

För dig som vågat



Gruppmedlemskap Våra partners Annonsera Kontakt

Logga in

Bli medlem

Ring: 08-410 223 40

MOTIVATION.SE
Sveriges ledarskapsajt

Kunskapsbank

Vad vill du lära dig mer om?



Utmattningssyndrom är en allvarlig sjukdom

Utmattningssyndrom, del 1 av 2: "Vi måste hjälpas åt att ta hand om våra hjärnor och skapa utrymme för återhämtning."

Coacha | ARTIKEL | DEC 2016



Utmattningssyndrom är en allvarlig sjukdom



Lena Mangell

Följ skribent:

Följ skribent

Denna artikel:

Spara artikel

Betygsätt

Följ ämne:

Coacha

Idag är utmattningssyndrom och utmattningsdepression (psykisk ohälsa) den vanligaste diagnosen för sjukskrivning i Sverige. Dagligen träffar jag människor i mitt arbete som är utmattade, stressade, saknar energi och glädje, har svårt att sova. De är uppvarvade och har ångest, och många har ingen fritid på grund av arbete och hemarbete. Jag träffar tyvärr alltför många unga personer mellan 25-35 år, både män och kvinnor, som har drabbats av utmattningssyndrom. Men även kvinnor och män i andra åldrar drabbas. Vad kan vi göra åt problemet?

Det är ofta ambitiösa, duktiga, högt engagerade, lojala personer med hög arbetsförmåga, som drabbas av utmattningssyndrom. Det finns en gräns för alla! Om självkänslan inte är så hög så har man svårt att sätta gränser för sig själv och att säga nej. Det finns ett begrepp, "prestationsinriktad självkänsla"(PBS), som innebär att man överpresterar och är osäker på om man duger.

Annonser

Kommande events



2019-04-02 - Det hållbara ledarskapet - om att leda framtidens företag

2019-04-03 - Nätverksfrukost för CFOs - förmånsbeskattning 2019 och framåt

Förmånsbeskattning 2019 och framåt

2019-04-03 - Mässa för dig som arbetar inom HR

Ledarskap och organisation

Dela:

Jag är inte ensam om att vara djupt oroad över denna situation i arbetslivet. Det är oroväckande att så många unga människor drabbas. Något behöver göras nu! Men vad? Det ska vi titta närmare på i den här artikelserien som är indelad i två delar. I del 1 (den här artikeln) tar jag upp vad man som individ kan göra, och i nästa ska vi titta på hur chefer och ledare kan påverka stressen.

TIPS

Det finns en mycket bra sajt med mycket vetenskaplig information om utmattning och stress och med några stresstester. Där kan du själv ta reda på om du är på väg mot utmattning eller inte.

www.stressmottagningen.nu

Växande problem

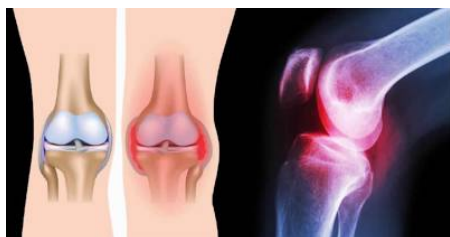
Om man ser på statistiken har diagnoserna utmattningssyndrom och depression ökat.

Diagnosen akut stressreaktion har ökat med 73 procent de senaste två åren, och är nu den vanligaste diagnosen av alla sjukdomsfall i Sverige. Statistiken från Försäkringskassan visar också att kvinnor i 30-årsåldern är de som drabbas mest.

Allvarlig sjukdom

Vad många (både arbetsgivare och individer) kanske inte inser är att utmattningssyndrom är en allvarlig sjukdom som det tar lång tid att återhämta sig från och som kan ge ökad stresskänslighet i hjärnan efteråt. Man kan till och med få permanenta skador i hjärnan av stressen.

Många uppmärksammar inte sina symptom i början utan går emot sig själva, kämpar på och tror att problemet (till exempel sömnsvårigheter) ska gå över av sig självt. Man vill inte känna sig svag eller be om hjälp! Många skäms över att man inte orkar. Det syns inte heller utanpå att man är sjuk. Omgivningen (chefer, vänner, partner) kan därför ha svårt att förstå allvaret i situationen.



