

## ОТВЕТ НА ВОПРОСЫ КОЛЛЕГ (ЧТО ПРИНИМАТЬ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ?)

Дорогие друзья!

Мои коллеги – инфо бизнесмены - задали вопрос, касающийся лекарственных препаратов - ноотропов, которые можно применять в ситуациях длительной интенсивной умственной деятельности (во время каких-то длительных тренингов или при подготовке каких-то объемных проектов).

Поскольку я как врач не одобряю самолечения, но понимаю, что оно процветает, я решила дать хотя бы общие рекомендации на эту тему.

1) Первое принципиальное положение – в случае приема каких-то лекарств как нельзя ярче срабатывает принцип индивидуального подхода – реакция каждого организма оказывается индивидуальной: одному очень помогает, другому – совсем не помогает (хотя, казалось бы, проблема у людей одна и та же). Поэтому смена препаратов, подбор других комбинаций препаратов – это не недочет врачей, а поиск правильной комбинации для конкретного индивида.

2) Второе принципиальное положение – ноотропы – это реально выдающееся достижение человечества, они входят в группу препаратов с доказанным влиянием на длительность и качество жизни (читала какую-то статью на эту тему). Помню, что еще в эту группу входит метформин (антидиабетический препарат) и некоторые гипотензивные средства.

Мой многолетний клинический опыт работы в разных сферах (первые 8 лет я работала в «большой психиатрии», т.е. с тяжелыми психическими заболеваниями), последующий многолетний опыт в детско-подростковой практике (сами знаете, как велико количество детей с органическими нарушениями ЦНС) и моя работа со студентами (в последние 6 лет я вела службу психологической помощи в одном из университетов) дает мне право с уверенностью говорить, что ноотропы – это реально выдающееся достижение.

И вот такой личный опыт: когда мой сын, у которого на протяжении 10 лет было онкозаболевание, учился в школе, я обнаружила, что во второй половине учебного года его успеваемость резко снижается (нарастал астеня в результате длительного зимне-весеннего периода). Я начала с профилактической целью давать ему ноотропы сразу после зимних каникул, и продолжала давать на протяжении 2,5-3 месяцев. И третью (самую длинную и изматывающую четверть) сын заканчивал «на четверки», а без ноотропов прежде – «на тройки»...Потом я очень многим родителям рекомендовала это, и эффект всегда был положительным.

3) Третье принципиальное положение: ноотропы – это не психостимуляторы, т.е., положительный эффект вызван не тем, что на какое-то время организм получит «встряску» за счет истощения собственных ресурсов, а потом наступит спад... Нет! Ноотропы – это как раз такие вещества, которые сами что-то ценное дают мозгу (питают некоторые структуры – например, митохондрии клеток, и улучшают обменные процессы). Ноотропы не вызывают зависимости, что тоже очень важно.

4) Четвертое – длительность приема ноотропов и доза должны быть достаточными. Обычно ноотропы принимают на протяжении 2-3 месяцев (тогда ЦНС реально крепнет), а доза подбирается индивидуально (это зависит от состояния человека, от возраста, веса и т.п.). Обычно после 1-2 дней приема небольшой (пробной) дозы (чтобы исключить аллергию), ее быстро увеличивают, а потом переходят на стабильную среднюю дозу, которую человек получает длительно.

5) Пятое – ноотропы хорошо комбинировать с препаратами, которые можно условно назвать сосудистыми (типа кавинтона-форте, сермиона, эмоксипина, актовегина и др.). В таких комбинациях ноотропы лучше усваиваются клетками за счет расширения просвета микрокапилляров, снижения вязкости крови и т.д. Есть комбинации ноотропов с сосудистыми препаратами, например, фезам (пирацетам + циннаризин). Многим пациентам он очень помогает.

6) Шестое – важное правило! – ноотропы нельзя употреблять во второй половине дня! Это может ухудшить ночной сон!

7) Седьмое – хорошую альтернативу ноотропам составляют природные адаптогены: китайский лимонник, родиола розовая, жень-шень, препараты из оленьих пантов (цыга-пан). Тот, кто на себе пробовал выпить на ночь чай с добавлением листьев лимонника, знает, что уснуть не получится (я однажды выпила, не зная, что там был лимонник). А родиола была одним из средств, которые сыграли не последнюю роль в излечении моего сына (а мне она помогала выдерживать в то время физические и психологические перегрузки).

8) Статья получилась уже длинная, заканчиваю, и хочу сказать только про препарат фенотропил, про который задавали вопрос. Это эффективный современный препарат, который в механизме своего действия имеет компонент снижения веса за счет улучшения утилизации глюкозы. У меня нет данных о том, что он вызывает привыкание (надо смотреть подробно научную литературу). Могу предположить, что некий эффект, похожий на эффект привыкания возникает за счет того, что человек чувствует себя гораздо лучше во время приема препарата за счет активизации всех обменных процессов (качество жизни такое, от которого не хочется отказываться).

9) Из аналогов самого популярного ноотропа – ноотропила (пирацетама) советую луцетам (европейское качество – Венгрия) и удобная дозировка (есть по 0,8г и по 1,2г) – принимаешь по 1,2 утром и днем (до 14 часов). При выраженной астении (истощении) хорошо работает комбинация луцетам – сермион (по 30 мг 1 раз в день). В конце еще раз напоминаю про необходимость советоваться с врачами (!) и про индивидуальный подход (!). Советую посмотреть мое видео на тему индивидуального подхода – я там рассказываю притчу, которая Вам (моим коллегам-инфо-бизнесменам) пригодится в работе с Вашими клиентами  
[https://vk.com/video172050094\\_456239022](https://vk.com/video172050094_456239022)