



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI®

Vedvarende utmattelse - kjennetegn, årsaker og tiltak

*Psykologene Torkil Berge og Elin Fjerstad **

* Hftet bygger på en selvhjelpsbok av psykologene Torkil Berge, Lars Dehli og Elin Fjerstad: *Energityvene. Utmattelse i sykdom og hverdag*, Aschehoug, 2014.

Innledning

Vedvarende utmattelse, som også kalles fatigue, er en overveldende opplevelse av tretthet og mangel på energi. Det er et vanlig symptom ved sykdommer som kreft, revmatisk sykdom, nevrologisk sykdom, diabetes, hjerte- og karsykdom, lungesykdom, mage-tarmsykdom og kronisk utmattelsessyndrom/ME. Dette er alle sykdommer som gir mange forskjellige plagsomme symptomer, men utmattelse er ofte det som plager mest; energityver stjeler nemlig livskvalitet – det i livet som gir glede og positive følelser. Det kan hindre deg i å være i jobb, og det kan gjøre det vanskelig å være den partneren, forelderen, familiemedlemmet og vennen som du ønsker å være. Selv den som er helt frisk, kan oppleve at utmattelse og tretthet til tider ”stikker kjepper i hjulene for livet”. Livet kan i seg selv være en store energityv i perioder.

Hvordan lever man et best mulig liv når kreftene det krever, ikke er der? I dette heftet kan du lese om utmattelse; hva det er, hva det kommer av og hva som kan hjelpe.

En annen type tretthet

Det er vanlig å skille mellom vedvarende utmattelse og det å være sliten. Utmattelse er en form for tretthet som er annerledes enn den vi alle opplever etter anstrengelser. Den vanlige trettheten beskytter oss mot overanstrengelse; kroppen gir et signal om at den trenger hvile, og hvile og søvn hjelper. Ved vedvarende utmattelse hjelper ikke hvile og søvn på samme måte. Hvile lader ikke batteriene, og søvn virker ikke forfriskende. Tvert imot kan for mye hvile gjøre vondt verre ved å svekke både muskulatur og utholdenhet, motivasjon og drivkraft. I verste fall fører langvarig hvile til at det blir mindre oksygen tilgjengelig i kroppen under aktivitet, og at stoffskiftet og blodgjennomstrømningen til musklene reduseres. Det forsterker utmattelsen ytterligere.

Det er en spesielt utfordrende situasjon når du opplever både tretthet og utmattelse samtidig, slik mange personer med *kroniske* sykdommer gjør. Små hvileskjær gjennom dagen er ofte nødvendig for å få det beste ut av den når man har en kronisk sykdom. Samtidig må du unngå å komme inn i en ond hvilesirkel som fører til at kroppen svekkes ytterligere, og livet ”krymper”. Kunsten er å legge inn korte hvilepauser i form av aktivitetsstans når hvile faktisk gir fornyet energi, og å ”overhøre” utmattelsen når passivitet og hvile ikke hjelper, men gjør vondt verre.

Mentalt og fysisk

Utmattelse kan fremstå både fysisk og mentalt. Fysisk utmattelse (i faglitteraturen ofte kalt perifer fatigue) oppleves som om musklene er trette og mangler styrke. Mental utmattelse (sentral fatigue) oppleves som at det er vanskelig å konsentrere seg, huske og til dels også å snakke. Noen beskriver det som om de har en slags mental tåke.

Mange sier at noe av det verste er at utmattelsen ikke vises utenpå, og at den ikke kan påvises med medisinske undersøkelser. Usynlige symptomer kan gjøre det vanskelig for omgivelsene å forstå: Hvorfor kommer hun ikke på jobben, hun ser jo ikke syk ut? Det kan føre til konflikter og misforståelser, og du kan føle deg misforstått og ganske alene. Problemet forsterkes ved at utmattelsen kan variere i intensitet i løpet av dagen og fra dag til dag. Du kan se sterk og frisk ut mens du er ute og handler, og være helt utslitt etterpå. Men hvem ser deg da, når du ligger hjemme med nedtrukne gardiner? Og når du møter folk ute, hva vet de om hvor mye tid du har brukt på å mobilisere krefter for å komme deg over dørstokken? Stort sett ser andre deg når du er på ditt beste, det vil si ditt minst utmattede, og det er ikke lett hele tiden å måtte informere dem om at dette er unntaket fra regelen.

