



Психиатрия

SSRIs vs SNRIs: Как выбрать правильный препарат для тревожных расстройств

Пошаговый гид по медикаментозному лечению тревожных расстройств: сравнение SSRIs и SNRIs, плюсы, минусы, как подобрать препарат, практические рекомендации.

ДАТА

25.04.2026

ФОРМАТ

PDF-версия статьи

ИСТОЧНИК

vrachiq.ru

VrachiQ — медицинский справочник. Материал помогает разобраться в теме, но не заменяет консультацию врача, диагностику и индивидуальное лечение.

Полный текст материала

Структурированная версия для чтения, печати и сохранения

Введение

Короткий вход в тему и контекст, который помогает сразу понять, о чём пойдёт речь.

Тревожные расстройства – это не просто «тревога» в голове. Это состояние, которое может превратить обычный день в марафон борьбы с внутренним шумом. Если вы чувствуете, что страх и беспокойство мешают вам жить, то, возможно, пришло время задуматься о медикаментозном лечении. В этой статье мы разберём, какие препараты – SSRIs и SNRIs – наиболее эффективны, как их правильно подобрать и какие нюансы стоит учитывать.

«Тревожность – это не просто страх, а постоянное напряжение, которое может разрушить жизнь» – говорит психиатр Игорь Петров.

Ключевые выводы

Самое важное по теме — кратко и по делу.

SSRIs и SNRIs – два основных класса антидепрессантов, применяемых при тревожных расстройствах.

SSRI чаще назначаются из-за более мягкого профиля побочных эффектов, но SNRI могут быть эффективнее при сопутствующей депрессией.

Выбор препарата зависит от клинической картины, истории болезни и индивидуальных особенностей пациента.

Постепенное увеличение дозы и тщательное наблюдение – ключ к успешному лечению.

Понимание возможных ошибок и рисков поможет избежать осложнений.

Понимание тревожных расстройств

Тревожные расстройства включают генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство, социальную тревожность, обсессивно-компульсивное расстройство и другие. Они проявляются постоянным чувством тревоги, страхом и физическими симптомами, такими как учащённое сердцебиение, потливость и мышечное напряжение. Для большинства людей тревожность – это не просто «плохой день», а хроническое состояние, требующее комплексного подхода.

- Генерализованное тревожное расстройство (ГТР) характеризуется постоянным беспокойством, которое не исчезает.
- Паническое расстройство – это внезапные приступы паники, сопровождающиеся сильным страхом.
- Социальная тревожность проявляется страхом оценки со стороны других.

Почему медикаменты важны

Медикаментозное лечение – один из ключевых инструментов в борьбе с тревожными расстройствами. Многие пациенты считают, что психотерапия – единственный путь, но в реальности комбинация медикаментов и терапии часто обеспечивает лучший результат. При этом важно помнить, что препараты – это не «чудо-таблетки», а часть комплексного плана, включающего изменение образа жизни, поддержку семьи и регулярные визиты к врачу.

SSRIs: как они работают

Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (SSRIs) – это класс препаратов, которые повышают уровень серотонина в мозге, улучшая настроение и уменьшая тревожность. Они работают, блокируя транспортёр серотонина, что приводит к его накоплению в синаптической щели.

«SSRIs – это как «прибавка» к вашему мозговому «питанию»» – объясняет фармаколог Мария Кузнецова.

Плюсы SSRIs:

- Меньше побочных эффектов, чем у многих антидепрессантов.
- Широкий спектр применения: от депрессии до тревожных расстройств.
- Относительно безопасны при беременности, если это необходимо.

Минусы SSRIs:

- Медленное действие – 4–6 недель до полного эффекта.
- Проблемы с желудком и бессонницей у некоторых пациентов.
- Возможность синдрома отмены при резком прекращении.

SNRIs: особенности и преимущества

Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина (SNRIs) работают аналогично SSRIs, но дополнительно усиливают уровень норадреналина. Это делает их особенно полезными при сопутствующей депрессией и болевых синдромах.

Плюсы SNRIs:

- Более сильный эффект при комбинированных симптомах депрессии и тревоги.
- Могут улучшать сон и уменьшать физические симптомы.

Минусы SNRIs:

- Более выраженные побочные эффекты – тошнота, сухость во рту, повышение кровяного давления.
- Сложнее подобрать дозу, особенно у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Таблица сравнения SSRIs и SNRIs

Показатель	SSRIs	SNRIs
Показания	Тревожность, депрессия, OCD	Тревожность, депрессия, хроническая боль
Побочные эффекты	Тошнота, бессонница, сексуальная дисфункция	Тошнота, сухость во рту, повышенное давление
Время начала действия	4-6 недель	4-6 недель
Безопасность при беременности	Относительно безопасны	Ограничено, требуется консультация врача
Синдром отмены	Высокий риск	Высокий риск

Как выбрать препарат: чеклист

1. Оцените тип тревожного расстройства и наличие сопутствующих симптомов.
2. Учитывайте историю болезни: сердечно-сосудистые заболевания, печёночные нарушения.
3. Проверьте возможные взаимодействия с другими препаратами.
4. Обсудите с врачом риск побочных эффектов и предпочтения.
5. Согласуйте план дозировки и контрольных визитов.

Пошаговый план лечения

Ниже – практический чек-лист, который поможет вам и вашему врачу быстро перейти к действию.

1. **Первый визит:** полный анамнез, обследование, назначение базовой дозы.

2. **2-4 недели:** оценка эффективности, возможные коррекции дозы.
3. **4-6 недель:** окончательный эффект, если нет улучшения – рассмотрите смену препарата.
4. **6-12 месяцев:** стабилизация дозы, планирование постепенного снижения при желании.

