

Hvordan utmattelse kan forstås

Psykologene Torkil Berge og Elin Fjerstad

Diakonhjemmet Sykehus

Når vi forstår plager fra kroppen, er det lettere å gjøre det som er bra og å støtte oss selv. Her vil vi gi deg viktig kunnskap som fagfolk og forskere i dag har om utmattelse. Informasjonen bygger på selvhjelpsboken *Energityvene. Utmattelse i sykdom og hverdag* (Berge, Dehli & Fjerstad, Aschehoug, 2014), som anbefales brukt som supplerende materiell.

En annen type tretthet

Vedvarende utmattelse er vanlig ved mange sykdommer. Eksempler er et kreftsykdom, revmatisk sykdom, nevrologisk sykdom, diabetes, hjerte- og karsykdom, lungesykdom, mage-tarmsykdom og kronisk utmattelsessyndrom/ME. Også personer som ikke har sykdom, men som er blitt totalt utslitt etter for store belastninger over lengre tid, kan få dette problemet. Vedvarende utmattelse, som også kalles fatigue, er annerledes enn den vanlige trettheten. Utmattelse oppleves ofte som uforutsigbar, og varierer i intensitet gjennom dagen og fra dag til dag. Noen opplever at utmattelsen er der fra morgenen av mens andre merker at den kommer gradvis og stigende utover dagen. Følelsen av utmattelse kan være tilstede hele tiden, eller den kan komme uforvarende og helt plutselig – kreftene forsvinner og reservetanken er tom. Den vanlige trettheten beskytter oss mot overanstrengelse. Kroppen gir et signal om at den trenger hvile, og hvile og søvn hjelper. Ved den vedvarende utmattelsen hjelper dessverre hvile og søvn ikke på samme måte. Søvn virker ofte ikke forfriskende, og man kan våkne og være sliten.

Å forstå hva vedvarende utmattelse kommer av er viktig for å vite hvordan du skal forholde deg til den. Hva skal du tenke om den, og hvordan skal du innrette deg? Vi vil beskrive den mest aksepterte modellen for årsaker til utmattelse, den biopsykososiale modellen.

En biopsykososial forståelse av utmattelse

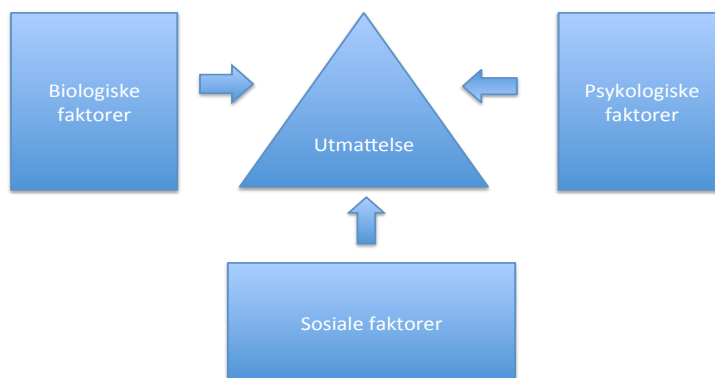
Den biopsykososiale modellen hjelper oss til å se at det kan være mange forskjellige kilder til utmattelse både av biologisk, psykologisk og sosial karakter. Utmattelse er ikke enten fysisk eller psykisk, men resultatet av samspillet mellom kropp, tanker, følelser, handlinger og livsforhold. Denne modellen gir en rikere og riktigere forståelse av hele dette samvirket av

faktorer. Dessuten er den en begrunnelse for hvordan ulike tiltak kan hjelpe. Den kan hjelpe deg til å identifisere energityvene, forebygge nye tyveritokter og leve best mulig med de kreftene du har.

Biologiske faktorer er det som knyttes til kropp og sykdom. *Psykologiske* faktorer er hvordan tanker og følelser påvirker hva du gjør og hvem du er. *Sosiale* faktorer er hvordan dine omgivelser påvirker deg. La oss gå igjennom modellen, og bruke utmattelse ved revmatisk inflammatorisk sykdom som et eksempel.

Utmattelse utvikles og opprettholdes altså i samspillet mellom biologiske prosesser i kropp og hjerne, psykologiske faktorer og sosiale forhold. Dette samspillet ser forskjellig ut for hver enkelt av oss og påvirkes av at vi har forskjellig sårbarheter, arvelig 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. For enkelthets skyld beskriver vi disse faktorene hver for seg, men husk på at de som oftest går over i hverandre. For eksempel har smerter og søvnproblemer både med biologi og psykologi å gjøre.

