

ЭФФЕКТИВНОСТЬ L-ТЕАНИНА В СНИЖЕНИИ СИМПТОМОВ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССА

Аннотация. *Статья посвящена оценке эффективности L-теанина в снижении симптомов тревожности и стресса у взрослых. Систематический обзор проведен на основе данных научных баз PubMed, Web of Science, Scopus, Google Scholar и eLibrary. Результаты свидетельствуют о способности L-теанина улучшать качество сна: при приеме в дозе 200–450 мг/день сокращается период засыпания и повышается чувство восстановления после пробуждения. В клинических исследованиях подтверждено, что трехнедельный прием 200 мг L-теанина в сутки снижает показатели ситуативной тревожности и депрессивной симптоматики, а также улучшает когнитивные функции — в частности, вербальную беглость и исполнительные функции. У взрослых с умеренным стрессом ежедневный прием 400 мг L-теанина на протяжении 28 дней приводил к статистически значимому снижению субъективного уровня стресса уже к 14-му дню терапии. Практическая значимость исследования состоит в том, что L-теанин может рассматриваться как компонент немедикаментозных стратегий управления стрессом и тревожностью. Его действие основано на снижении избыточной нервной возбудимости, усилении процессов расслабления и поддержании когнитивной устойчивости, что способствует улучшению качества жизни и повышению адаптационного потенциала в стрессовых условиях.*

Ключевые слова: *L-теанин, тревожность, стресс, психоэмоциональное состояние, качество сна, когнитивные функции, немедикаментозная поддержка.*

EFFICACY OF L-THEANINE IN REDUCING SYMPTOMS OF ANXIETY AND STRESS

Abstract. *The article evaluates the efficacy of L-theanine in reducing symptoms of anxiety and stress in adults. A systematic review was conducted based on data from scientific databases including PubMed, Web of Science, Scopus, Google Scholar, and eLibrary. The results indicate that L-theanine can improve sleep quality: at a dosage of 200–450 mg/day, it shortens the sleep onset period and enhances the feeling of recovery upon waking. Clinical studies have confirmed that a three-week intake of 200 mg of L-theanine per day reduces indicators of situational anxiety and depressive symptoms, as well as improves cognitive functions — in particular, verbal fluency and executive functions. In adults with moderate stress, daily intake of 400 mg of L-theanine over 28 days led to a statistically significant reduction in the subjective level of stress as early as the 14th day of therapy. The practical significance of the study lies in the fact that L-theanine can be considered a component of non-pharmacological strategies for managing stress and anxiety. Its effect is based on reducing excessive nervous excitability, enhancing relaxation processes, and maintaining cognitive stability, which contributes to improving quality of life and increasing adaptive potential under stressful conditions.*

Keywords: *L-theanine, anxiety, stress, psychoemotional state, sleep quality, cognitive functions, non-pharmacological support.*

Введение. Стресс и тревожность — одни из наиболее распространенных проблем психического здоровья в современном обществе, существенно снижающие качество жизни и работоспособность человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2021 году около 359 миллионов человек в мире страдали от тревожных расстройств, при этом распространенность этих состояний в последние

годы демонстрирует тенденцию к росту, в том числе на фоне социально-экономических потрясений и повышенной информационной нагрузки [1]. Хронический стресс рассматривается как значимый фактор риска развития широкого спектра соматических и психических нарушений — от сердечно-сосудистых заболеваний до депрессивных расстройств. При этом различают ситуативную (реактивную) тревожность, возникающую в ответ на конкретные стрессовые стимулы, и личностную тревожность как устойчивую индивидуальную характеристику, отражающую склонность к переживанию тревоги в различных ситуациях [2].

Среди перспективных соединений, обладающих анксиолитическим и стресс-протективным потенциалом, особое место занимает L-теанин — непотеиногенная аминокислота, преимущественно содержащаяся в листьях чая (*Camellia sinensis*) [3]. L-Теанин способен проникать через гематоэнцефалический барьер и оказывать модулирующее влияние на центральную нервную систему. Он способствует повышению активности альфа-ритмов головного мозга, ассоциированных с состоянием спокойного бодрствования, и одновременно снижает избыточную возбудимость за счет антагонистического действия в отношении глутаматных рецепторов [4, 5]. Кроме того, L-теанин проявляет способность усиливать ГАМК-ергическую передачу и модулировать уровни серотонина и дофамина, что лежит в основе его анксиолитического эффекта [6, 7]. Однако комплексные данные о влиянии L-теанина на психофизиологические маркеры стресса и уровни тревожности представлены ограниченно, а механизмы его анксиолитического действия требуют систематизации на основе доказательной базы.

Цель настоящей статьи — изучение влияния L-теанина на уровень стресса и тревожности у взрослых людей. Гипотеза исследования состоит

в том, что прием L-теанина помогает снижать чувство тревоги и напряжение за счет успокаивающего действия на нервную систему.

Методы исследования. Настоящее исследование представляет собой самостоятельный систематический анализ медицинской литературы реферативных баз данных и систем цитирования PubMed, Web of Science, Scopus, Google Scholar, eLibrary по биологическим эффектам L-теанина.

В рамках систематического обзора и мета-анализа проанализированы опубликованные исследования, посвященные изучению влияния L-теанина на показатели тревожности и уровень стресса.