Livsfasen

Utmattelse kan gripe inn i alle livets områder. I hvilken fase av livet du er i, hvilke roller og funksjon du har, og hvilken økonomisk situasjon du er i, har betydning for hvordan du opplever det å være utmattet. Det rammer deg på en annen måte dersom du er en ung mamma enn om du er i syttiårene, om du har andre eller bare deg selv å tenke på, om du er nyforelsket nittenåring eller har levd med din kjære i tretti år, om du er i overgangen fra skole til jobb eller fra jobb til en tilværelse som pensjonist. Konsekvensene er forskjellige, felles er at de er negative, og at det blir vanskeligere å få dekket viktige behov og ønskede mål.

Deprimert?

Mangel på energi er et kjernesymptom på depresjon. Noen med utmattelse forteller at de har blitt møtt med kommentaren ”Du er vel egentlig deprimert”. Det kan være svært frustrerende for den som slett ikke føler det sånn. Det kan også være forvirrende, for kanskje er du i ferd med å bli deprimert fordi du ikke får leve det livet du ønsker? Utmattelse kan forveksles med depresjon fordi tretthet og motløshet også kjennetegner depresjon. Depresjon kan være en konsekvens av utmattelse, og utmattelse kan følge av en depresjon, men det er likevel to ulike tilstander. Å være både utmattet og samtidig deprimert, er en alvorlig tilstand fordi depresjon fungerer som en forsterker på alle andre former for kroppslige, psykiske og sosiale plager og

problemer. Dersom du kjenner deg igjen i dette, er det viktig å skaffe seg informasjon om depresjon, så vel som utmattelse, eventuelt snakke med lege eller noen du har tillit til.

Hva er årsaken til utmattelse?

Den modellen som er mest akseptert når det gjelder å forstå årsaker til vedvarende utmattelse er å se den som et resultat av *samspillet* mellom biologiske, psykologiske og sosiale faktorer. Derfor blir den kalt den biopsykososiale modellen.

Biologiske faktorer – sykdomsprosesser i kroppen

De biologiske faktorene som bidrar til utmattelse, vil variere avhengig av hvilke sykdommer som er inne i bildet. Ved revmatisk sykdom, hjerte-karsykdom, mage-tarmsykdom og multippel sklerose er *betennelsen* selve ”motoren” i sykdommen. Betennelse gir feber, og vi føler oss syke. Slik har vi det også dersom vi har fått en infeksjon i kroppen. Vi kjenner oss slappe og svake og føler behov for søvn og hvile. Dette er kroppens måte å beskytte seg selv på – immunforsvaret tilpasser seg angrepet fra sykdommen. Ved betennelse (inflammasjon) produserer kroppen mer av et protein som kalles *cytokin*. Mange mener at disse betennelsesforsterkende proteinene har sammenheng med utmattelse ved inflammatoriske sykdommer og kronisk utmattelsessyndrom/ME. Forskjellige områder i hjernen ser også ut til å ha betydning.

Samtidig er den somatiske sykdommen ikke nødvendigvis årsaken til utmattelsen.

Sykdomsprosesser kan utløse utmattelsen, mens psykologiske og sosiale faktorer forsterker og opprettholder den. Det blir ofte skilt mellom faktorer som gjør oss sårbare for, utløser og opprettholder utmattelse. *Sårbarhetsfaktorer* kan være både biologiske, psykiske og sosiale forhold som gjør deg mer utsatt for utmattelse enn andre. Arv spiller inn her. *Utløsende faktorer* kan være sykdom, infeksjon, eller stressbelastninger og konflikter. *Opprettholdende faktorer* bidrar til å holde symptomet ved like, som for eksempel søvnvansker, redusert kondisjon og muskelkraft, depresjon, smerter og uhensiktsmessige aktivitetsmønstre. Enkle årsaksforklaringer som at utmattelse enten er fysisk eller psykisk, er til liten hjelp.

