**Безпечні заспокійливі засоби для нервової системи**

«Всі хвороби від нервів» – говорили лікарі в середині XX століття. Однак настало XXI століття, а в цьому плані нічого не змінилося. Ритм життя як і раніше прискорюється, вимоги стають все вищі, а втома – все більша. В цьому плані одні лише поради щодо нормалізації режиму відпочинку і сну, поліпшення харчування та уникнення стресових ситуацій допомагають слабо. У підмогу їм необхідно приймати лікарські препарати, які допомагають виснаженій нервовій системі відновити тонус і повернутися до нормального стану.

Відрадно, що сучасна фармакологія не стоїть на місці і регулярно постачає на ринок лікарських препаратів нові і більш досконалі седативні засоби. Їх вплив на організм проявляється набагато швидше, вони мають менше протипоказань і не викликають побічних ефектів, якими «славилися» ліки минулих поколінь. І щоб йти в ногу з часом, кожному з нас слід знати, які заспокійливі засоби на сьогоднішній день вважаються найкращими.

**Фітоседан (Заспокійливий збір №2)**

Цей препарат з заспокійливою дією є одним з небагатьох повністю натуральних ліків, здатних впоратися зі стресом. При цьому відсутність синтетичних компонентів нітрохи не заважає йому викликати потужну седативну дію на організм, а все завдяки дивовижній комбінації цілющих трав, таких як материнка та чебрець, валеріана, буркун і солодкий корінь.

Як показує практика, Фітоседан чудово усуває проблеми зі сном і запобігає негативного впливу стресу, якщо той ще не перейшов в хронічну форму. До того ж, Заспокійливий збір №2 не завдає шкоди організму, а отже, застосовувати його можуть навіть діти.

Це ж стосується і побічних дій. Приміром, Фітоседан не викликає сонливості, а тому медики рекомендують пити його у другій половині дня, заварюючи по одному фільтр-пакетику, і випиваючи як чай. Більш того, приймати засіб можна навіть вранці або в обід, не побоюючись появи сонного або загальмованого стану. При всьому при цьому Фітоседан – це доступний препарат, ціна якого вас приємно здивує.

**Персен**

Це заспокійливий засіб у наші дні користується неймовірною популярністю, і справа тут не тільки в широкомасштабної рекламної компанії. Персен – це ще один препарат на рослинній основі, в якому екстракт валеріани поєднується з мелісою та м’ятою перцевою. У такій комбінації речовини з цих трав здатні чинити на організм м’яку розслабляючу і заспокійливу дію.

Препарат Персен чудово справляється з невротичними станами і неприємними симптомами стресу, він ефективний як засіб, що рятує від страху і пригніченості, та до того ж носить горду назву «Кращого натурального снодійного». Більш того, фахівці нерідко призначають цей медикамент для профілактики психосоматичних розладів.

Окремо скажемо про те, що Персен абсолютно не викликає звикання і не знижує концентрацію уваги, завдяки чому приймати його можна людям, зайнятим діяльністю, яка потребує підвищеної концентрації уваги. Якщо ж говорити про недоліки препарату, то сюди слід віднести індивідуальну непереносимість і підвищену чутливість до компонентів Персена, а також розвиток закрепів при тривалому лікуванні цим седативним засобом. Нарешті, Персен не призначають дітям віком до трьох років у зв’язку з відсутністю досліджень, підтверджуючих безпеку прийому ліків в цьому віці.

**Деприм**

Цей заспокійливий засіб прийнято називати «Самим натуральним антидепресантом», а все тому, що діючою речовиною є рослина звіробій, вірніше її екстракт. Вперше антидепресантним ефектом цього лікарського засобу вчені зацікавилися в середині 80-х років минулого століття, причому, думки американських та європейських дослідників полярно розходилися. Американці порахували, що звіробій не здатний ефективно впливати на ЦНС, у той час як європейські вчені довели – у боротьбі з депресивними станами екстракт звіробою нічим не поступається, а багато в чому навіть перевершує традиційні антидепресанти.

Сьогодні Деприм часто призначають для боротьби з депресією (легкого та середнього ступеня), у випадку зниження настрою, тривожних станів (особливо в період клімаксу), а також при підвищеній чутливості до зміни погоди. Правда, купити ліки можна лише за рецептом лікаря, а дітям до 6 років його прийом протипоказів. До того ж необхідно пам’ятати, що ці ліки посилюють фоточутливість, а значити, шанувальникам гарної сонячної засмаги або відвідування солярію від лікування Депримом краще відмовитися. І ще – не слід поєднувати прийом цих ліків з іншим антидепресанти, щоб не викликати передозування.

**Ново-пасит**

Цей чеський препарат називають найкращим медикаментозним засобом з анксіолітичною (противотревожною) дією.

