SSRI nie działa?
7 biochemicznych przyczyn, które warto sprawdzić

Dla osób, którym antydepresant nie pomaga, pomaga tylko częściowo lub którego działanie z czasem osłabło.

Dlaczego to nie twoja wina

SSRI **nie wytwarza** serotoniny — jedynie blokuje jej wychwyt zwrotny, więc w synapsie dłużej pozostaje serotonina, którą mózg sam wytworzył. Skuteczność leku zależy więc od biochemii: od surowców do produkcji serotoniny, od metylacji, od genów, które rozkładają lek. W dużym badaniu STAR*D remisję po pierwszym SSRI osiągnęło tylko ok. **37%** pacjentów. Nieskuteczny lek to częsta sytuacja — i często ma mierzalną przyczynę.

Nigdy nie odstawiaj leków samodzielnie

Nagłe odstawienie antydepresantu może wywołać nieprzyjemne objawy odstawienne i nawrót depresji. Każdą zmianę wprowadzaj wyłącznie z lekarzem. Jeśli masz myśli samobójcze, **natychmiast skontaktuj się z lekarzem lub zadzwoń pod 112**.

Najpierw sprawdź z lekarzem podstawy

- Czy przyjmujesz lek **wystarczająco długo** (zwykle 4–8 tygodni) i w odpowiedniej dawce?
- Czy przyjmujesz go **regularnie**, bez pomijania dawek?
- Czy działania nie osłabia **alkohol** lub inny lek?
- Czy **diagnoza** jest trafna — czy to np. nie choroba dwubiegunowa?

7 biochemicznych przyczyn

1 Organizm nie ma z czego wytwarzać serotoniny

Do produkcji serotoniny z tryptofanu potrzebne są witamina B6 i cynk. W **pirolurii** oba składniki są tracone z moczem — SSRI nie ma wtedy czego utrzymać w synapsie.

MOŻLIWE SYGNAŁY: wrażliwość na stres, niepamiętanie snów, poranne nudności, białe plamki na paznokciach

Sprawdzi: **Test na pirolurię · Test witamin i minerałów**

2 Nadmetylacja (niska histamina)

Według danych Walsha przy nadmetylacji serotonina w synapsie jest już wysoka. SSRI może **nasilić lęk**, niepokój lub bezsenność.

MOŻLIWE SYGNAŁY: silny lęk, panika, pobudzenie po włączeniu SSRI, wrażliwość na chemikalia

Sprawdzi: **Test histaminy**

3 Niedometylacja (wysoka histamina)

SSRI często początkowo pomaga, ale po miesiącach działanie **słabnie** i pojawia się spłaszczenie emocji. Zwiększanie dawki nie rozwiązuje problemu.

MOŻLIWE SYGNAŁY: perfekcjonizm, napięcie wewnętrzne, myśli obsesyjne, alergie sezonowe

Sprawdzi: **Test histaminy**

4 Nadmiar miedzi i niski cynk

Miedź uczestniczy w wytwarzaniu noradrenaliny. Jej nadmiar przy niskim cynku wiąże się z niepokojem i bezsennością, w które SSRI nie celuje.

MOŻLIWE SYGNAŁY: hormonalne wahania nastroju, depresja po porodzie lub po antykoncepcji, drażliwość

Sprawdzi: **Test witamin i minerałów**

5 Geny, które rozkładają lek

Enzymy CYP2D6 i CYP2C19 metabolizują większość SSRI. Przy **szybkim** metabolizmie lek nie osiąga skutecznego stężenia, przy **wolnym** narastają działania niepożądane.

MOŻLIWE SYGNAŁY: brak efektu nawet przy wyższej dawce lub silne działania niepożądane już przy niskiej

Sprawdzi: **Test PGx**

6 Przewlekły stres i kortyzol

Długotrwale nadmierna aktywność osi stresu wiąże się ze słabszą odpowiedzią na antydepresanty. Stres zwiększa też utratę cynku i B6.

MOŻLIWE SYGNAŁY: wyczerpanie połączone z napięciem, zły sen, poranny spadek lub wieczorne pobudzenie

Sprawdzi: **Test kortyzolu**

7 Tarczyca i brakujące składniki

Spowolniona tarczyca oraz niski poziom folianu, B12, witaminy D czy żelaza mogą podtrzymywać depresję i osłabiać odpowiedź na leczenie.

MOŻLIWE SYGNAŁY: zmęczenie, uczucie zimna, mgła mózgowa, wypadanie włosów

Sprawdzi: **Test tarczycy · Test witamin i minerałów**

Pytania do lekarza

- ☐ Czy możemy zmierzyć cynk, miedź, B6, folian i B12?
- ☐ Czy mój metabolizm leków (CYP2D6, CYP2C19) może wyjaśnić, dlaczego lek nie działa?
- ☐ Czy do objawów może przyczyniać się tarczyca?
- ☐ Jeśli zmienimy leczenie, jaki będzie plan i tempo?

Co możesz zrobić już dziś

- **Prowadź dziennik** nastroju, snu i działań niepożądanych — raz w tygodniu, w skali 0–10.
- **Spisz wszystkie leki i suplementy** z dawkami i datą rozpoczęcia i zabierz listę do lekarza.
- **Wypełnij bezpłatny 5-minutowy kwestionariusz** biotypu na psylab.sk — podpowie, który test ma sens jako pierwszy.
- **Zmieniaj jedną rzecz naraz** — przy kilku zmianach jednocześnie nie poznasz, co pomogło.

Jak może pomóc PsyLab

Test histaminy
Pokazuje stan metylacji — niedo- lub nadmetylację.
€149

Test PGx
Jak twoje geny rozkładają antydepresanty. Wymaz z policzka w domu.
€299

Konsultacja edukacyjna (45 min)
Pomożemy wybrać właściwy test i wyjaśnimy wyniki.
€75

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje badania ani leczenia lekarskiego. Biotypy (metylacja, piroluria, miedź) opisujemy według podejścia ortomolekularnego (W. J. Walsh, C. C. Pfeiffer), które nie jest częścią standardowych wytycznych. O leczeniu i jego zmianach decyduje wyłącznie lekarz.

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