Psykologiske faktorer – sammenhenger mellom tanker, følelser og handlinger

Hvordan du tenker om og forstår sykdommen din og symptomene dine kan bidra til å opprettholde utmattelse. Hvis du for eksempel lar være å trene fordi du engster deg for at du vil få vondt, eller at anstrengelser ikke er bra for kroppen, kan du svekke kondisjon og muskelkraft. Da vil du føle deg enda mer utmattet, og trolig bli enda mer engstelig for å

belaste kroppen. En spesielt viktig faktor er i hvilken grad du selv har tro på at det er mulig for deg å mestre belastningene som sykdommen medfører. Gjennom tusener av vitenskapelige studier har forskerne kunnet påvise at den tiltroen folk har til sin mulighet til å påvirke både sykdom og de utfordringer som sykdommen medfører, har en stor betydning for deres opplevelse av sykdommen.

Andre viktige psykologiske faktorer er depresjon og selvkritikk. Depresjon forsterker utmattelsen, samtidig som du mister troen på at det nytter å gjøre noe for å bedre situasjonen. Du orker ikke og har ikke motivasjon for å trene eller for å følge opp legens og fysioterapeutens anbefalinger. Du isolerer deg og mister kontakten med nettopp de personene i nettverket ditt som kunne ha gitt deg den ekstra stimulansen du trenger for å holde livshåpet og livskraften oppe. Depresjon er en motivasjonssykdom og er det aller siste du trenger dersom du har problemer med sykdom og utmattelse.

Stressbelastninger og bekymringsangst er også kilder til utmattelse. Dessuten har personligheten din og de verdier og holdninger du har vokst opp med, en viss betydning, det vil si den kulturen som har preget familien din. For eksempel kan det være vanskelig å ta mer hensyn til sine egne behov dersom man har vokst opp i en familiekultur preget av det motsatte, nemlig at andres behov alltid kommer først. Mange strever med å gi seg selv god egenomsorg fordi det nærmest føles egoistisk og hensynsløst å tenke på seg selv. Kanskje har man ingen gode rollemodeller på hvordan man kan ta vare på både seg selv og andre samtidig. Det kan derfor være nyttig å tenke litt igjennom egen familiekultur, og om den er til hjelp eller til hinder for å mestre utmattelse og andre plager.

Sosiale faktorer – livet og omgivelsene

Kilder til utmattelse finnes ikke bare i kroppen eller ”mellom ørene”, men også i hva vi har rundt oss og med oss i bagasjen. Stikkord her er livssituasjon, økonomisk situasjon, familie, venner, nettverk, arbeid, skole, fritid, systemer og samfunnet omkring oss. Et eksempel er at kontakten med helsevesenet og hjelpeapparatet ikke bare er helsebringende, men kan også by på frustrasjoner og være krevende. For noen kan belastninger tidligere i livet tære på kreftene, mens andre lever med konflikter og belastninger i familien eller jobb som sliter.

Det kan altså være mange forskjellige kilder til utmattelse ved en og samme diagnose. Utmattelse er ofte resultat av et samspill mellom kropp, tanker, følelser, handlinger og

livsforhold. Derfor gjelder det å identifisere energityvene, forebygge nye tyveritokter og leve best mulig med de kreftene du har.