En biopsykososial forståelse



Biologiske faktorer – forhold i kroppen

Man vet ikke nøyaktig hvilke biologiske faktorer som bidrar til utmattelse ved revmatisk sykdom, og heller ikke ved kreftsykdom, diabetes, multippel sklerose og kronisk utmattelsessyndrom/ME. Ved inflammatorisk revmatisk sykdom kan *betennelse* både ha en direkte og en indirekte virkning på utmattelse. Når sykdomsaktiviteten er høy, får man mer smerter, stivhet og sykdomsfølelse som kan gi dårligere søvnkvalitet og i sin tur mer

utmattelse. Biologiske medisiner som reduserer betennelse hjelper på utmattelsen for noen men ikke for alle. Utmattelsen henger heller ikke alltid sammen med høy sykdomsaktivitet. Mange opplever å være utmattet selv om medisinene reduserer alle tegn på at sykdommen er aktiv. Dessuten erfarer mange med artrose og fibromyalgi, som er revmatiske sykdommer der man ikke har den samme betennelsen, også vedvarende og sterk utmattelse.

En viktig årsak til utmattelse er *smertes*. Man blir sliten og trett av å ha vondt hele tiden, og noen ganger påvirker det også nattesøvnen – mangel på *søvn* er altså en annen energytv. Så har vi *ernæring*. Kroppen trenger mat og drikke og de riktige næringsstoffene, og et dårlig kosthold kan bidra til utmattelse. Det samme gjelder hvis man har *andre sykdommer* i tillegg, for eksempel både revmatisk sykdom og multippel sklerose. Nedsatt *kondisjon* og styrke bidrar også til utmattelse. Når kroppens forutsetninger for aktivitet blir dårligere som følge av sykdom, er det naturlig at man blir mer sliten og trett. Hvis sykdommen gir *fysiske begrensninger*, så koster alle gjøremål ekstra krefter. Her er det lett å komme inn i onde sirkler, der man blir for passiv, ikke får brukt kroppen og ikke får satt av plass til de aktivitetene som kan gi fornyet energi. Utmattelse kan også komme av at man er blodfattig eller tar medisiner som gir tretthet. Man tror at dessuten arvelige forhold kan spille en rolle.

De *biologiske faktorene* er altså knyttet til kroppen og til sykdommen. Og apropos kroppen. Nå har du sittet og lest konsentrert en stund, hvordan har kroppen din det? Trenger du å reise deg, strekke deg eller riste litt løs? Husk å gjøre det innimellom, kroppen trenger bevegelse, pust og omtanke. Så kan du lese videre.

Psykologiske faktorer – tanker, følelse og atferd

Hva så med de *psykologiske faktorene*? Det er energytver vi har ”mellom ørene” slik som for eksempel *bekymring*. Sykdom er en ekstra kilde til bekymring og grubling, men man er ofte ikke klar over hvor mye krefter slike kvernetanker faktisk krever. Det står mer om det i **Kvernetanker som stjeler energi**. *Stressbelastning* er en annen faktor. Belastninger vi har i livet, som økonomiske problemer og tapsopplevelser, kan over tid tappe oss for krefter, og noen er mer sensitiv enn andre for stress. Noen opplever stress fordi de har altfor mange gjøremål og strever med å justere listen etter kapasiteten. *Aktivitetsnivået*, enten det er for høyt, lavt eller ujevnt, kan være en annen energytv, noe du kan lese mer om **Balanse og variasjon i hverdagens gjøremål**. Så har vi *sykdomsforståelse*, hvordan kan den være en energytv? Et eksempel: Hvis du mener at leddgikt er en sykdom der man må ta det med ro

for ikke å bli verre, kan du komme inn i en ond sirkel der du gjør for lite. En viktig faktor her er i hvilken grad du selv har tro på at det er mulig for deg å mestre belastningene som sykdommen medfører. Forskerne har påvist at den tiltroen vi har til vår mulighet til å påvirke både sykdom og de utfordringer som sykdommen medfører, har en stor betydning for vår håndtering av sykdom. For eksempel opplever personer med leddgikt som har liten tro på sin evne til å mestre sykdommen og hverdagen, mer utmattelse enn de som har god tiltro til egen mestringsevne. Her har måten vi tenker på stor betydning, noe det står mer om i **Mentale strategier ved utmattelse og sykdom**.

