



**Kā atpazīt un palīdzēt darbiniekam,
kurš cieš no izdegšanas sindroma,
depresijas
vai citas garīgas saslimšanas?**

**A. Veržbickis
psihiatrs
25.11.2014.**



**Kā atpazīt un palīdzēt darbiniekam,
kurš cieš no izdegšanas sindroma,
(depresijas)**

**A. Veržbickis
psihiatrs
25.11.2014.**

Sindroms

- 1880 - Neirastēnija
- 1950 - Izsīkuma sindroms
- Izdegšanas sindroms
- Hroniska noguruma sindroms
- 1980 - (Chronic fatigue syndrome) CFS
- 1988 - (Chronic fatigue and immune dysfunction syndrome) CFIDS
- Vīrusa encefalopātija

Neirastēnija

Ļoti daudz informācijas



Laika deficīts



Liela motivācija

Etioloģija

- infekcijas slimības (viral triggers)
12% Epstein-Barr virus
Herpes, Citomegalovirus
- hormonālie traucējumi
- psiholoģiskie traucējumi

Etiologija



Īpašnieki

Vadošie menedžeri

Darbinieki

Nogurums + 4 un >

- Grūtības koncentrēties, sliktāka atmiņa
- Sāpes kaklā
- Palielināti un sāpīgi limfmezgli kaklā
- Neizskaidrojamas sāpes muskulatūrā

Mialģisks encefalomiēlīts

Mialģiska encefalopātija

- Sāpes pie kustībām locītavās
- Galvassāpes
- Nav labāk no rīta pēc miega
- Nogurums vairāk nekā 24 stundas, kas nepāriet pēc atpūtas

Izplatība ?

- 1-5 % - 1981.gadā
- 10% diagnosticētas pie ārstiem

Biežāk

- Sievietēm (līdz 4x)
- 40-50 g.v. (20-50), 13-15
- Cilvēkiem ar lieko svaru
- Hipoaktīviem
- Tiem, kas biežāk streso

“Ārstēšana” – šokolāde 😊



Kā atpazīt

- Nogurums
- Paaugstināta kairināmība
- Miega traucējumi, virspusējs miegs
- Kļūdas darbā

Agrīni simptomi



Kā atpazīt

- Nogurums
 - Paaugstināta kairināmība
 - Miega traucējumi, virspusējs miegs
 - Kļūdas darbā
-
- Bieži slimo
 - Galvassāpes
 - Sirdsklauves

Kā samazināt kortizolu

ANTIDEPRESSANT

INCREASE OUR RESISTANCE TO STRESS



Pēc 30 min fiziskās slodzes kortizola līmenis samazinās

- +50%, ja dzer tikai ūdeni
- Nemainās, ja lieto aminoskābes
- Samazinās, ja ēd ogļhidrātus
- Nevēlama-
hroniska bazāla kortizola līmeņa paaugstināšana

Kā samazināt kortizolu (stresu)

- Miegs
- Pilnvērtīgs uzturs
- Atpūta

Profilakse - miegs



Profilakse - atpūta



Ārstēšana ļoti individuāla

- Miegs
- Pilnvērtīgs uzturs
- Atpūta

Rekomendācijas

- Izslēgt stresa situācijas
- Mazināt alkohola, kofeīna, cukura lietošanu
- Mazāk ēst kairinošus ēdienus
- Ēst bieži, bet mazas porcijas
- Atrast laiku atpūtai (starpbrīži 2-3x garāki)
- Aktīvāk pa dienu, labāk gulēt naktīs

**Nogurums,
slikts garastāvoklis
?**



**Dg. Noguruma
sindroms**

Īslaicīga ārstēšana



Dg. Depresija

Ilglaicīga ārstēšana
Suicidāls risks
Profilaktiska ārstēšana

Depresija

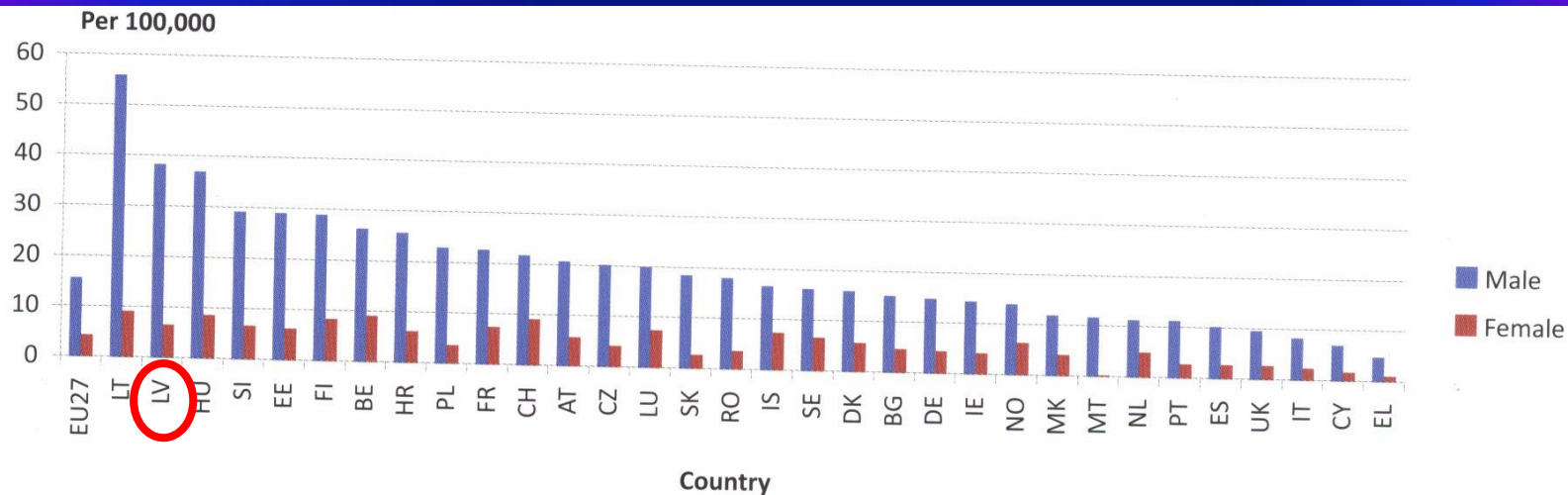
- Depresija ir vispārēja organisma saslimšana, multipli funkcionālie traucējumi (ķermeņa temperatūra, imūnā sistēma)
Viss notiek lēnāk
- Rekurenti depresīvi traucējumi (RDT) sastopami 10-25% sieviešu un 5-12% vīriešu





Suicīdu skaits

(Eurostat 2008)





**Depresiju var diagnosticēt pēc depresijas
testiem**

Kā pareizi ārstēt, var noteikt tikai ārsts

Depresijas efektīva ārstēšana



Kopsavilkums

1. Hroniska noguruma sindroma galvenie simptomi ir
nogurums
neskaidra galva
bieža slimošana
nav labāk pēc atpūtas 24 st.
2. Depresijas gadījumā galvenais nenovērsties no cilvēka,
bet aizvest pie psihiatra
3. Hroniski noguruši uzņēmuma vadoši darbinieki
apdraud sociāli-ekonomisku valsts attīstību

Paldies par uzmanību !

stopstress.lv