

Tiltak ved vedvarende utmattelse

Jeg har alltid tenkt at hvis jeg aksepterer utmattelsen, tar sykdommen helt over. Men nå ser jeg at det egentlig handler om å legge ned våpnene, og heller konsentrere meg om å få mest mulig ut av hverdagen.

Et vanlig symptom

Vedvarende utmattelse kjennetegnes av en overveldende opplevelse av tretthet og mangel på energi. Utmattelse er et vanlig symptom ved en rekke sykdommer, for eksempel revmatisk sykdom, diabetes, multippel sklerose, hjerte- og karsykdom, lungesykdom, kronisk utmattelsessyndrom / ME og mage-tarmsykdom, og som etterfølge av covid-19 og som senvirkning av kreftbehandling. Det vil være forskjellige biologiske kilder til utmattelse avhengig av type sykdom, men utmattelse er i hovedtrekk samme fenomen uavhengig av diagnose.

Vedvarende utmattelse er ikke enten fysisk eller psykisk, men utvikles og opprettholdes i samspillet mellom biologiske prosesser i kropp og hjerne, psykologiske faktorer og sosiale forhold. Dette samspillet påvirkes av sårbarheter, arvelige bakgrunn og ulike erfaringer gjennom livet. Hva slags diagnose du har, hvem du er som person, livet ditt før og her og nå, hva du tenker, føler og gjør – alt dette har betydning.

En annen type tretthet

Vedvarende utmattelse er en annen type tretthet enn den vi alle kan oppleve og som blir bedre av hvile og søvn. Ved utmattelse gir hvile ofte ikke nye krefter, og søvn virker ikke alltid forfriskende. Tvert imot kan for mye hvile gjøre vondt verre ved å svekke både muskulatur, utholdenhet og motivasjon. Samtidig er små hvileskjær gjennom dagen nødvendig for å kunne være i aktivitet og få det beste ut av dagen.

Utmattelse er et svært krevende symptom å forholde seg til. På den ene siden må du unngå å komme inn i en ond hvilesirkel som fører til at kroppen svekkes, funksjonen blir dårligere, og du får for lite impulser og påfyll fordi livet «krymper». På den andre siden har du mindre energi til rådighet og trenger korte hvilepauser i form av aktivitetsstans når hvile faktisk gir fornyet energi. Du må altså både kunne ta hensyn til kroppens signaler, og å overhøre dem når passivitet og hvile ikke hjelper, men gjør vondt verre.

Følelsen av utmattelse kan være til stede hele tiden, eller den kan komme uforvarende og helt plutselig – kreftene bare forsvinner. Noen opplever utmattelsen mest fysisk, «som å vasse med snø opp til knærne hele

tiden», som en sa. Andre er mest plaget med mental utmattelse, og får problemer med å konsentrere seg, huske og å finne ord. Mange opplever at utmattelsen lever sitt eget liv og at den er vanskelig å påvirke. Da er det ikke rart man blir både oppgitt og motløs. Heldigvis finnes det verktøy som kan hjelpe og som du kan lese om her. Sitatene under er fra pasienter som har deltatt på våre kurs for mestring av vedvarende utmattelse ved Diakonhjemmet sykehus.

Bruk aktivitetsplan

Å bruke aktivitetsplan ga meg aha-opplevelser. Jeg slapp å tenke etter og velge hva jeg skulle gjøre, jeg bare gjorde det jeg hadde planlagt å gjøre uten å tenke på om jeg orket eller ikke.

Hvis du alltid presser deg og gjør langt mer enn du har krefter til, kan det gjøre deg enda mer utmattet. Motsatt, hvis du hviler og sover for mye, kan du også bli mer utmattet. Et nyttig verktøy er å lage en aktivitetsplan for dagen og uken din. I planen legger du inn alle gjøremål du *må* gjøre, og samtidig legger du inn aktiviteter som kan gi stimulans og energi, så vel som ro og restitusjon. Du kan hele tiden justere planen ut fra de erfaringer du gjør deg. Med et slikt styringsverktøy unngår du å bruke krefter på hele tiden å måtte kjenne etter og ta valg ut ifra utmattelsen. Dermed kan du slippe utmattelsen av syne og ikke gi den mer oppmerksomhet enn den fortjener. I likhet med alle andre kroppslige plager forsterkes utmattelse av oppmerksomhet. Hvis aktivitetsplanen er skreddersydd for din kapasitet og dine behov, kan du la planen, og ikke utmattelsen styre deg. Slik kan du oppleve å ha mer kontroll. Det blir du og planen din som har regien på dagen, heller enn utmattelsen.

Vær en støttespiller til deg selv

Jeg øver på å ta meg selv på fersken i å kritisere meg selv for alt jeg ikke klarer. Jeg minner meg selv på at jeg ikke er dement, selv om jeg glemmer mye og ikke klarer å konsentrere meg. Jeg er god nok.

Fysisk og mental utmattelse kan gå på selvfølelsen og identiteten løs. Det kan snike seg inn en selvkritisk stemme som klandrer deg for ikke å strekke til, for ikke å duge, være lat eller en byrde for andre. Mange sier ting til seg selv som de aldri ville drømt om å si til en venn. Overdreven selvkritikk forsterker utmattelse, og er en energityv du faktisk ikke har råd til å ha. Hverdagen er krevende nok som den er. En vennlig og omsorgsfull holdning er en energigiver som gir medvind. Evnen til å være empatisk er en ressurs de fleste av oss har, og nå er det om å gjøre å bruke denne ressursen også til deg selv. Et hjelpespørsmål er: Hva ville jeg sagt til en venn i denne situasjonen som kunne være til hjelp?

Finn strategier mot kvernetanker

Nå har jeg funnet pauseknappen for kvernetanker. Jeg puster, senker skuldrene og ser meg rundt i rommet der jeg sitter, og så teller jeg for eksempel antall blå gjenstander jeg ser.

Kvernetanker er tanker som går som en kvern i hodet og som ikke har noe nytt å melde. Vi kan kverne fremover i form av bekymring for fremtiden, og vi kan kverne bakover i form av grubling over ting som har skjedd. Utmattelsen kan i seg selv utløse utmattelseskvernen: «Hvorfor er jeg så sliten?» og «Hva om det blir for mye for meg» og «Hvordan skal det gå med meg». Kvernetanker rundt spørsmål vi ikke finner gode svar på, stjeler energi.

Felles for tiltak ved kvernetanker er holdningen det er lurt å møte dem med, nemlig å akseptere at de er der, men så flytte oppmerksomheten, slik sitatet over illustrerer. Ikke presse dem vekk, men heller ikke gå i diskusjon med dem. Bare la dem være. Det er lettere sagt enn gjort, men vel verdt å øve på.

Kilder:

Håndbok i klinisk helsepsykologi – for deg som behandler somatisk sykdom og skade (2019) av Torkil Berge, Elin Fjerstad, Ingrid Hyldmo og Nina Lang, Bergen: Fagbokforlaget.

Energityvene. For deg som lever med utmattelse og sykdom (2024) av Torkil Berge, Lars Dehli og Elin Fjerstad. Aschehoug Forlag.

Versjon 10.1.24

Fra Trange rom og åpne plasser. Hjelp til mestring av angst, panikk og fobier. Torkil Berge og Arne Repål, 2004, Aschehoug. – [Listeavsnitt](#)