skutecznie wspomagają leczenie depresji

nie różnorodnych zainteresowań, które również możemy traktować jako dodatkowy filar utrzymujący nasze zdrowie psychiczne w równowadze.

Czas zainwestowany w kontakt z przyrodą, podtrzymywanie relacji z bliższymi lub dalszymi przyjaciółmi, ciekawe hobby, aktywność fizyczna i psychiczna wpisują się właśnie w profilaktykę zaburzeń nastroju.

**Przestrzeganie zaleceń terapeutycznych jest podstawą skuteczności leczenia nie tylko depresji. Jakie są najczęstsze przyczyny braku *compliance* wśród pacjentów z zaburzeniami afektywnymi?**

Warto zwrócić uwagę, że leczenie bądź nieleczenie depresji zaczyna się, zanim pacjent zdecydował się poprosić o pomoc specjalistów. Jest to pewna decyzja – czy udać się po pomoc czy jednak nie. I ta decyzja jest podejmowana jeszcze przed skontaktowaniem się z konkretnym specjalistą. W tym kontekście niezwykle istotny jest sposób postrzegania lekarza psychiatry, społeczna akceptacja farmakoterapii, a nawet język, jakim posługujemy się w przestrzeni publicznej, mówiąc o chorobach psychicznych, szpitalu psychiatrycznym czy osobach z zaburzeniami. Wszelkie akcje mające na celu kształtowanie postaw otwartych na poszukiwanie pomocy, destygmatyzację tej sfery, odczarowywanie tej gałęzi medycyny, pokazywa-



nie, że psychiatra jest takim samym lekarzem jak każdy inny, uświadamianie, że choroba psychiczna może spotkać każdego i nie jest to powód do wstydu, ułatwia podjęcie decyzji o rozpoczęciu leczenia jako działaniu społecznie akceptowalnym, a nawet pożądanym. Również sposób, w jaki pacjent postrzega leki, jakie ma o nich wyobrażenie, czy budzą w nim negatywne skojarzenia może mieć wpływ na skuteczność terapii. Część osób zgłaszających się do mnie oczekuje podania im leków, ale jest wiele osób z licznymi lękami, obawami, wyobrażeniami, o których trzeba z nimi porozmawiać, zanim podejmią leczenie.

Uwaga i czas poświęcony na rozmowę z pacjentem na temat jego oczekiwań w stosunku do leczenia, a zwłaszcza do farmakoterapii, wpływa w dużej mierze na współpracę lekarz-pacjent. To również czas na dokładne i przemyślane zaplanowanie terapii, które jest podstawą jej skuteczności. Od dłuższego czasu staram się propagować ideę precyzyjnej psychiatrii, której zadaniem jest zastosowanie metody leczenia dobranej indywidualnie do każdego pacjenta.

### Czy modyfikacja stylu życia oraz sposobu odżywiania może mieć wpływ na poprawę nastroju?

Jak już wcześniej wspominałem, aktywność fizyczna oraz suplementacja składników

o udowodnionym pozytywnym działaniu na poprawę samopoczucia mogą odegrać znaczącą rolę w terapii zaburzeń nastroju. Pacjenci na ogół oczekują dodatkowych zaleceń w tym zakresie, ponieważ rozumieją, że samo przyjmowanie leków przeciwdepresyjnych może być niewystarczające. Bardzo często spotykam się z pytaniem zadawanym przez pacjentów – „a co jeszcze mogłoby mi pomóc?”

Odpowiednia dieta, rezygnacja z fast foodów, ograniczenie spożycia alkoholu również pozytywnie wpływają na organizm, a tym samym również na samopoczucie.

### Czy stosowanie probiotyków (psychobiotyków) może zwiększyć skuteczność leczenia depresji?

Zdecydowanie tak! Preparaty tego typu mają udowodnione działanie poprawiające nastrój i obniżające poziom lęku poprzez modyfikację mikrobioty jelitowej, a więc wzmacniają działanie leków przeciwdepresyjnych. Dodatkowo działają osłonowo, uszczelniając barierę jelitową, której zadaniem jest nieprzepuszczanie do krwi patogenów, mogących wywołać odpowiedź immunologiczną organizmu, czyli stan zapalny.

A o zapalnej hipotezie powstawania depresji mówi się nie od dziś. Hipoteza ta mówi, że depresja jest w wielu wypadkach chorobą całego

organizmu, a nie tylko psychiki. A jej istotnym elementem jest wzbudzenie układu odpornościowego, przypominające jakby stan zapalny. W tym kontekście procesy zapalne powstające w jelitach wpływają na funkcje neurochemiczne i neuroendokrynologiczne, a aktywacja procesów zapalnych, będąca następstwem zaburzenia ciągłości bariery jelitowej, stanowi istotny mechanizm w rozwoju depresji.