Onde sirkler

Utmattelse medfører ofte onde sirkler, for det er krevende å leve med mindre energi til rådighet enn det livet krever. To handlingsmønstre er spesielt uheldige. Det ene er overaktivitet med for lite hensyn til kroppens behov. Kanskje er det vanskelig å forholde seg til at man har mindre energi til rådighet og legger listen like høyt som før. Eller kanskje man har oppgaver og forpliktelser som det er vanskelig å få avlastning fra. Det andre uheldige handlingsmønsteret er underaktivitet, med passivitet og mangelfull bruk av kroppen som stjeler energi. Det er naturlig å tenke at det som må til når man er sliten, er å hvile. Derfor er det så lett å komme i en ond sirkel med for mye hvile og søvn og for lite aktivitet og fysisk trening.

Andre skifter mellom for høyt og for lavt aktivitetsnivå. Når trettheten er mindre, blir de overaktive – endelig har en krefter til å gjøre det en har ønsket å gjøre! Da er det lett å arbeide for intenst og for lenge, og med for lite hvile.

Det er også lett å komme inn i onde sirkler mentalt, der man gir seg selv dårlige råd fremfor å være en god støttespiller til seg selv. Vi har nevnt ”ta seg sammen” tanken. Da er det lett å gjøre mer enn man egentlig har kapasitet til, få dårlig samvittighet for ikke å strekke til eller ikke be om hjelp og avlastning når man faktisk trenger det. Slike uheldige tanke- og handlingsmønstre bidrar til å opprettholde plager med utmattelse.

Hva hjelper?

Vi har sett at mange faktorer forårsaker og opprettholder utmattelse. Derfor er det viktig å tenke bredt også på hva som kan hjelpe. Dersom utmattelsen opprettholdes av dårlig kondisjon, hjelper neppe avspenning, men heller gradert fysisk trening. Hvis du er deprimert, trengs tiltak mot depresjon. Om utmattelsen henger sammen med at du stadig legger listen for høyt, må denne listen justeres. Dersom du sover dårlig, trenger du hjelp med det. Men kanskje du møter utfordringer på flere av disse og andre områder samtidig. Da trenger du en gjennomtenkt og klok tiltaksplan, som tar hensyn til at situasjonen og sykdomsbildet nettopp ikke er enkelt, men sammensatt og mangfoldig. Det er særlig tre områder det er lurt å jobbe med ved utmattelse:

- Hva skal jeg prioritere i hverdagen og hvordan kan jeg balansere aktivitet og hvile?

- Hva velger jeg å gi oppmerksomhet?
- Hvordan snakker jeg til meg selv?

Prioritering og balanse i hverdagens gjøremål

Vedvarende utmattelse krever streng prioritering av aktiviteter, av hva du må, bør og har lyst til å bruke kapasiteten din på. Klok bruk av energireservene gjør at de fornyes og forsterkes. Dette innebærer å prioritere hva du gjør i hverdagen, fordele gjøremål mer jevnlig og balansere energikrevende aktiviteter med energigivere. Det er viktig å legge inn pauser og energiforsyning på de rette tidspunktene, og tilrettelegge for en variasjon som gir vitalitet.

Noen synes det er vanskelig å hvile. Kanskje forbinder de det med å være lat og uproduktiv, eller å gi etter for sykdommen. For andre er det vanskelig i det hele tatt å finne ro. Det er derfor lurt å tenke igjennom hva som er god hvile for deg. Hvile innebærer at du stanser med en aktivitet, tar en pause og gjenvinner energi. Kanskje blir det lettere hvis du tenker på det som nødvendig restitusjon. Hvile inngår som del av treningsprogrammet til idrettsutøvere, og optimal balanse mellom aktivitet og hvile er noe av nøkkelen til suksess på idrettsbanen. Det motsatte er overtrening, som fører til at man ikke vil lykkes. Også ved utmattelse innebærer mangel på hvile økt risiko for å presse seg for mye, med forsterket utmattelse som resultat. Strategisk bruk av hvile er en måte å sikre balanse, forutsigbarhet og kontroll på.

