

# Antidepressiva, anxiolytika

Iva Tomášková

# Mechanismus působení

Antidepresiva upravují aktivitu přenašečů serotoninu, noradrenalinu a dopaminu. Pomáhají tedy vytvořit neurohormonální rovnováhu na těch neuronech v mozku, kde je u dlouhodobého stresu, úzkosti nebo deprese nedostatek těchto látek.

Antidepresiva přímo nedodávají chybějící přenašeče, ale regulují jejich porušenou rovnováhu, **jejich efekt není okamžitý**, ale zpravidla se objeví za 3 - 6 týdnů podávání

# SSRI

- selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu jsou v současnosti nejvíce vyzkoušenými a **nejčastěji podávanými účinnými léky** pro léčbu úzkostných poruch. Tyto léky zvyšují dostupnost serotoninu na synapsích v mozku.
- SSRI jsou v současné době **lékem první volby** také při léčbě deprese, panické poruchy, sociální fobie, generalizované úzkostné poruchy a obsedantně kompulzivní poruchy. Jejich indikace tedy zahrnují celé úzkostné a depresivní spektrum.

# Nežádoucí účinky

- **méně časté** a jsou z oblasti zažívacího traktu, především v počátku léčby se může objevit pocit nevolnosti s mírným průjmem, většinou stačí snížit dávku a zvyšovat dávky léku pomaleji. Při dlouhodobější léčbě se mohou objevit potíže v sexuální oblasti, především snížení libida. Patří sem: citalopram, sertralin, paroxetin, fluoxetin, fluvoxamin a nejnovější escitalopram

# antidepressiva

**SNRI**-inhibitory zpětného vychytávání serotoninu a noradrenalinu. Z této skupiny se pro léčbu úzkostných poruch používá **venlafaxin**

**Tricyklická antidepressiva** - jsou známa od 60. let, jsou velmi účinná. Výhodou tricyklických antidepressiv je, že **pokrývají kromě úzkostných i depresivní příznaky**. Nevýhodou klasických antidepressiv jsou poměrně **nepříjemné vedlejší účinky**, jako je útlum, ospalost, snížení krevního tlaku se závratěmi a možnými kolapsy pro změně polohy nebo dlouhém stání na místě, zrychlený pulz, prodloužení síňokomorového vedení v srdci s ohrožením arytmiemi, zácpa, rozmazané vidění, sucho v ústech - Amitriptylin

# Anxiolytika

anxiolytika benzodiazepinového typu jako je chlórdiazepoxid, diazepam, oxazepam, alprazolam, bromazepam apod. I když benzodiazepiny mohou být užitečné ke zvládnutí akutní emoční krize, u déletrvajících úzkostí nejsou příliš vhodné. Kromě postupně klesajícího účinku je prokázáno, že dlouhodobé užívání benzodiazepinů může vést k závislosti.

Při akutním záchvatu paniky jsou však určitě lékem volby. Jinak pro návykovost je lepší se jejich dlouhodobému podávání úplně vyhnout. Benzodiazepinová anxiolytika by se neměla podávat déle než 4 měsíce. Jejich vysazování musí být pomalé.

# nootropika

- Jsou to doplňky stravy nebo léky, které mají příznivý vliv na funkci mozku
- mohou zlepšovat paměť, motivaci, bdělost a kognitivní funkce
- mohou také zmírňovat neurodegenerativní procesy spojené se stářím
- jsou spojené se stimulací výkonu mozku a zlepšováním jeho zdraví

# nootropika

- vejce, mořské ryby nebo hovězí játra patří svým způsobem mezi nootropika, protože obsahují cholin, jednu ze známých nootropních látek
- Acetyl-L-Karnitin
- Rybí olej, Omega-3
- Resveratrol – hrozny, maliny, borůvky
- Kofein
- Tein- čaj zelený, černý, matcha tea
- Gingko biloba