“  
**Czy zdarza się, że działania niepożądane leków przeciwdepresyjnych sprawiają, że pacjenci rezygnują z farmakoterapii?**  
”

Rozpoczynając przyjmowanie leków przeciwdepresyjnych, należy liczyć się z działaniami niepożądanymi. Regułą jest, że im bardziej pacjent się ich spodziewa, tym bardziej jest prawdopodobne, że się pojawią. A więc obawy czy lęki pacjentów mają dla ich wystąpienia duże znaczenie. Dlatego skargi na działania niepożądane po lekach mogą mieć mieszany charakter, wynikać zarówno z obaw przed leczeniem, jak i działań samego leku. Jeśli chodzi o te wynikające z przyjmowania leku, to najczęściej na początku terapii spotykamy się z niekorzystnymi objawami somatycznymi, głównie ze strony układu pokarmowego np. dyskomfortem w jamie brzusznej, nudnościami, zaparciami i tym podobne.

Zdarzają się też odczucia otumanięcia czy przyrost masy ciała, co sprawia, że pacjenci odstawiają leki i niechętnie do nich wracają. Ale też ważne jest, aby rozróżnić rzeczywiste

działania niepożądane od tych wynikających z obaw i negatywnego nastawienia do farmakoterapii.

Bywa jednak i tak, że leki działają, brak jest efektów ubocznych, pacjent zaczyna dobrze funkcjonować, świetnie się czuje i to sprawia, że podejmuje decyzję - bez konsultacji z lekarzem - o przedwczesnym, nieumiejętnym, często gwałtownym odstawieniu leków.



“  
Czy zmiana leku na  
nowoczesny oraz suplemen-  
tacja probiotykami może  
znacząco poprawić jakość  
życia osób z depresją?  
”

I tu wracamy do precyzyjnej psychiatrii, czyli doboru leków indywidualnie do każdej osoby, zgodnie z szeroko pojętą wiedzą medyczną lekarza oraz oczekiwaniami pacjenta. Wsłuchanie się w jego potrzeby, pochylenie się nad tym, co jest dla niego ważne, skutkuje wyborem właściwego leku oraz zminimalizowaniem ewentualnych działań niepożądanych.

Innego leku oczekuje młoda osoba aktywna zawodowo, dla której poprawa funkcji poznawczych oraz brak upośledzenia funkcji seksualnych może być wartością priorytetową, a innego ktoś starszy, mający największe problemy z długością i jakością snu. Na szczęście, mamy obecnie duże możliwości w zakresie doboru leków dokładnie pod kątem konkretnych problemów i oczekiwań pacjenta.

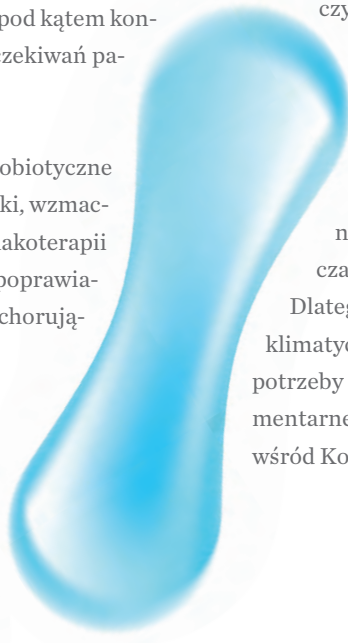
Natomiast preparaty probiotyczne oraz typowe psychobiotyki, wzmacniające skuteczność farmakoterapii to dodatkowe narzędzie poprawiające jakość życia osób chorujących na depresję.

“  
Czy psychobiotyki mogą  
otwierać nowe możliwości  
terapii zaburzeń afektywnych,  
zwłaszcza wśród pacjentów  
przeciwnych tradycyjnej  
farmakoterapii?  
”

Warto zauważyć, że w ciągu ostatniej dekady nastąpiło znaczne poszerzenie spektrum interwencji w psychiatrii wobec zaburzeń psychicznych. Jeszcze stosunkowo niedawno jedyną udowodnioną naukowo metodą leczenia zaburzeń psychicznych było stosowanie leków. Później zaczęło przybywać coraz więcej dowodów na skuteczność psychoterapii. Obecnie pojawia się całe spektrum komplementarnych metod leczenia zaburzeń psychicznych, posiadających naukowe uzasadnienie. Zaliczamy do nich to, o czym wcześniej wspominałem - aktywność fizyczną, odpowiednią dietę, terapię w oparciu o kontakt z naturą, wpływ oddziaływań psychospołecznych czy wreszcie probiotyki mające wpływ na zmniejszenie depresji i lęków.

Wszystkie powyższe interwencje opierają się na solidnych podstawach naukowych, popartych licznymi badaniami, opublikowanymi w znaczących czasopismach medycznych.

Dlatego mam nadzieję, że w dobie kryzysu klimatycznego, osłabienia więzi społecznych, potrzeby powrotu do natury właśnie te komplementarne działania zyskują wielu zwolenników wśród Koleżanek i Kolegów psychiatrów.



*Broszura została wydana dzięki wsparciu firm*