Akkurat passe oppmerksomhet

Kroppslige plager som utmattelse og smerte stjeler ikke bare energi, men også oppmerksomhet. Følelsen av utmattelse kan fort fylle både kropp og sinn hvis du ikke er deg bevisst hva du velger å gi oppmerksomhet. Det er viktig å unngå at ”Jeg er så sliten tanken” tar regien på dagen. Det er du selv som skal ha regien, slik at den utmattede tanken alene ikke får bestemme gjøremålene dine. Dette er krevende, men en god hjelp er å lage en aktivitetsplan. Med en aktivitetsplan som er skreddersydd for din kapasitet, kan du lettere ta regien på dagen – da kan du gjøre det som står på planen fremfor å kjenne etter på egen kropp hva du orker – kroppen vil uansett signalisere at den er sliten, og din oppgave er å holde deg til planen. Det innebærer også å ta pauser selv om du ikke er sliten, poenget er at slitenheten ikke skal være veiviseren gjennom dagen.

Gode indre dialoger

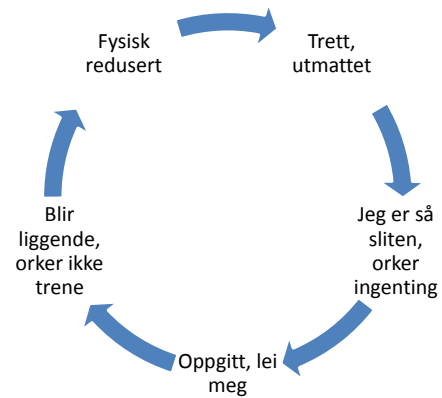
Er du en konstruktiv støttespiller til deg selv? Har du en vennlig holdning og gir deg selv oppmuntring og gode råd? Eller gjør du det motsatte, ved å klandre deg selv for ikke å strekke til? Slike måter å tenke på, stjeler motstandskraften du trenger for å hamle opp med sykdom.

Vi snakker om ”bevissthetens strøm”, fordi det strømmer på tanker hele tiden. Positive tanker, nøytrale tanker og negative tanker. Tanker som bare kommer og kommer, kaller vi automatiske tanker. Automatisk betyr selvdreven, det vil si at de kommer av seg selv uten at vi bevisst fremkaller dem eller styrer dem. Følelser er som en magnet for tanker. Er vi glade er det lett å tenke morsomme tanker og å huske hyggelige episoder. Er vi nedstemte blir det motsatt, da er det langt lettere å tenke negativt og huske slitsomme og smertefulle, triste og pinlige hendelser. Samtidig vil tankene våre påvirke hva vi føler om oss selv og situasjonen vi er i, uavhengig av om vi legger merke til tankene eller ikke.

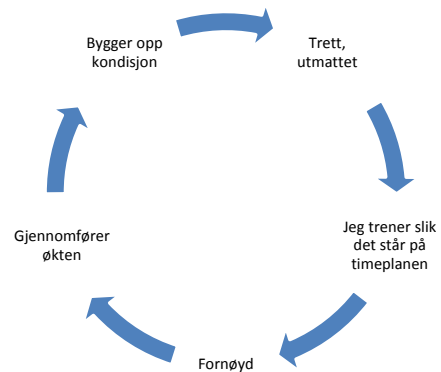
Konstruktive tanker er de som gjør at vi blir bedre i stand til å løse problemer og forstå oss selv og andre. De bidrar til at vi kommer i bedre humør, blir mer motiverte og får styrket innsatsviljen vår. De får oss til å gjøre ting vi liker og hjelper oss til å komme nærmere målene våre. Destruktive og uhensiktsmessige tanker er det motsatte – de svekker vår tro på at det nytter, gjør at vi blir i dårlig humør og underminerer selvfølelsen vår. Når vi opplever vanskeligheter i livet, er det viktig å kunne snakke til oss selv på en måte som åpner for bruk av egne ressurser, og for å motta støtte fra omgivelsene. Vi snakker ikke her om å ”tenke positivt”, for urealistisk positiv tenkning kan tvert om svekke våre muligheter til å mestre problemer. Hensikten er heller å gi seg selv anledning til å stille spørsmål ved disse tankene: Er det alternative måter å forstå situasjonen på? Hvordan ville en annen tenke om det som skjer nå? Har jeg urimelige forventninger til meg selv? Slike spørsmål åpner opp for en mer konstruktiv håndtering av problemene du står overfor i hverdag og sykdom.