Har du artros'

Gör du detta miss ledvärk? Läs mer i

Flex Repair

Läs mer

Stressens olika faser och nedåtgående spiral mot utmattningssyndrom

Det tar tid att bli utmattad. Det sker inte över en natt. De första tecknen brukar vara:

1. Extrem trötthet som man inte kan vila sig ifrån
2. Sömnproblem (svårt att somna, tidigt uppvaknande, mardrömmar)
3. Olust att gå till jobbet, olust till att börja dagen
4. Därefter börjar mindre fysiska problem uppstå i form av infektioner, förkylningar, muskelsträckningar, mag-/tarm- eller hudproblem, rygg och nackproblem, spänningshuvudvärk

Det är varningssignaler som måste tas på allvar! Kropp och själ signalerar till oss att nu är det fara på färde och vi måste lugna ner tempot. Hjärnan orkar inte mer och stresshormonerna (kortisol, adrenalin och noradrenalin) i kroppen ökar. Hjärnan behöver energi för att kunna fungera optimalt och den behöver återhämtning i form av vila från arbete, pauser, sömn, mat.

Vi kan stoppa den nedåtgående spiralen och stresssammanbrottet om vi i

Kommande utbildningar



Certifieringsutbildning i EQ-i 2.0 - Mät och utveckla framgång

2 April 2019 Stockholm

11 Juni 2019 Stockholm

Kompetensbaserad rekrytering för chefer – intro

3 April 2019 Göteborg

5 April 2019 Stockholm

The Human Element - fokus på dig, 5 dagar som förändrar

8 April 2019 Stockholm

18 November 2019 Stockholm

denna fas tar signalerna på allvar och blir medvetna om hur vi mår och börjar att ta hand om oss själva, ber om hjälp, sätter gränser för arbetet, återhämtar oss, tar pauser, ser till att sömnen fungerar.

Utmattningsfasen och sammanbrottet

Men om vi fortsätter som vanligt och kraven ökar (både de egna kraven och arbetets krav, chefens krav) så närmar vi oss den farliga situationen då hjärnans kognitiva funktioner påverkas mer och mer och stresshormonerna ökar snabbt i kroppen. Det påverkar viktiga funktioner i hjärnan.

De kognitiva funktionerna påverkas genom att

- man får minnesstörningar och en oförmåga att tänka klart (hjärnan känns som sirap, det går långsamt)
- man drabbas av svåra koncentrationsproblem - kan inte läsa en bok, text; man blir hjärntrött snabbt
- stresstoleransen blir låg och man får en känsla av att vara "speedad". Även roliga saker stressar och man kan inte göra för många saker på en dag.
- man blir överkänslig för ljud, ljus, lukter (åka T-bana kan vara svårt med alla människor, ljud och lukter)
- man drabbas av "tunnelseende" och får svårt att fatta beslut och vara kreativ. Man går på autopiloten.

Även de emotionella funktionerna påverkas starkt:

- Känsloabilitet - man pendlar i humöret och känsloläget
- Nedstämdhet - ingenting känns roligt längre, man är låg
- Brist på energi
- Ångest, oro och rädslor.


Ångest ger ofta obehagliga och skrämmande kroppsliga reaktioner som andnöd, hjärtklappning, svettning, tryck över bröstet, etc.

Många känner sig oförstådda för att problemen inte syns utanpå, trots att det känns mycket jobbigt inuti! Ibland är det outhärdligt att vara i sin kropp.

Ångestreaktionerna styrs från det autonoma nervsystemet där stresshormonerna aktiveras när man upplever hot och vill fly eller slåss mot det farliga. Det är vår "gammelhjärna"(reptilhjärna) och organet i hjärnan som heter amygdala som reagerar. Ångest är inte farligt men upplevs som mycket obehagligt och tar energi.

Beteendet påverkas

- Vårt beteende förändras genom att vi kanske börjar att äta för mycket socker, dricka för mycket kaffe, alkohol. Allt för att vi ska bli pigga igen. Men tyvärr är det tvärtom. Kroppen stressas mer av allt socker, kaffe och alkohol. Undvik detta!
- Isolering - vi undviker att svara i telefonen, undviker att träffa folk. Vi drar oss undan. Men socialt umgänge med familj och nära vänner gör att hormonet oxytocin utsöndras i kroppen. Oxytocinet ger oss lugn, trygghet och tillit. Umgås med nära och kära, men undvik stora mingel.
- Eftersom man inte orkar med så många intryck och människor stänger man av sin sociala sida och blir kortfattad, cynisk,

Sök efter
Utbildningar &
Events 

Utbildningar & Events

Sök

lättirriterad. Empatin och medkänslan minskar vilket märks i kontakten med andra.

