Nem hat az SSRI?
7 biokémiai ok, amelyet érdemes ellenőrizni

Azoknak, akiknek az antidepresszáns nem segít, csak részben segít, vagy a hatása idővel elmúlt.

Miért nem az Ön hibája

Az SSRI **nem termel** szerotonint — csak gátolja a visszavételét, így a szinapszisban tovább marad az a szerotonin, amelyet az agy maga állított elő. A gyógyszer hatása ezért a biokémián múlik: a szerotonin alapanyagain, a metiláción, a gyógyszert lebontó géneken. A nagy STAR*D vizsgálatban az első SSRI után a betegeknek csak kb. **37%-a** ért el remissziót. A nem ható gyógyszer gyakori — és sokszor mérhető oka van.

A gyógyszert soha ne hagyja abba önállóan

Az antidepresszáns hirtelen elhagyása kellemetlen megvonási tüneteket és a depresszió visszatérését okozhatja. Minden változtatást csak orvossal tegyen. Ha öngyilkossági gondolatai vannak, **azonnal forduljon orvoshoz vagy hívja a 112-t**.

Először az alapokat ellenőrizze orvosával

- **Elég ideje** (általában 4–8 hete) és megfelelő dózisban szedi a gyógyszert?
- **Rendszeresen**, kihagyás nélkül szedi?
- Nem gyengíti a hatást **alkohol** vagy más gyógyszer?
- Helyes a **diagnózis** — nem bipoláris zavarról van szó például?

7 biokémiai ok

1 A szervezetnek nincs miből szerotonint előállítania

A triptofánból történő szerotonintermeléshez B6-vitamin és cink kell. **Piroluriában** mindkettő a vizelettel távozik — az SSRI-nek ilyenkor nincs mit megtartania a szinapszisban.

LEHETSÉGES JELEK: stresszérzékenység, álmok elfelejtése, reggeli hányinger, fehér foltok a körmökön

Ellenőrzi: **Piroluria teszt · Vitamin- és ásványianyag-teszt**

2 Túlmetiláció (alacsony hisztamin)

Walsh adatai szerint túlmetilációban a szinaptikus szerotonin már eleve magas. Az SSRI **fokozhatja a szorongást**, a nyugtalanságot vagy az álmatlanságot.

LEHETSÉGES JELEK: erős szorongás, pánik, nyugtalanság az SSRI elkezdése után, vegyszerérzékenység

Ellenőrzi: **Hisztamin teszt**

3 Alulmetiláció (magas hisztamin)

Az SSRI eleinte gyakran segít, de a hatás hónapok után **elmúlik**, és érzelmi tompaság jelenik meg. A dózis emelése nem oldja meg.

LEHETSÉGES JELEK: perfekcionizmus, belső feszültség, kényszeres gondolatok, szezonális allergia

Ellenőrzi: **Hisztamin teszt**

4 Rézfelesleg és alacsony cink

A réz részt vesz a noradrenalin termelésében. Feleslege alacsony cink mellett nyugtalansággal és álmatlansággal jár, amelyre az SSRI nem hat.

LEHETSÉGES JELEK: hormonális hangulatingadozás, szülés vagy fogamzásgátló utáni depresszió, ingerlékenység

Ellenőrzi: **Vitamin- és ásványianyag-teszt**

5 A gyógyszert lebontó gének

A CYP2D6 és CYP2C19 enzimek bontják le a legtöbb SSRI-t. **Gyors** anyagcserénél a gyógyszer nem éri el a hatásos szintet, **lassúnál** halmozódnak a mellékhatások.

LEHETSÉGES JELEK: nincs hatás magasabb dózisnál sem, vagy erős mellékhatások már alacsonynál

Ellenőrzi: **PGx teszt**

6 Krónikus stressz és kortizol

A stressztengely tartós túlműködése gyengébb antidepresszáns-válasszal jár. A stressz a cink- és B6-veszteséget is növeli.

LEHETSÉGES JELEK: kimerültség és feszültség egyszerre, rossz alvás, reggeli levertség vagy esti pörgés

Ellenőrzi: **Kortizol teszt**

7 Pajzsmirigy és hiányzó tápanyagok

A lelassult pajzsmirigy, valamint az alacsony folát, B12, D-vitamin vagy vas fenntarthatja a depressziót és gyengítheti a kezelésre adott választ.

LEHETSÉGES JELEK: fáradtság, fázékonyság, agyköd, hajhullás

Ellenőrzi: **Pajzsmirigy teszt · Vitamin- és ásványianyag-teszt**

Kérdések az orvosnak

- ☐ Megmérhetnénk a cinket, a rezet, a B6-ot, a folátot és a B12-t?
- ☐ Megmagyarázhatja a gyógyszer-anyagcserém (CYP2D6, CYP2C19), miért nem hat a gyógyszer?
- ☐ Hozzájárulhat a tünetekhez a pajzsmirigy?
- ☐ Ha változtatunk a kezelésen, mi lesz a terv és a tempó?

Amit már ma megtehet

- **Vezessen naplót** a hangulatáról, alvásáról és a mellékhatásokról — hetente egyszer, 0–10-es skálán.
- **Írja össze az összes gyógyszert és kiegészítőt** a dózisokkal és a kezdés dátumával, és vigye el orvosához.
- **Töltse ki az ingyenes 5 perces biotípus-kérdőívet** a psylab.sk oldalon — megmutatja, melyik teszttel érdemes kezdeni.
- **Egyszerre csak egy dolgot változtasson** — több egyidejű változtatásnál nem tudja, mi segített.

Hogyan segíthet a PsyLab

Hisztamin teszt
Feltárja a metiláció állapotát — alul- vagy túlmetiláció.
€149

PGx teszt
Hogyan bontják le génjei az antidepresszánsokat. Otthoni pofakenet.
€299

Ismeretterjesztő konzultáció (45 perc)
Segítünk kiválasztani a megfelelő tesztet, és elmagyarázzuk az eredményeket.
€75

Ez az anyag ismeretterjesztő, és nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot vagy kezelést. A biotípusokat (metiláció, piroluria, réz) az ortomolekuláris megközelítés (W. J. Walsh, C. C. Pfeiffer) szerint írjuk le, amely nem része a standard irányelveknek. A kezelésről és annak változtatásáról kizárólag orvos dönt.

Források: Delgado P. L. és mtsai, Biol Psychiatry 1999 · Rush A. J. és mtsai (STAR*D), Am J Psychiatry 2006 · Hicks J. K. és mtsai (CPIC), Clin Pharmacol Ther 2015 · Walsh W. J., Nutrient Power 2012.