



DEPRESIJA IN IZGORELOST

Dve najpogostejši
duševni bolezni na svetu



RAZUMEVANJE ŠTEVILNIH OBRAZOV DEPRESIJE IN IZGORELOSTI

Depresija in izgorelost sta **najpogostejši duševni bolezn**i na svetu, ki sta pogosto težko prepoznavni ali celo neopazni. Prizadeneta lahko vsakogar, ne glede na starost, spol ali družbeni status.

Približno **280 milijonov ljudi** po vsem svetu **trpi za znaki depresije**, ob sodobnem slogu življenja pa je **več kot polovica zaposlenih že doživela izgorelost**. To niso le številke – so prijatelji, družinski člani, sodelavci in sosede. Take osebe se pogosto skrivajo za vedrimi nasmehi, odlično delovno etiko in močnimi osebnostmi, zato njihovo stisko težko prepoznamo.

DEPRESIJA

Kaj je depresija?

Depresija je resna in pogosta duševna motnja, ki **negativno vpliva na počutje** ter **način razmišljanja in delovanja**. Povzroči lahko različne čustvene, fizične ali vedenjske težave ter **zmanjša sposobnost delovanja v službi in doma**. Ker sta duševno in telesno zdravje tesno povezana, ima nezdravljena depresija različne **posledice tudi na fizično zdravje** posameznika.



Vzroki za pojav depresije

Vzrokov za nastanek depresije je več, med seboj pa se pogosto prepletajo.



Dedna nagnjenost in **osebne lastnosti** so dejavniki, ki posameznika naredijo **bolj dovzetnega za pojav depresije**.



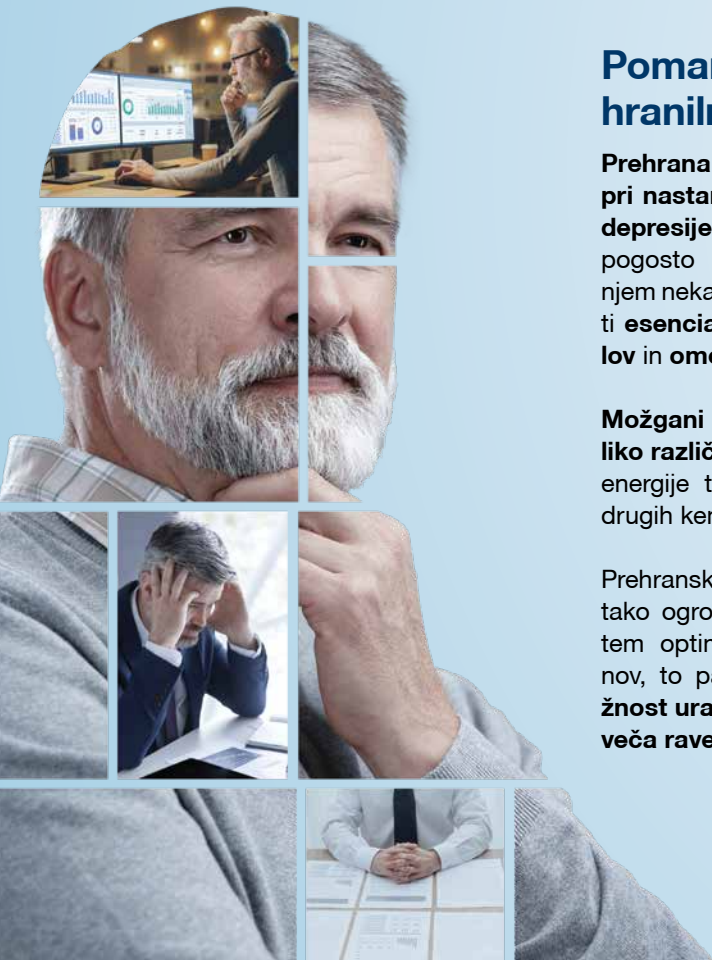
Različni okoljski (stres, hude izgube, neprijetni življenjski dogodki, huda bolezen) in **biološki** (presnovne motnje v možganih, hormonsko neravnovesje, pomanjkanje vitaminov in mineralov) **dejavniki pa so tisti, ki lahko depresijo sprožijo**.

Pomanjkanje hranilnih snovi

Prehrana lahko igra ključno vlogo pri nastanku, resnosti in trajanju depresije, saj se vzroki depresije pogosto prepletajo s pomanjkanjem nekaterih hranilnih snovi, zlasti **esencialnih vitaminov, mineralov** in **omega-3 maščobnih kislin**.

Možgani namreč potrebujejo veliko različnih hranil za proizvodnjo energije ter sintezo serotonina in drugih kemičnih prenašalcev.

Prehransko neravnovesje lahko tako ogrozi sintezo teh snovi in s tem optimalno delovanje možganov, to pa lahko **vpliva na zmožnost uravnavanja čustev ter poveča raven stresa in tesnobe**.



IZGORELOST

Kaj je izgorelost?