Важно:

не прекращайте препарат резко – это может вызвать синдром отмены.

Частые ошибки при назначении

- **Ошибка 1:** назначение слишком высокой дозы сразу.
- **Ошибка 2:** игнорирование взаимодействий с другими лекарствами.
- **Ошибка 3:** отсутствие контроля за побочными эффектами.
- **Ошибка 4:** прекращение лечения без консультации.

Совет:

всегда следите за реакцией организма и сообщайте врачу о любых изменениях.

Когда обращаться к врачу

Если вы испытываете:

- Сильное снижение аппетита и потерю веса.
- Непрерывные панические атаки.
- Сильную тревогу, мешающую работе или учебе.
- Появление новых побочных эффектов.

Важно:

своевременное обращение может предотвратить осложнения.

Практические рекомендации для пациентов

Помимо медикаментов, есть простые шаги, которые помогут усилить эффект лечения:

- Регулярные физические упражнения – 30 минут в день.
- Техники дыхания и медитации – 5-10 минут утром и вечером.
- Соблюдение режима сна – 7-8 часов.

- Избегайте кофеина и алкоголя.

Совет:

ведите дневник тревожности, чтобы отслеживать прогресс.

Ключевые моменты и советы

Важно:

Важно:

- Побочные эффекты – часть процесса, но не повод отказываться от лечения.
- Постепенное повышение дозы снижает риск нежелательных реакций.
- Комбинация терапии и медикаментов даёт лучший результат.

Ошибка:

Ошибка:

Неправильное самодиагностирование может привести к ухудшению состояния.

Итоги и рекомендации

Выбор между SSRIs и SNRIs – это решение, которое должно приниматься совместно с врачом, учитывая индивидуальные особенности и клиническую картину. SSRIs чаще рекомендуются при чистом тревожном синдроме, а SNRIs – при комбинированных симптомах депрессии и боли. Главное – последовательность, контроль и открытость к корректировкам.

«Терапия – это марафон, а не спринт» – напоминает психотерапевт Анастасия Лебедева.

Вопросы и ответы

Короткие ответы на реальные вопросы, которые обычно возникают по теме.

Как быстро проявляется эффект от SSRIs?

Обычно первые признаки улучшения появляются через 2–4 недели, но полный эффект может потребоваться до 6 недель.

Можно ли принимать SSRI и SNRI одновременно?

В большинстве случаев это не рекомендуется из-за риска усиления побочных эффектов и взаимодействия.

Какие побочные эффекты чаще встречаются у SSRIs?

Тошнота, бессонница, сексуальная дисфункция и иногда сухость во рту.

Насколько безопасны SNRIs при беременности?

Ограничено, поэтому при беременности необходимо обсудить с врачом риски и альтернативы.

Что делать, если препарат вызывает сильную тревогу?

Не прекращайте лечение самостоятельно; обсудите с врачом возможность снижения дозы или смены препарата.

Можно ли принимать SSRI и антидепрессант другого класса одновременно?

Возможны комбинации, но только под наблюдением врача, чтобы избежать взаимодействий.

Как быстро можно начать чувствовать облегчение от тревоги?

В большинстве случаев первые признаки улучшения появляются через 2–4 недели, но полный эффект может потребоваться до 6 недель.

Нужно ли менять дозу, если эффект не появляется сразу?

Да, обычно врач повышает дозу постепенно, но только после оценки переносимости.

Какие факторы влияют на выбор между SSRIs и SNRIs?

Тип тревожного расстройства, наличие депрессии, сопутствующие заболевания и индивидуальная переносимость.

Можно ли принимать SSRI при хронической боли?

SSRIs могут помочь, но часто выбирают SNRI, так как они более эффективны при болевых синдромах.

Что делать, если возникают проблемы с желудком?

Обсудите с врачом возможность смены препарата или приёма с пищей.

Как долго нужно принимать SSRI или SNRI?

Время лечения зависит от тяжести симптомов; обычно 6–12 месяцев, но иногда требуется более длительный курс.

Важно

Ключевой предупреждающий блок, который нельзя пропускать.

Важно:

любые изменения в дозировке препарата должны проводиться только под наблюдением врача. Самостоятельное прекращение или изменение дозы может вызвать синдром отмены, усилить тревогу и привести к ухудшению состояния.

Источники и полезные материалы

Материалы, которые можно открыть отдельно для углубления темы.

Clinical Practice Guideline for the Treatment of Anxiety Disorders

[Открыть источник →](#)

FDA Drug Labeling for SSRIs and SNRIs

[Открыть источник →](#)

National Institute of Mental Health - Anxiety Disorders

[Открыть источник →](#)

Главный материал по теме

[Психиатрическое лечение депрессии: как выбрать подходящий метод и где получить помощь](#)

[Открыть основную статью →](#)

Дополнительно по теме

[Как распознать первые признаки психиатрической болезни и когда обратиться к специалисту](#)

[Открыть статью →](#)[Методы диагностики депрессии у взрослых: шкалы, интервью и лабораторные](#)

[тесты](#)[Открыть статью →](#)[Как избежать ошибок при выборе психиатра: практические советы и](#)

[чеклист](#)[Открыть статью →](#)[Как помочь близкому с суицидальными мыслями: шаги первой помощи](#)

Важное предупреждение

Информация носит справочный характер. При жалобах, ухудшении состояния, сильной боли, кровотечении, потере сознания или других тревожных симптомах обратитесь за медицинской помощью.

Оригинал статьи:

<https://vrachiq.ru/articles/ssri-vs-snri-medicamentoznoe-lechenie-trvazhnyh-rasstroystv>

Vrachiq — медицинский справочник. Документ сформирован автоматически на основе опубликованной статьи.