



Ученые нашли оригинальный способ лечения сезонной депрессии. Если осенью или зимой вас одолевает плохое настроение, просто наденьте световые наушники. Многие исследования еще раньше показывали, что от сезонной депрессии хорошо помогает световая терапия, ведь депрессия часто развивается из-за недостатка освещения. Финские ученые создали наушники, которые облучают человека солнечным светом.

13 добровольцев со всеми симптомами сезонной депрессии приняли участие в клиническом испытании разработки. На световых наушниках установлены светоиды, подающие импульсы в слуховые отделы мозга. В этих отделах находится светочувствительный белок опсин-3, он помогает синтезировать дофамин, серотонин и мелатонин – известные нейромедиаторы.

На протяжении месяца испытуемые пользовались разработанными наушниками каждый день по 10-12 минут, и к концу курса у 10 из 13 человек наступила полная ремиссия.

Изобретатель наушников физиолог Джуусо Ниссила считает, что главная причина депрессии – сезонный недостаток света, и пока испытания подтверждают его теорию. Он выяснил, что усваивающий солнечную энергию белок опсин-3 находится не только на сетчатке глаза, но и на коре головного мозга, причем в гораздо больших количествах. Поэтому активизировать его через ушные раковины в чем-то даже удобнее. Его наушники излучают идентичный солнечному свету спектр.

«Эти наушники будут оказаны не только при депрессии, но и для лечения мигрени и адаптации при смене часовых поясов», - говорит доктор Ниссила.