Det er dessuten økt risiko for å bli *deprimert* når man ikke har krefter til det man liker å holde på med, og **depresjon** gjør en enda mer utmattet.. Man mister troen på at det nytter å gjøre noe for å bedre situasjonen. Man isolerer seg og mister kontakten med nettopp de personene som kunne ha gitt den ekstra stimulansen man trenger. Det er svært alvorlig, og depresjonen fungerer som en forsterker på alle andre former for kroppslige, psykiske og sosiale plager og problemer.

En annen psykologisk faktor er *perfeksjonisme* – et personlighetstrekk som innebærer at man legger listen altfor høyt for det man vil gjøre. Det blir man selvsagt veldig sliten av. Det samme gjelder *problemer med å sette grenser*, for eksempel ved at man stiller opp for andre, men ikke får tatt nødvendig omsorg for seg selv. Egen *livshistorie* spiller også inn her. Vi blir slitne ikke bare av belastningene her og nå, men også av de vi har i bagasjen. En gammel sorg, eller andre påkjenninger, kan dukke opp som ekko fra fortiden og tære på kreftene. For noen kan det være vanskelig å ta hensyn til egne behov fordi de har vokst opp i en *familiekultur* preget av det motsatte, nemlig at andres behov alltid skal komme først. De strever med å gi seg selv god egenomsorg fordi det nærmest føles egoistisk for dem å tenke på seg selv. Da har de mindre å stå imot med når de blir utmattet på grunn av sykdom og smerter. Det kan derfor være nyttig å tenke litt igjennom din egen familiekultur og om den er til hjelp eller til hinder for å mestre utmattelse og andre plager.

Sosiale faktorer – livet og omgivelsene rundt

De *sosiale* faktorene omfatter situasjonen du lever i; arbeid, skole, støtte eller mangel på støtte. Stikkord er småbarnsforeldres hektiske liv, omsorgsoppgaver, økonomiske problemer, familiekonflikter, en jobbsituasjon som sliter eller belastninger og vansker med NAV og

andre offentlige hjelpeinstanser. Kontakten med helsevesenet er ikke bare helsebringende, men kan også by på frustrasjoner og være krevende.

En fortelling fra virkeligheten

Liv er en kvinne med leddgikt. Hun har begynt med biologisk medisin og har blitt mye bedre av sykdommen. Hun har langt mindre smerter og stivhet nå enn før. Det er ingen sykdomsaktivitet i leddgikten lenger, og Liv er veldig lettet over det. Om det bare ikke hadde vært for denne usigelige trettheten! Utmattelsen kan komme kastende over henne, eller den kan være der fra det øyeblikk hun slår øynene opp om morgenen. Siden sykdommen ikke lenger er aktiv, er det vanskelig å forstå hvorfor hun er så utmattet. Hun klandrer seg selv for bare å være lat, og tenker at hun må ta seg sammen. Når symptomer og plager fra kroppen er vanskelig å forstå, er det lett å komme inn i onde sirkler som gjør vondt verre.

”Hvorfor er jeg så sliten nå når jeg er så frisk av leddgikten? Det henger jo ikke på greip, og legene skjønner det heller ikke”, tenker Liv. ”Det er vel bare sånn jeg er som person da, en som alltid er trøtt og mangler energi. Kanskje jeg er lat? Men siden jeg er så frisk av leddgikten, bør jeg i det minste klare det andre mødre klarer!”

Så Liv står på. Hun har en deltidsstilling som sekretær på et sykehjem, og jobben krever sitt. Dessuten gjør hun husarbeid, steller for datteren og moren sin som de bor sammen med, og tar seg av venner og familie som trenger henne. Liv er et ”ja-menneske” med et stort og varmt hjerte. Tanken ”Jeg er heldig som ikke har sykdomsaktivitet lenger, og ergo bør jeg klare det andre klarer” gjør at hun holder på helt til hun stuper. Totalt utmattet og tom for krefter blir hun liggende. Da veksler hun mellom sengen og sofaen. Hun får datteren av gårde på skolen, ”tar seg sammen” når datteren kommer hjem, hjelper henne med lekser og lager mat, for deretter å flate ut på sofaen igjen. Det er skremmende for Liv å føle seg så utmattet, og hun blir naturligvis opptatt av å unngå alt som tapper og å hvile og sove så mye hun kan. I perioder kommer energien tilbake. Da blir hun glad, for endelig kan hun gjøre det hun vil! Så fortsetter hun i høyt tempo, helt til kreftene igjen er borte.

