SSRI nezaberá?
7 biochemických dôvodov, ktoré sa oplatí overiť

Pre ľudí, ktorým antidepresívum nepomáha, pomáha len čiastočne alebo jeho účinok časom vyprchal.

Prečo to nie je vaša chyba

SSRI serotonín **nevyrába** — len blokuje jeho spätné vychytávanie, takže v synapse dlhšie zostáva ten serotonín, ktorý si mozog sám vytvoril. Účinok lieku preto závisí od biochémie: od surovín na tvorbu serotonínu, od metylácie, od génov, ktoré liek odbúravajú. V rozsiahlej štúdii STAR*D dosiahlo remisiu po prvom SSRI len asi **37 %** pacientov. Nezaberajúci liek je častý — a často má merateľnú príčinu.

Lieky nikdy nevysadzujte sami

Náhle vysadenie antidepresíva môže spôsobiť nepríjemné príznaky z vysadenia aj návrat depresie. Každú zmenu robte len s lekárom. Ak máte myšlienky na samovraždu, **ihneď kontaktujte lekára alebo volajte 112**.

Najprv s lekárom overte základy

- Užívate liek **dostatočne dlho** (zvyčajne 4 – 8 týždňov) a v primeranej dávke?
- Užívate ho **pravidelne**, bez vynechávania?
- Neoslabuje účinok **alkohol** alebo iný liek?
- Sedí **diagnóza** — nejde napríklad o bipolárnu poruchu?

7 biochemických dôvodov

1 Telo nemá z čoho tvoriť serotonín

Na tvorbu serotonínu z tryptofánu sú potrebné vitamín B6 a zinok. Pri **pyrolúrii** sa obe živiny strácajú močom — SSRI potom nemá v synapse čo udržať.

MOŽNÉ SIGNÁLY: citlivosť na stres, nepamätanie si snov, ranná nevoľnosť, biele škvrny na nechtoch

Overí: **Pyrolúria test · Test vitamínov a minerálov**

2 Nadmetylácia (nízky histamín)

Podľa Walshových dát je pri nadmetylácii serotonín v synapse už vysoký. SSRI môže **zhoršiť úzkosť**, nepokoj alebo nespavosť.

MOŽNÉ SIGNÁLY: vysoká úzkosť, panika, nepokoj po nasadení SSRI, citlivosť na chemikálie

Overí: **Histamín test**

3 Podmetylácia (vysoký histamín)

SSRI spočiatku často pomôže, no účinok po mesiacoch **vyprchá** a objaví sa emočné splošťovanie. Zvyšovanie dávky problém nerieši.

MOŽNÉ SIGNÁLY: perfekcionizmus, vnútorné napätie, obsedantné myšlienky, sezónne alergie

Overí: **Histamín test**

4 Nadbytok medi a nízky zinok

Meď sa podieľa na tvorbe noradrenalínu. Jej nadbytok pri nízkom zinku sa spája s nepokojom a nespavosťou, na ktoré SSRI necieli.

MOŽNÉ SIGNÁLY: hormonálne výkyvy nálady, depresia po pôrode alebo po antikoncepcii, podráždenosť

Overí: **Test vitamínov a minerálov**

5 Gény, ktoré liek odbúravajú

Enzýmy CYP2D6 a CYP2C19 odbúravajú väčšinu SSRI. Pri **rýchlom** metabolizme liek nedosiahne účinnú hladinu, pri **pomalom** pribúdajú vedľajšie účinky.

MOŽNÉ SIGNÁLY: žiadny účinok ani pri vyššej dávke, alebo silné vedľajšie účinky už pri nízkej

Overí: **PGx test**

6 Chronický stres a kortizol

Dlhodobo zvýšená aktivita stresovej osi sa spája so slabšou odpoveďou na antidepresíva. Stres zároveň zvyšuje straty zinku a B6.

MOŽNÉ SIGNÁLY: vyčerpanosť a zároveň napätie, zlý spánok, ranný útlm alebo večerné nabudenie

Overí: **Kortizol test**

7 Štítna žľaza a chýbajúce živiny

Spomalená štítna žľaza a nízky folát, B12, vitamín D či železo môžu depresiu udržiavať a zhoršovať odpoveď na liečbu.

MOŽNÉ SIGNÁLY: únava, zimomravosť, mozgová hmla, vypadávanie vlasov

Overí: **Štítna žľaza test · Test vitamínov a minerálov**

Otázky pre lekára

- ☐ Mohli by sme zmerať zinok, meď, B6, folát a B12?
- ☐ Môže môj metabolizmus liekov (CYP2D6, CYP2C19) vysvetliť, prečo liek nezaberá?
- ☐ Mohla by k príznakom prispievať štítna žľaza?
- ☐ Ak budeme liečbu meniť, aký bude postup a tempo?

Čo môžete urobiť už dnes

- **Veďte si denník** nálady, spánku a vedľajších účinkov — raz týždenne, stupnica 0 – 10.
- **Spíšte všetky lieky a doplnky** s dávkami a dátumom nasadenia a vezmite ich k lekárovi.
- **Vyplňte bezplatný 5-minútový dotazník** biotypu na psylab.sk — naznačí, ktorý test dáva zmysel ako prvý.
- **Nemeňte nič naraz** — pri viacerých zmenách naraz nespoznáte, čo pomohlo.

Ako vám môže pomôcť PsyLab

Histamín test
Odhalí stav metylácie — podmetyláciu alebo nadmetyláciu.
€149

PGx test
Ako vaše gény odbúravajú antidepresíva. Ster z líca doma.
€299

Edukačná konzultácia (60 min)
Pomôžeme vybrať správny test a vysvetlíme výsledky.
€150

Tento materiál je náučný a nenahrádza lekárske vyšetrenie ani liečbu. Biotypy (metylácia, pyrolúria, meď) opisujeme podľa ortomolekulárneho prístupu (W. J. Walsh, C. C. Pfeiffer), ktorý nie je súčasťou štandardných odporúčaní. O liečbe a jej zmenách rozhoduje výhradne lekár.

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