

## Цюрихские медики нашли оригинальный способ одолеть депрессию | Méthode inédite contre la dépression

Auteur: Лейла Бабаева, [Цюрих](#) , 22.11.2013.



Не хочется страдать от депрессии – придется пострадать от недосыпания (tdg.ch)  
Бессонница помогает победить депрессию. Специалисты Цюрихского университета нашли средство от недуга, приобретающего масштабы настоящего бедствия: сознательно прерывать ночной сон.

|  
Privation de sommeil combat la dépression, estiment les scientifiques de l'Université de Zurich.

Méthode inédite contre la dépression

Если подверженный депрессии человек будет ложиться спать вечером и вставать во второй половине ночи, то депрессия ему не страшна, утверждают исследователи из Цюриха, работающие под руководством профессора университетской психиатрической клиники Эриха Зейфритца. Секрет в том, что такой распорядок приводит к реорганизации некоторых областей мозга, или, как гласит народная пословица: «Кто рано встает – тому Бог подает». Результаты исследования опубликованы на прошлой неделе в американском научном журнале [PNAS](#) (Proceedings of the National Academy of Sciences – «Записки Национальной академии США»).

Достаточно было повторить эксперимент с лечебным бодрствованием три-четыре раза, как 40-60% участников эксперимента заявили об улучшении своего настроения, сообщается в [коммюнике](#) Цюрихского университета.

Однако объявлять о новом волшебном способе пока рано, поскольку примерно через три дня в большинстве случаев депрессия возвращается, рассеивая положительный результат.

На сегодня науке неизвестны биологические характеристики человеческого организма, которые с готовностью откликнутся на описанную терапию. Исследователям удалось лишь заметить, что у людей, подверженных депрессии, отличаются гиперактивностью области мозга, отвечающие за эмоциональные процессы, чего не скажешь о зонах, работа которых состоит в обеспечении рациональной деятельности – они пребывают в угнетенном состоянии.

Характерно, что во время депрессии наблюдается дерегулирование когнитивных и эмоциональных функций. Эти симптомы появляются из-за сверхактивности связующего узла в мозге. Группа исследователей доказала, что, подавляя жалость к себе и добровольно прерывая свой сон, пациент снимает напряжение с этого узла.

Таким образом, сознательно идя на описанный эксперимент, человек понижает активность эмоциональных зон и «включает» зоны когнитивные. «Речь идет о специфическом биологическом механизме лишения сна», - пишет профессор Зейфритц в коммюнике.

В исследовании приняли участие 12 человек, одни из которых вставали раньше, чем того требовал организм, а другие не подвергали себя добровольным мучениям.

В предыдущем исследовании та же группа ученых доказала, что антидепрессанты с коротким сроком действия также влияли на упомянутый узел в головном мозге, ослабляя его активность. Такое наблюдение подтвердилось и на этот раз.

Достижение ученых весьма актуально, так как один швейцарец из шести страдает от депрессии, сообщает газета Tribune de Genève. Если учесть, что лечение недуга выливается в масштабах страны в десять миллиардов франков в год, то важность практического применения результатов исследования становится очевидной.

[Цюрихский университет](#)  
[бессонница](#)  
[депрессия](#)  
[Цюрих](#)

Статьи по теме

[«Презентеизм» – новая болезнь века?](#)

[Швейцарцы ценят своих психиатров](#)

[Мужская депрессия: советы женеvского психиатра](#)

[Швейцарская депрессия или русская тоска?](#)

---

**Source URL:**

<https://dev.nashgazeta.ch/news/sante/cyurihskie-mediki-nashli-originalnyy-sposob-odolet-depressiyu>