

От теории Селье к реальной клинической практике лечения тревоги

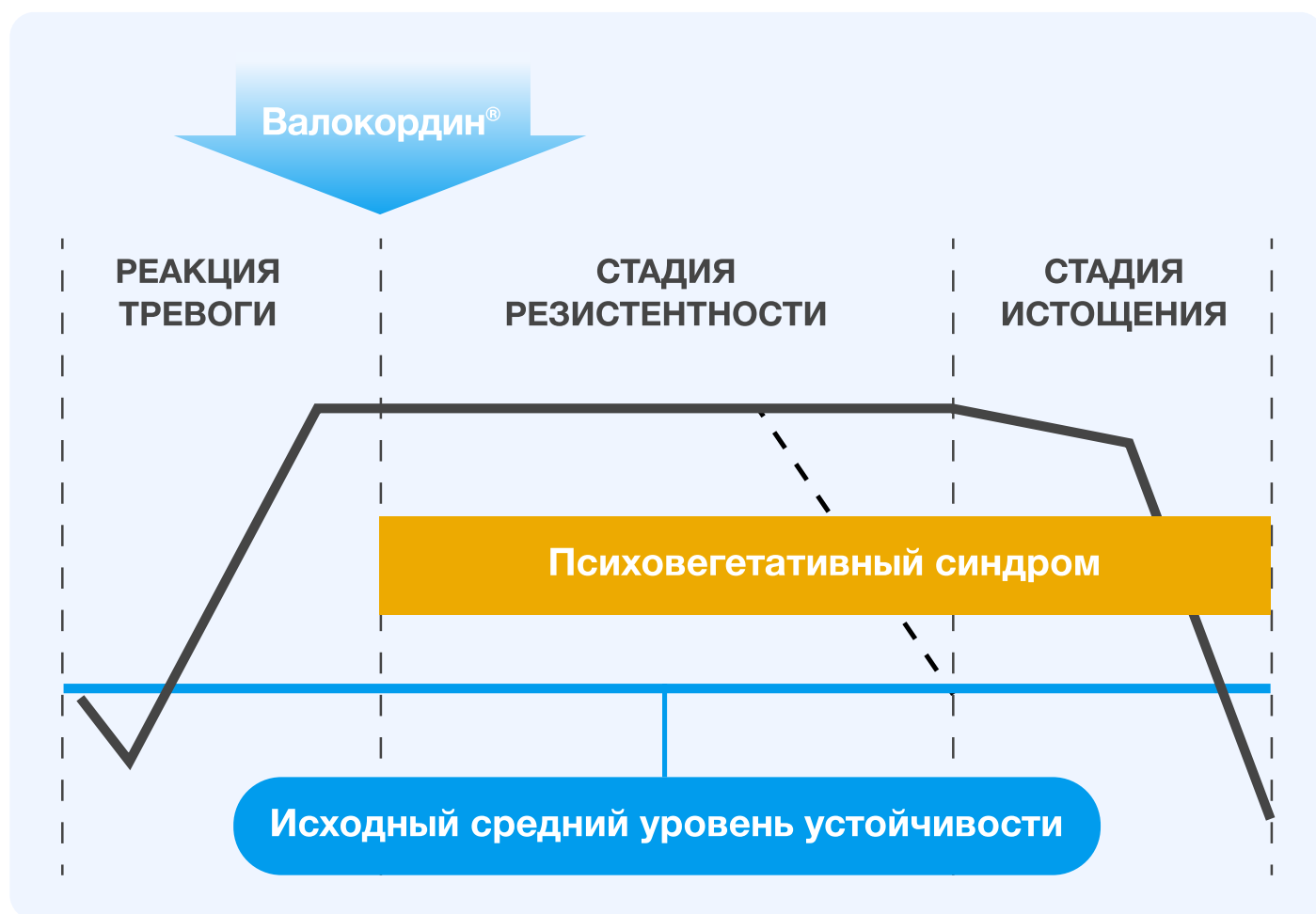
Отец стресса канадский учёный физиолог **Ганс Селье** описал стресс как биологическую реакцию организма на любое событие среды — и не важно, приятное это событие или негативное.



Ключевая идея его теории, во-первых, в том, что **стресс** — **это не сама жизненная неприятность, а ответ организма на любое событие** (новая работа, экзамен, потеря близкого человека, переезд и т.п.); во-вторых, **этот ответ устроен примерно одинаково**, независимо от того, что именно вызывает стресс¹.