Tanker om sykdom påvirker hva vi gjør

Mange vil kjenne seg igjen i hvor glad man blir av endelig å ha krefter til å gjøre det man lenge har lengtet etter å gjøre. Og hvor lett det er å gjøre alt for mye på en gang. Livs historie illustrerer at måten vi forstår symptomer og plager på, har stor innvirkning på hva vi gjør.

Livs aktivitetsmønster bidro til å opprettholde og forsterke utmattelse. Hun er for aktiv når kreftene er der og for lite aktiv når kreftene forsvinner. Det hjalp Liv å endre tankene om utmattelsen slik at hun også kunne legge om stilen, unngå det altfor ujevne aktivitetsmønsteret som i seg selv bidro til å opprettholde utmattelsen. Hun erfarte også at små hvileskjær gjennom dagen var en bedre hvilestrategi enn lengre perioder på sofaen helt uten aktivitet. Før tenkte Liv at ”Jeg må skynde meg å gjøre mye mens jeg ennå har krefter”, men oppdaget etter hvert at en mer konstruktiv tanke var ”med korte pauser og små hvileskjær varer kreftene lenger”.

Utmattelse stjeler oppmerksomhet

Aktivitetsplan er et hjelpemiddel som du kan lese mer om i **Balanse og variasjon i hverdagens gjøremål**. Det er en plan over dagen din som skal hjelpe deg til å finne den gode balansen mellom aktivitet og hvile. For Liv var aktivitetsplanen gull verdt. Ved å følge en oppsatt plan som var skreddersydd etter hennes kapasitet, unngikk hun at ”følelsen i kroppen” bestemte aktivitetsnivået. Vi hører ofte at vi skal kjenne etter og lytte til kroppens signaler. Ved symptomer som vedvarende smerter og utmattelse kan den strategien noen ganger gjøre vondt verre. Slike symptomer stjeler oppmerksomhet og vekker tanker om hvor sliten man er og hvor vondt man har det, noe som forsterker plagene. Derfor kan det noen ganger være lurt å søke å rette oppmerksomheten bort fra signalene fra kroppen, og ikke dvele ved dem eller la dem fylle hele sinnet. Som Liv sa: ”Jeg blir jo ikke mindre sliten av å gjenta det til meg selv gang på gang”. Hun hadde en strøm av bekymringstanker om fremtiden og grubletanker om hvorfor situasjonen var blitt som den var blitt, og de tankene var tunge å bære.

”Jeg har tenkt at trening ikke er aktuelt for meg som er så utrolig utmattet”, forteller Liv. ”Jeg har vært så bekymret og tenkt at jeg heller måtte hvile og ta det med ro for å få kreftene tilbake. Vel, jeg har trent litt fordi jeg vet det er viktig å opprettholde bevegelsen i leddene. Men jeg har trent så forsiktig! Jeg har ikke turt å bli andpusten eller støl. Så det har gått opp for meg at jeg faktisk må tenke motsatt – at nettopp fordi jeg er så utmattet, må jeg ta i! Det er ganske utfordrende, synes jeg, men heldigvis har jeg en fysioterapeut nå som gir meg råd om hvordan jeg kan gå frem”.

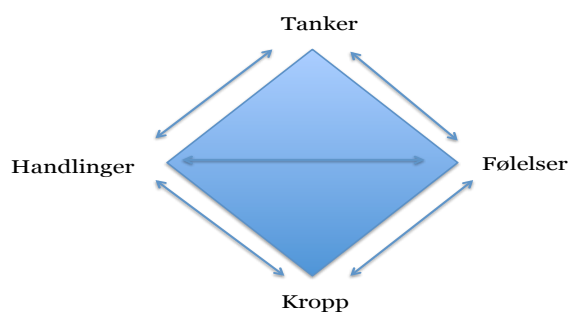
Livs historie minner oss på at det som regel er flere kilder til utmattelse enn ”bare sykdom”. Vi blir ikke bare slitne når vi anstrenger oss fysisk. Også mental anstrengelse, bekymring, selvbepreidelser og grubling stjeler krefter. Selv om Liv var en mester i å se muligheter heller

enn begrensninger, ga situasjon med dårlig økonomi, ”bo hos mamma”, alenemor og trusselen om uføretrygd, ytre rammer som forsterket problemene. Å få hjelp med de ytre rammene, kan være ett av de tiltakene som bidrar til å snu onde sirkler. Modellen som vi nå skal beskrive, er nyttig for å sortere hva slags tiltak som kan hjelpe.