Результаты. В систематическом обзоре и мета-анализе, который включал 13 исследований (11 рандомизированных контролируемых и 2 открытых) с общим числом участников 550 человек, оценивали влияние L-теанина на параметры сна у взрослых. Диапазон применяемых доз составил от 50 до 900 мг/день. Установлено, что применение L-теанина в дозе 200–450 мг/день ассоциировано со значимым улучшением качества сна: сокращался период засыпания, повышалась способность поддерживать сон в течение ночи. Участники отмечали рост удовлетворенности сном и более выраженное чувство восстановления после пробуждения. Полученные результаты подтверждают потенциал L-теанина как безопасного и эффективного средства для коррекции нарушений сна у взрослых [8].

В двойном слепом плацебо-контролируемом перекрестном исследовании 30 здоровых взрослых без психиатрических диагнозов принимали 200 мг L-теанина в сутки или плацебо в течение 4 недель. После курса в группе L-теанина снизились показатели по шкалам самооценки депрессии (SDS), ситуативно-личностной тревожности (STAI-T) и качества сна (PSQI) [9]. Также улучшились вербальная беглость и исполнительные функции. Таким образом, четырехнедельный прием L-

теанина эффективен для снижения симптомов стресса и тревожности у людей.

В рандомизированном двойном слепом плацебо-контролируемом исследовании 30 взрослых с умеренным стрессом получали 400 мг L-теанина в сутки или плацебо на протяжении 28 дней. В группе L-теанина зафиксировали статистически значимое снижение баллов по шкале воспринимаемого стресса (PSS) через 14 и 28 дней по сравнению с исходным уровнем [10]. Таким образом, прием L-теанина в дозе 400 мг/сутки в течение 4 недель помогает снизить субъективно оцениваемый уровень стресса у людей с его умеренными проявлениями.

Заключение. Полученные данные подтверждают выдвинутую гипотезу. Прием L-теанина помогает снижать чувство тревоги и напряжение за счет успокаивающего действия на нервную систему. L-Теанин может рассматриваться как перспективное средство немедикаментозной поддержки психоэмоционального состояния у взрослых, особенно в условиях умеренного стресса и нарушений сна.

Ключевые выводы:

- L-Теанин в дозировке 200–450 мг/день улучшает качество сна, сокращая время засыпания и повышая чувство восстановления после пробуждения.
- Прием 200 мг L-теанина в течение 4 недель снижает тревожность и депрессивную симптоматику, улучшает когнитивные функции.
- Доза 400 мг/сутки L-теанина на протяжении 28 дней достоверно снижает субъективный уровень стресса уже к 14-му дню.

Таким образом, L-теанин может рассматриваться как компонент стратегий немедикаментозного управления стрессом и тревожностью за счет комплексного воздействия на нейрофизиологические и поведенческие показатели. Его эффект реализуется через снижение избыточной нервной возбудимости, усиление процессов внутреннего

расслабления и поддержание когнитивной устойчивости, что в совокупности способствует улучшению качества жизни и повышению адаптационного потенциала организма в стрессовых условиях.

Использованные источники:

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Тревожные расстройства [Электронный ресурс] // ВОЗ. — URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> (дата обращения: 17.08.2026).
2. Спилбергер, Ч. Д. Тревожность: современные тенденции в теории и исследованиях / Ч. Д. Спилбергер ; пер. с англ. — Нью-Йорк, 1972. — Т. 1. — С. 24–55.
3. Sakato Y. The chemical constituents of tea: III. A new amide theanine. Nippon Nogeikagaku Kaishi 1949; — Т. 23. — С. 262-267.
4. Нобре, А. К. L-теанин — природный компонент чая и его влияние на психическое состояние / А. К. Нобре, А. Рао, Г. Н. Оуэн // Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition. — 2008. — Т. 17, прил. 1. — С. 167–168.
5. Люкхерст, С. Нейрохимия L-теанина / С. Люкхерст и др. // Nutrition Reviews. — 2011. — Т. 69, № 12. — С. 711–723.
6. Йокогоши, Х. Влияние теанина (γ-глутамилэтиламида) на моноамины головного мозга и высвобождение дофамина в стриатуме у бодрствующих крыс / Х. Йокогоши и др. // Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry. — 1998. — Т. 62, № 8. — С. 1649–1652.
7. Кимура, К. L-Теанин снижает психологические и физиологические реакции на стресс / К. Кимура и др. // Biological Psychology. — 2007. — Т. 74, № 1. — С. 33–39.
8. Коттер, Дж. Изучение влияния L-теанина на сон: систематический обзор исследований пищевых добавок / Дж. Коттер, Ш. Э. Каддик, Дж. Л. Харпер, Дж. К. Эбаджемито // Неврология в области питания. — 2025. — Т. 29, № 2. — С. 224–238.

9. Хидэсэ, Ш. Влияние приёма L-теанина на симптомы, связанные со стрессом, и когнитивные функции у здоровых взрослых: рандомизированное контролируемое исследование / Ш. Хидэсэ, С. Огава, М. Ота и др. // *Nutrients*. — 2019. — Т. 11, № 10. — С. 2362.
10. Мулен, М. Безопасность и эффективность приема добавки AlphaWave® L-теанин в течение 28 дней у здоровых взрослых с умеренным уровнем стресса: рандомизированное двойное слепое плацебо-контролируемое исследование / М. Мулен, Д. К. Кроули, Л. Сюн и др. // *Neurol Ther.* — 2024. — Т. 13, № 4. — С. 1135–1153.