Г. Селье описал физиологию стресса в рамках **общего адаптационного синдрома**. Он включает три стадии²:

- ✓ тревогу или мобилизацию
- ✓ сопротивление
- ✓ истощение



Стадии стресса по Г. Селье

Как известно, чем раньше начинается лечение, тем оно эффективнее, поэтому **лечение тревоги логично начинать на пике реакции тревоги**, именно в этот момент психоэмоциональный стресс оказывает воздействие на все системы организма, начинаются **клинические проявления психовегетативного синдрома³**:

- ✓ усиленное или учащённое сердцебиение
- ✓ потливость, холодные и влажные ладони
- ✓ ощущение нехватки воздуха
- ✓ сухость во рту, ощущение кома в горле
- ✓ ощущение нехватки воздуха
- ✓ боль или дискомфорт в груди (кардиалгия)

- ✓ тошнота (рвота), диарея или другие желудочно-кишечные расстройства
- ✓ ощущение головокружения, неустойчивости или приближающегося обморока
- ✓ парестезии, озноб или приливы жара
- ✓ учащённое мочеиспускание
- ✓ тремор и другие симптомы

Валокордин — это комбинированный препарат, который:

- ✓ содержит **2 основных компонента**: фенобарбитал и этилбромизовалерианат
- ✓ в амбулаторной практике **используется как седативное средство** при кардионевротических и вегето-сосудистых состояниях (ВСД)

Комплексное действие препарата обеспечивает вазодилатирующее и миотропное действие, что является точкой **применения препарата прежде всего при кардионеврозах и ВСД-подобных состояниях³**.

Отметим, что **фенобарбитал применяется во всем мире уже более 100 лет**, однако на фоне появления новых лекарственных средств врачу иногда психологически сложно назначить препарат, который широко используется «сам по себе» пациентами, а значит имеет значительный потенциал злоупотребления и токсичности, поэтому давайте разберёмся с дозировками!

Валокордин® имеет 2 формы выпуска:



таблетки

и



капли

Для титрации дозы капли — наиболее удобная форма препарата. Максимальная суточная доза фенобарбитала по разным данным варьируется, но в современных фармакологических справочниках как правило **не превышает 400 мг в сутки** при пероральном приёме для взрослых. В соответствии с инструкцией по применению препарата Валокордин® в 1 мл препарата содержится 18,4 мг фенобарбитала. Учитывая, что 1 мл — это 20 капель или 0,92 мг, делаем расчёт:

**Количество капель
препарата Валокордин®**

**Содержание
фенобарбитала в мг**

45 капель — максимальная
дозировка на ночь

41,4

30 капель — максимальная
разовая доза

27,6

1 флакон 20 мл – 368 мг фенобарбитала^{4,5,6}

Таким образом, **Валокордин® содержит фенобарбитал в сравнительно низких дозировках:** в одном флаконе (20 мл) фенобарбитала содержится на 32 мг меньше, чем максимально допустимая суточная доза, что позволяет использовать препарат в общеклинической практике.

Рекомендуйте Валокордин® как препарат выбора при стрессе без опасений передозировки или привыкания.

Список литературы:

1. Rogers HL. Heart disease and the stress hypothesis in the mid-twentieth century: a historical review. *Psicol Refl Crít.* 2016;(47). <https://doi.org/10.1186/s41155-016-0053-5>.
2. Selye H. The story of the adaptation syndrome. Canada: Medical Publishers; 1952. 225 p.
3. Эбзеева ЕЮ, Остроумова ОД, Плотникова НА, Литвинова СВ, Филиппова ТВ, Синицина ИИ. Функциональные расстройства в практике врача первичного звена. *Медицинский совет.* 2025;19(6):214–220. <https://doi.org/10.21518/ms2025-174>.
4. Общая характеристика лекарственного препарата Валокордин® от 11.03.2025.
5. <https://www.rlsnet.ru/active-substance/fenobarbital-1674#sposob-primeneniya-i-dozi>, доступ 16.04.2026
6. <https://www.drugs.com/dosage/phenobarbital.html>, доступ 16.04.2026



Валокордин®

Купирует симптомы
острого стресса: тревогу,
раздражительность, бессонницу



РУ ЛП-№(009193)-(PG-RU)



при функциональных
расстройствах
сердечно-сосудистой
системы



при состоянии
возбуждения
с выраженными
вегетативными
реакциями



при неврозах,
сопровождающихся
страхом
и беспокойством



при затруднённом
засыпании

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ
И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Разработка и поддержка: MedInform
ООО «Др. Тайсс Натурварен Рус». Все права защищены.
2026

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