Diamanten: den biopsykososiale modellen til hjemmebruk

Hvis du tenker på din egen situasjon, hva er energityvene i ditt liv og hvordan er samspillet mellom dem i hverdagen din? For å svare på dette spørsmålet kan Diamanten være et nyttig verktøy. Diamanten er et hjelpemiddel for å få frem sammenhenger mellom hvordan vi tenker, hva vi føler, hva som skjer i kroppen og våre handlinger. Den kan brukes for å fremme en biopsykososial forståelse i konkrete situasjoner din egen hverdag. Dessuten er modellen til hjelp for å se etter konstruktive tiltak for å snu onde sirkler, slik Livs historie illustrerte.

Omgivelsene



Diamanten viser på en enkel måte fire sider av det å være menneske og sammenhengene mellom dem. Vi har en kropp, vi har tanker og følelser og vi gjør handlinger – atferd. Vi påvirkes fra alle disse fire hjørnene, og de påvirker hverandre gjensidig. Rundt oss har vi *omgivelsene* – alt det omkring og våre relasjoner til andre mennesker, som også har innvirkning på oss.

Lukk øynene et øyeblikk. Se for deg at noen blir skuffet og irritert hvis du ikke stiller opp for dem. Det er hva vi kaller et mentalt bilde, og tanker fremstår ofte som mentale bilder. *Tanker* om sykdom og symptomer er viktig for hvordan vi har det, og tankene kan i seg selv være vel

så tyngende som selve symptomene. Det som er bra er at tanker kan påvirkes, og ved å utnytte denne påvirkningsmuligheten kan du få en økt opplevelse av å ha kontroll.

Utmattelse og smerter i *kroppen* så vel som negative *følelser*, er magneter for negative og pessimistiske tanker, som forsterker utmattelsen ytterligere. Det er lurt å legge merke til tankene når de er der, og å skille mellom følelser og tanker. Men hvordan gjør vi det? Følelser kan være vanskelige å sette ord på. En tommelfingerregel er at en følelse kan uttrykkes med et eller to ord, som glede, tristhet, sinne eller skuffelse, mens det som er formulert som en hel setning, ofte er en tanke. Følelser er viktige fordi de sier noe om våre behov, men de kan også være villedende, for eksempel når overdreven sjenanse eller skamfølelse hindrer oss i å gjøre det vi ønsker. Noen *handlinger* forsterker utmattelse, mens andre handlinger gir energitilførsel.

Omgivelsene vi omgis av har som nevnt også innflytelse på hvor utmattet vi er. Vi vil i stor grad bli påvirket av andre personer som er til stede i situasjonen, enten det er familiemedlemmer, arbeidskolleger, venner eller naboer. Avhengig av vårt forhold til den vi snakker med, kan en telefonsamtale om samme tema og av samme varighet være energitappende eller en energitilførsel.

Å tenke *diamantisk* er å være klok. Du tenker på flere måter samtidig, noe som kalles komplementær tenkning, og du inviterer til mangfold: Hvordan har jeg det i kroppen, og hva føler og tenker jeg, og hva gjør jeg? Da kan du åpne mulighetsvinduer.

En kombinasjon av hjelpsomme tiltak

Utmattelse er et sammensatt symptom som ikke løses med et enkelt tiltak, men med mange forskjellige. Dessuten må hjelpetiltakene sees i sammenheng med hverandre, og at det er god samhandling mellom de ulike hjelperne. En god hjelp for den som skal prøve å forstå seg på sin egen utmattelse, er at også hjelperne i helsevesenet ser hele puslespillet og ikke bare en enkelt brikke. Den biopsykososiale modellen og Diamanten er en god hjelp for det, ikke bare for deg, men også for hjelperne dine. Nettopp fordi det er mange faktorer som opprettholder utmattelse, er det viktig å tenke bredt på hva som kan hjelpe. Å få en godt tilpasset struktur på hverdagens aktiviteter og å snu negative tankemønstre, er fremgangsmåter som kan virke bredt og godt. Dette er også tiltak som du har en viss mulighet til selv å regissere.