Alla får inte alla symptom men kan uppleva delar av det som jag har beskrivit. Hur gör man för att bli frisk igen?

Ofta är det nödvändigt med en sjukskrivning för att hjärnan och kroppen ska få en möjlighet att återhämta sig. Det innebär att man inte ska prestera och att man får avhålla sig från allt som innebär prestation. Även att spela golf eller träna hårt på gym kan innebära att man tävlar med sig själv och presterar. Prestationen drar igång stresshormonerna igen.

Att komma tillbaka

Det tar tid för hjärnan att bli frisk och reparera sina nervbanor och att få ner stresshormonerna i kroppen. Sjukskrivningstiderna är långa (många månader och ibland år) och det är inte alltid så att man kan gå tillbaka till samma arbetsplats beroende på att det är arbetsplatsen, ledarskapet, arbetsuppgifterna som är orsaken till att stressen uppstår.

Det finns ingen enhetlig orsak bakom utmattningssyndromet, utan det är en kombination av individens egna krav, självkänsla och livssituation och arbetsplatsens och organisationens utformning, krav, belastning och ledarskapet.

Vad kan individen göra för att rehabilitera sig?

Vi är alla olika och har olika personligheter, uppväxt, livskvalitet och sårbarhet. Vi måste var och en känna efter vad vi själva mår bra av och göra en rehabiliteringsplan för oss. Stress handlar inte bara om arbetet idag. Privatlivet har också förändrats med högre krav på allt. Vi ska betala våra räkningar via internet, barnen ska vara med i olika aktiviteter, hemmet ska vara tipptopp, maten hemlagad, man ska träna, umgås på sociala events, nätverka, gå på Aw, hänga med i nyhetsflödet och läsa på Facebook, Twitter, LinkedIn, bloggar etc.

Alla information påverkar våra hjärnor och vi är uppkopplade 24/7!

RÅD

1. Sömnen – se till att få ordning på din sömn. Lägg dig i tid och varva ner innan du lägger dig. Regelbundna sovvanor. Inga datorer eller telefoner innan sovdags! Vila ofta under dagen!
2. Rör på dig, men undvik hård intensiv träning! Det kan öka stresshormonerna i kroppen. Gå promenader, var ute i naturen.
3. Gör någon form av yoga. Medicinsk yoga är en lugn yogaform som används på Karolinska sjukhuset och Danderyds sjukhus för utmattade patienter. Yogan reparerar nervbanorna i hjärnan.
4. Mindfulness och meditation. Man har i forskning sett att mindfulness har stor läkande effekt på stress och utmattning. Den är även förebyggande och skyddar mot stress. Lyssna på hur din kropp mår.
5. Ät regelbundet och ät nyttig mat. Undvik socker, kaffe och alkohol.
6. Ha en professionell samtalspartner (leg. psykolog, leg. psykoterapeut, KBT-psykolog).

7. Compassion och självmedkänsla. Sätt dina gränser och säg nej - bygg upp din självkänsla. Var snäll mot dig själv! De egna kraven kan stressa dig. Om självkänslan är låg och du har perfektionistiska drag kan det bidra till att du inte sätter gränser för när arbetet ska vara slut för dagen. Minska dina krav – tänk "good enough". Ta hand om dig och se till att du får återhämtning.
8. Ibland behövs det medicin – antidepressiva och ångstdämpande, beroende på hur dåligt personen mår. Men samtal med en psykolog kan inte uteslutas trots att man tar medicin. Det gäller att få ventilera och utforska vad som har hänt och förstå sina egna beteenden, samt att få psykologiskt stöd och verktyg för återhämtningen.

Detta är en artikelserie i två delar om stress. Den andra delen handlar om vad du som chef och organisation kan och bör göra.