Du kan ikke velge bort plager og sykdom, men du kan velge *hva* du vil tenke om symptomene, og ikke minst *når* og *hvor mye* du skal tenke på dem. Det kan gi deg økt følelse av kontroll og også heve energinivået ditt.

Til høyre er et eksempel på en ond sirkel der redusert kondisjon og muskelkraft bidrar til å opprettholde utmattelse. Marie, som har revmatisk sykdom, trenger aktivitet og tilrettelagt trening, men lar signalene fra kroppen bestemme og velger bort trening. Tanken: ”Jeg er så sliten, orker ingenting” fører til at hun blir liggende på sofaen. Det er forståelig, hun er jo så sliten, men ved å la tanken bestemme, klarer hun ikke gjøre det som er bra for henne – det er en uhensiktsmessig tanke når Marie trenger å bygge opp fysisk kapasitet.



Hvis du er i en tilsvarende situasjon som Marie, og signalene du får fra kroppen er utmattelse, er det naturlig at plagene også fyller tankene dine. Din utfordring er å ikke lytte til tankene uten forbehold, for de tapper deg for krefter. Gjennom mental trening kan du lete etter de tankene som gjør at du klarer å trene. Hva er støttetanker for å komme inn i de gode sirkelene?



Tankene om tretthet og utmattelse vil fortsette å komme. Kunsten er å akseptere tankene uten å gå inn i dem og la de være førende for hva du gjør. Tanken ”Jeg er så sliten” er en høyst forståelig tanke, hvis tilstedeværelse må aksepteres. På samme måte er det nødvendig å akseptere tilstedeværelsen av utmattelse og ubehag i kroppen slik du kjenner det akkurat nå. Samtidig er din oppgave å ikke kjenne *for* mye på slitenheten i kroppen og ikke la tankene om hvor sliten du er få for stor plass.

Avslutning

Når hverdagen preges av vedvarende utmattelse, smerter og sykdom er kunsten å være frisk og syk på samme tid; gi problemene akkurat nok plass til at du får mest mulig ut av livet. Tar du for lite hensyn til plagene, risikerer du å bli mer plaget, men for mye hensyn kan føre til at symptomene skygger helt for livet. Begge deler er uheldig for helsen.

Det dreier seg om å unngå at utmattelsen tar regien på dagen, være utholdende og målbevisst, og ikke sløse bort krefter på unødvendige bekymringer. Dessuten handler det om å trene jevnt og trutt, ha blikket rettet mot det man kan, og ikke alt man ikke kan. Det krever med andre ord mye mental styrke.

Et godt verktøy for å trene opp din mentale styrke er å være bevisst hvordan du snakker til deg selv. Er jeg en konstruktiv støttespiller til meg selv? Har jeg en vennlig holdning og gir meg selv oppmuntring, støtte og gode råd? Eller gjør jeg det motsatte; kritiserer og klandrer jeg meg selv for ikke å strekke til? Har jeg lett for å bekymre meg for fremtiden, tenke katastrofetanker eller gruble over hvorfor akkurat jeg ble syk?

Det er spesielt viktig å begrense tiden som brukes til energitappende kvernetanker. Med det mener vi grublerier og bekymringstanker som ikke fører deg videre, men som heller stjeler vitalitet og håp. Slike måter å tenke på tapper den motstandskraften du trenger for å hamle opp med symptomene. Det dreier seg ikke om å tenke positivt, men om å se at tankegodset påvirker deg, og at noen tanker har du mer godt av enn andre. Du kan neppe tenke deg frisk, men du kan tenke deg sterk og verdig slik at du har mer å stå imot med når utmattelse, smerter og sykdom herjer med kroppen, selvfølelsen og livet.