Сьогодні Ново-пасит застосовується для боротьби з такими неприємними станами, як дратівливість і тривога, розгубленість, страх, а також підвищена збудливість. Нерідко його призначають жінкам, для пом’якшення симптомів у клімактеричний період. Більш того, в комплексі з іншими ліками Ново-пасит використовують для боротьби з алергією.

Фахівці відзначають швидкодію препарату. Його благотворний вплив на організм можна відчути вже через 30 хвилин, що робить Ново-пасит незамінним у разі неврозів і реактивних психозів. Темніше менше, кожна людина, що приймає це засіб винен знаті про можливі побічні ефекти у вигляді нудоти, блювання або запаморочення. До того ж Ново-пасит знижує час реакції і послаблює увагу, чим обмежує категорію осіб, які можуть приймати цей препарат. Дітям до 12 років це заспокійливий засіб також не призначають.

**Фенібут**

Препарат Фенібут є одним з кращих представників сучасних ноотропних препаратів, тобто лікарських засобів, які активізують мозок і поліпшують розумові процеси. Разом з тім, Фенібут – універсальний засіб з траквилизирующим (заспокійливим і рятує від тривожності) дією.

Завдяки такому різноплановому впливу на мозок і, зокрема, на нервову систему, Фенібут призначають у разі утрудненого засинання, постійного страху, тривоги та інших невротичних станів. Неврологи застосовують цей засіб для лікування запаморочення і головний біль напруги, у разі «морської хвороби» (колисання) і хвороби Меньєра. У комплексі з іншими ліками Фенібут призначається і дітям.

**Пантогам**

Це ще один представник ноотропних лікарських засобів, який захищає мозок від кисневого голодування, підвищує розумову і фізичну працездатність. У той час медикамент володіє помірним седативним впливом на організм, що дозволяє використовувати його при невротичних станах і лікуванні різних залежностей.

Інтерес до Пантогаму зростає рік від року ще й тому, що на тлі лікування важких захворювань, таких як шизофренія, епілепсія або хвороба Паркінсона, цей препарат допомагає впоратися з нервовим розладом, порушення сну і іншими наслідками стресу. Більше того, він широко застосовується в педіатрії, покращуючи дитячу пам’ять і нормалізуючи сон дитини. Пантогам призначають у комплексному лікуванні дитячої епілепсії, а також при затримці психічного розвитку у малюків. Психомоторне збудження у дітей також є приводом до призначення цього лікарського засобу.

До плюсів Пантогама можна віднести те, що у разі виникнення побічних ефектів достатня лише знизити дозування ліків, як неприємний стан тут же піде. Тим не менше, серед його побічних ефектів зустрічається сонливість і млявість, а у разі передозування у людини з’являється загальмованість. До того ж, протипоказанням препарату є вагітність (I триместр), алергічні реакції і патології нирок.

**Гліцин**

Якщо говорити про перевірених роками засобах, які давно довели свою ефективний вплив на нервову систему, то першим серед них є Гліцин. Сьогодні це засіб затребуваний, як і раніше, причому лікарі з гордістю називають його найкращим заспокійливим для дітей.

Це ліки, що покращують обмінні процеси в мозку, не один десяток років допомагає людям справлятися з підвищеним емоційним напруженням, агресивністю і конфліктністю. Гліцин чудово покращує настрій, позбавляє від тривоги і налагоджує сон. Розглянутий медикамент допомагає впоратися з абстинентним синдромом та проявами клімаксу дорослим людям, і в той час підходить для дітей старше трьох років, які страждають від підвищеної збудливості і погано сплять ночами.

Величезною перевагою цього універсального препарату є відсутність у нього протипоказань (за винятком індивідуальної непереносимості), а також низька ціна, яка робить Гліцин доступним для всіх категорій громадян.

Звичайно, прийом седативних засобів знижує вплив стресу і не приносити відчутної шкоди організму людини, але привчає в екстрених випадках сподіватися лише на ці препарати. Можливо, варто пошукати додаткові способі позитивного впливу на нервову систему, наприклад, заспокійливі позитивні твердження (афірмації), оптимістичний життєвий настрій, спілкування з природою, медитації.

Це єдиний спосіб (навіть самий чудовий) боротьби зі стресом в арсеналі людини, що послаблює адаптацію до мінливих зовнішніх умов і може викликати залежність. Способів подолання важких життєвих ситуацій повинно бути кілька, якщо не сказати багато.

Одне тільки усвідомлення того, що у вас є цілий набір заходів боротьби зі стресом і його наслідками послаблює вплив стресу. До ресурсів особистості можна віднести спорт, активний відпочинок, хобі, переключення уваги, когнітивний ресурс – тобто спокійний розбір ситуації і т. д.