Läs den här [Utmattningssyndrom är inte bara individens problem.](#)

Taggar: ["psykisk ohälsa"](#) [mentorskap och coaching](#) [Coacha](#) [Karriärutveckling](#), [Stress](#) [Prestation](#) [utmattningsdepression](#) [utmattningssyndrom](#)

[LinkedIn](#)

[Facebook](#) 44K

[Twitter](#)

[E-post](#)

Mer... 611

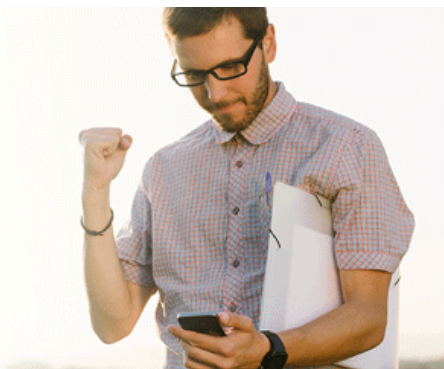
Prenumerera på vårt nyhetsbrev

Bli en av de 13.000 som läser vårt nyhetsbrev varje vecka.

Annons

För dig som vågat

 Länsförsäkringar
Stockholm





Så bygger du ett förmånspaket som får talangerna att stanna kvar

Ledarskap | Hållbarhet | HR | Coacha |

Det råder idag akut brist på kompetens inom en rad olika yrken. Begrepp som "the war on talent" och "talent management" hörs på praktiskt taget alla ledares läppar, men vad vill talangerna egentligen ha? Och när du som företag väl lyckats hitta och rekrytera rätt kompetens, hur får du talangerna att stanna kvar?

Läs mer



RELATERAT INNEHÅLL



Utmattningsyndrom är inte bara individens problem

Lena Mangell

Hälsa | Coacha Utmattningsyndrom och ledarskap, del 2.

Hur gör man?

Jenny Claesson

Blogg En viktig sak med jämställdhet är att den rör både kvinnor och män. Det blir svårt att arbeta med jämställdhet med bara ett kön. Därför ...

Kvinnor får vill!

Jenny Claesson

Blogg En av de v och mest tröttsa varför det sakna den positionen ä finns ...

ANDRA HAR OCKSÅ LÄST



Så förändras hjärnan vid utbrändhet

Einar Wiman

Hälsa Sömnbrist och trötthet som inte går att vila bort är tidiga varningstecknet, säger forskaren och psykologen Agneta Sandström. Utmattningsyndrom - det vi i dagligt tal ...

Vägen tillbaka från utbrändhet

Einar Wiman

HR Stödet från chefen och kollegorna viktigt när utbrända återgår i arbete.

Vad gör hjärnan ledig?

Anneli Godman

Hälsa Vill du ta en autoläge, ge dig att sluta lägga sin uppfattning av d

ÄMNEN



Årets VD



Ledning



Nätverka



Planera



Medarbetarskap



Projektleda

PARTNERS

BELBIN

HEJ
ENGAGEMANG!

nextLVL.

KANDIDATA

CLOSE
CHEFSNÄTVERKET

Executive People
www.executivepeople.se



HERMES GROUP

GoalEnvision
LEDARSKAP & STYRNING

tuffledarskapsträning

TNG
SER BORTOM DET UPPENBARA
www.tng.se

thomas
your business. your people. but better

STQM
MANAGEMENT

Vill du bli en framgångsrik ledare?

- Fri tillgång till hela vår kunskapsbank
- Kostnadseffektivt
- Tillgång när du vill, var du vill

Bli medlem idag!

Motivation.se

Om oss
Bli partner
Annonsera
Tipsa
Kontakt
Events
Utbildningar
Webbkurser
Årets VD
Nyhetsbrev
Integritetspolicy

Ämnen

Ledning
Ledarskap
HR
Innovation
Planera
Kommunicera
Coacha
Motivera
Sälja
Projektleda
Hälsa
Medarbetarskap
Uppleva
Utbildning
Hållbarhet
Nätverka
Årets VD

Connect

Facebook
LinkedIn
Twitter
Instagram
YouTube

Prenumerera på vårt nyhetsbrev

E-postadress

Ja, tack!

Kontakt

Motivation.se
Nybrokajen 7, 4 tr
111 48 Stockholm
08-410 223 40
info@motivation.se

Ansvarig utgivare

Per Winblad

© Motivation.se 2018