

EXPERT PROTOCOL · ГАМК-МОДУЛЯТОР · АНКСИОЛИТИК / НООТРОП

SELANK

Селанк · Стабилизированный аналог тафтсина · Флакон 5 мг

Синтетический гептапептид (Thr-Lys-Pro-Arg-Pro-Gly-Pro) — анксиолитик и стресс-протектор без седации. Снимает тревогу, не вызывая сонливости, зависимости и когнитивных провалов, как бензодиазепины. Улучшает концентрацию и стрессоустойчивость.

01 ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПАРАТА

Селанк — стабилизированный аналог эндогенного пептида тафтсина. Работает как **анксиолитик + стресс-протектор**, но, в отличие от бензодиазепинов, **не даёт толерантности и не ухудшает когнитивные функции**. Устойчив к ферментному распаду, действует мягко и физиологично. Существует интраназальная форма, но этот протокол описывает **инъекционную** (подкожную) версию.

// МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ

ГАМК

Потенцирует ингибиторную ГАМК-передачу → снятие тревоги без седации

5-НТ

Повышение серотонина в гиппокампе → стабилизация настроения

BDNF

Умеренный рост BDNF + сохранение энкефалинов → нейропротекция

= Работает при **тревоге и хроническом стрессе** — успокаивает, но оставляет ясную голову

// ЭФФЕКТ 01 · АНКСИОЛИЗ

Снятие тревоги без сонливости

Убирает тревожность и внутреннее напряжение, не вызывая заторможенности, зависимости и синдрома отмены — ключевое отличие от бензодиазепинов.

// ЭФФЕКТ 02 · СТРЕСС-ПРОТЕКЦИЯ

Устойчивость к стрессу и фокус

Стабилизирует нейромедиаторы при нагрузке, поддерживает концентрацию и стрессоустойчивость в течение дня.

02 РАЗВЕДЕНИЕ · ВИАЛА 5 МГ

Обработать пробку спиртовой салфеткой. Набрать **2 мл** стерильной или бактериостатической воды, ввести по стенке флакона. **НЕ ТРЯСТИ** — плавно вращать до полного растворения. Раствор должен быть прозрачным; помутнение = не использовать. При разведении на 2 мл концентрация составляет 2,5 мг/мл, а стартовая доза 250 мкг приходится точно на 10 делений шприца U-100.

РАСТВОРИТЕЛЬ Стерильная / бактериостатическая вода · объём 2 мл

КОНЦЕНТРАЦИЯ 5 мг / 2 мл = 2,5 мг/мл (шкала U-100)

10 ДЕЛЕНИЙ = 0,25 МГ 250 мкг — базовый шаг дозирования (0,1 мл)

03 ДОЗИРОВКИ

КАТЕГОРИЯ	ДОЗА	В МГ	ДЕЛЕНИЙ U-100
Старт (оценка реакции)	250 мкг	0,25 мг	10
Рабочая (стандарт)	500 мкг	0,5 мг	20

Начинать с **250 мкг** в сутки; при недостаточном эффекте поднять до **500 мкг**. Вводить **подкожно** в складку жира на животе (2 см от пупка), шприцом 31G под углом 45°. Возможно ситуационное применение — разовая инъекция при остром стрессе.

04 ТАЙМИНГ

Утро

старт дня — базовая стресс-протекция

День

при нарастании тревоги — ситуационно

Вечер

допустимо — седации не вызывает

✓ ГИБКИЙ РЕЖИМ.

В отличие от Семакса, Селанк можно колоть в любое время суток — утром, днём при нарастании тревоги и даже вечером. Ежедневно на курсе либо ситуационно при остром стрессе.

05 БЕЗОПАСНОСТЬ И ПОБОЧКИ

! ВОЗМОЖНА ЛЁГКАЯ СОНЛИВОСТЬ.

В начале — лёгкая сонливость (обычно проходит за 2–3 дня), редко головная боль, локальные реакции в месте инъекции. Селанк **не заменяет психотерапию**. Противопоказан при беременности, кормлении и острых психотических расстройствах.

✳ ХРАНЕНИЕ.

Готовый раствор — строго холодильник +2...+8°C, до 20 дней. Не замораживать.