Izgorelost je stanje čustvene, fizične in psihične izčrpanosti, ki jo povzroča prekomeren in dolgotrajen stres. **Pojavi se pri preobremenjenosti, čustveni izčrpanosti in nezmožnosti izpolnjevanja vsakodnevnih zahtev.** Izgorelost zmanjšuje produktivnost in jemlje energijo, zaradi česar se posameznik počuti vse bolj nemočno, brezupno, cinično in zamerljivo. Pojavi se lahko pri vseh poklicih, ne glede na starost, spol in delovno mesto. Izgorelost ima lahko dolgoročno izjemno uničujoče posledice za zdravje posameznika, velikokrat pa vodi tudi v depresijo.

Vzroki za pojav izgorelosti

Na nastanek izgorelosti vplivajo notranji in zunanji dejavniki. Izgorelost v osnovi izhaja iz dogajanja v človeku, njegovih osebnostnih lastnosti, doživljajna delovnega stresa in njegove zmožnosti spoprijemanja z njim. **Zunanje obremenitve** izgorelost zgolj sprožijo. Obstajajo tudi nekateri **biološki vzroki za izgorelost**, kot so slabokrvnost, nepravilno delovanje ščitnice ter pomanjkanje esencialnih hranil (vitamini in minerali).



Vnos hranil lahko vpliva na izgorelost in depresijo. Zato je uravnotežena prehrana izredno pomembna.

Različne faze izgorelosti

Proces izgorevanja poteka zelo počasi in v več fazah.

Nadledvične žleze so nekakšni blažilci stresa v telesu. **Ob pojavu stresne situacije povečajo raven hormonov** (DHEA, kortizol in adrenalin), ki nam pomagajo obvladati stresne situacije.

Kadar sta intenzivnost in pogostnost stresa preveliki, se **nadledvične žleze izčrpajo**, zato telo ne zmore več zagotavljati psihične in fizične energije. **Takrat pride do zadnje faze izgorelosti ali adrenalnega zloma**, ki se kaže kot psihična motnja s hudimi depresivnimi in anksioznimi simptomi ter izgubo energije.

SIMPTOMI DEPRESIJE IN IZGORELOSTI

PREBERI VEČ ↓



Simptomi depresije in izgorelosti, ki se **lahko kažejo na vseh področjih življenja**, se od posameznika do posameznika razlikujejo. **Včasih so lahko znaki depresije in izgorelosti tudi prikriti**, kar otežuje njihovo prepoznavanje.

KAKO UKREPATI?

Depresija in izgorelost sta bolezni, ki zahtevata celostno obravnavo, laboratorijske preiskave pa so nam pri tem lahko v pomoč. **Testiranje določenih krvnih parametrov**, katerih neravnovesje je lahko eden od razlogov za pojav depresije ali izgorelosti, lahko prispeva k prepoznavanju temeljnih vzrokov, poleg tega pa pomaga **izključiti tudi druga možna bolezenska stanja**.

Nabor preiskav, ki jih priporočamo ob pojavu prvih znakov depresije ali izgorelosti:

- **Splošna krvna slika:** hemogram
- **Vitamini:** vitamin D, vitamin B6, vitamin B12, folna kislina
- **Elektrolitsko mineralno ravnovesje:** magnezij, kalij, natrij, cink
- **Zaloga železa:** železo, feritin
- **Ščitnični hormoni:** TSH, fT3, fT4
- **Ostali hormoni:** dhea-s, kortizol, testosteron (moški), estradiol (ženske), progesteron (ženske)
- **Ostalo:** homocistein, omega 3 index v eritrocitih

Preverite svoje zdravstveno stanje in dajte prednost svojemu dobremu počutju!

Naročanje ni potrebno. Lahko se oglasite kadarkoli **med 9. in 10. uro**. Na preiskave **pridite tešči**.

Glede razlage rezultatov se posvetujte s svojim zdravnikom.

Več informacij > laboratorij@adrialab.si



Ker vemo, da je
ZDRAVJE
dragoceno!

ADRIA LAB d.o.o.

Šestova ulica 2

1000 Ljubljana

Slovenija

Tel. +386 1 436 00 23

- ✓ **Ljubljana**, Šestova 2 > **01/ 436 67 71**
- ✓ **Maribor**, Železnikova 4 > **031 778 444**
- ✓ **Celje**, Vodnikova 3 > **03/ 492 31 10**
- ✓ **Celje – Spec. klin. Dvorec Lanovž**,
Čopova ulica 20 > **03/ 290 90 08**
- ✓ **Koper**, Obrtniška 30 > **059 375 450**

www.synlab.si | laboratorij@adrialab.si

© 2023 Adrialab d.o.o. Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja podjetja Adrialab d.o.o. je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, predelava ali druga uporaba v kakršnem koli obsegu ali postopku. Za morebitne napake ne odgovarjamo. Pridržujemo si pravico do sprememb. Zaradi tiska lahko pride do barvnih odstopanj.

10/2023