
En folder om psykisk ohälsa,
framtagen av Riksförbundet
för Social och Mental Hälsa,
RSMH, med finansiellt stöd
av Folkhälsomyndigheten.

#snackapsykiskohälsa

Utmattnings- syndrom

RSMH

RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

Utmattningssyndrom beror ofta på långvarig stress i främst arbetslivet men även privat. Av de som blir sjuka är den största delen kvinnor. För dig som mår psykiskt dåligt är det bra att veta att du inte är ensam. Psykiatriska diagnoser är något som ökar bland unga och utgör också en stor del av alla sjukskrivningar. Det finns inget skamligt med psykisk ohälsa, och ett första steg mot att må bättre är att våga prata om hur du mår och ta hjälp av andra.

Vad är utmattningssyndrom?

Utmattningssyndrom är en slags psykisk och kroppslig reaktion på att du har levt med för hög stressnivå under lång tid, utan möjlighet till återhämtning. Insjuknandet kan gå långsamt. Men det kan också komma en plötslig reaktion, i form av allt från panikångest till att du inte kan orientera dig. Det är kroppens sätt att tala om att du inte mår bra. Några andra vanliga kännetecken är:

- *Stor trötthet som inte går att vila bort.*
- *Glömska och koncentrationssvårigheter.*
- *Svårigheter att planera och genomföra uppgifter, speciellt under tidspress.*
- *Irritabilitet, nedstämdhet eller oro. Ångest.*
- *Problem med sömnen.*
- *Huvudvärk, yrsel, hjärtklappning, muskelvärk eller problem med magen.*
- *Hög känslighet för ljud.*

För att räknas som utmattningssyndrom ska du ha haft symtomen i minst två veckor, och samtidigt påverkats av svår stress i åtminstone sex månader. Vi blir alla stressade av olika saker. Arbetet är den vanligaste utlösande faktorn, och där kan det lika ofta bero på otydlighet som en för stor arbetsbörda. Andra orsaker kan vara studier, lång-

variga utmaningar hemma, arbetslöshet eller ekonomiska problem.

Så söker du hjälp

I ett tidigt skede finns det fortfarande möjlighet att förhindra att besvären blir värre. Därför är det viktigt att snabbt söka och få rätt vård. Det gör du enklast genom att kontakta din vårdcentral. Om du arbetar kan det som alternativ finnas företagshälsovård att ta hjälp av, och om du går i skolan eller studerar finns det elev- respektive studenthälsa. På vårdcentralen får du tid hos en läkare, som ber dig berätta om din situation och hur du mår. Du kan också få svara på frågor genom att fylla i formulär och genomgå en kroppslig undersökning för att utesluta fysiska orsaker. Passa på att ställa frågor till läkaren, som i samråd med dig ska göra en bedömning av dina behov, utifrån din hälsa.

Om du mår så dåligt att du inte står ut eller om du har planer på att ta ditt liv är det viktigt att söka vård omedelbart. Vänta inte! Du kan då antingen ringa 112 eller kontakta en akutpsykiatrisk mottagning.



Vilken vård kan du få?

Efter den första undersökningen får du antingen vidare hjälp på vårdcentralen eller komma till en speciell stress-klinik. Din behandling innehåller ofta flera delar och man behöver titta på hela din situation för att kunna hjälpa dig att förändra negativa livsmönster.

Du kan få psykologisk behandling vilket innebär olika former av terapi och samtalsstöd. Det kan också bli aktuellt att träffa en fysioterapeut (det som också kallas sjukgymnast), som hjälper dig med kroppsliga problem. Du kan ibland bli erbjuden mediciner för symtom som du

kan få i samband med utmattning, som depression, ångest eller sömnproblem. Många blir hjälpta av läkemedel, men du har också rätt att tacka nej. De kan ge biverkningar, vilket du ska få information om av din läkare. Fråga vilken medicin som är bäst för dig.

Det är vanligt med möjligheten att gå i en speciell stressgrupp. Där kan du få hjälp av bland annat läkare och psykolog att hantera stress.

Annan behandling som du kan erbjudas är Fysisk aktivitet på recept, FaR. Det innebär att du får ekonomiskt bidrag för en träningsform som passar dig. Forskning visar att motion har effekt för den psykiska hälsan.

Din läkare kan också hjälpa dig att bli sjukskriven, på hel- eller deltid. Din arbetsgivare kan eventuellt behöva kopplas in för att göra anpassningar på jobbet. Varje arbetsplats ska ha en etablerad policy för hur sjukskrivna kan komma tillbaka. Du kan även behöva göra förändringar i privatlivet.

Det är viktigt att du får skillnaden mellan olika alternativ förklarade för dig, så att du kan vara med och besluta vad som blir bäst. Oavsett vilken hjälp du får är det viktigt med kontinuitet och långsiktighet.

Dina rättigheter som patient

Du har rätt till god vård och ett respektfullt bemötande från de som ska hjälpa dig. Om du har klagomål är det alltid bäst att prata med din läkare, men om det inte fungerar finns det andra möjligheter. **Second opinion** betyder att en annan läkare gör en bedömning. Om det uppstår problem i vården kan du vända dig till **Patientnämnden** i din region. Du kan också göra en anmälan till **Inspektionen för vård och omsorg, IVO**.

Vad kan du göra själv?

I **den akuta** fasen av ett utmattningssyndrom kan det vara nödvändigt med enbart vila. Efter hand är det dock bra att göra saker för att må bättre. Att se till att få struktur i vardagen och skapa rutiner är viktigt för att bryta negativa mönster. Du kan även i fortsättningen behöva hitta sätt att hantera stress. Även under hektiska perioder behöver du koppla av och få ny energi. Även om du inte orkar göra det du brukar, är det viktigt att göra något. Försök att:

- *Vara snäll mot dig själv och acceptera den du är.*
- *Gå utomhus varje dag, dagsljus är viktigt för sömnen.*
- *Åta ordentligt och regelbundet.*
- *Vila och ta eventuellt hjälp av mindfulnessövningar för att slappna av.*
- *Röra på dig regelbundet, hitta en motionsform du gillar.*
- *Göra något du tycker om, även om det tar emot.*
- *Undvika droger och dricka alkohol med måtta.*

Glöm heller inte bort att hålla kontakt med – och ta hjälp av – vänner och närstående. Du behöver inte kämpa och vara stark helt på egen hand. Inom Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, kan du träffa likasinnade, ta del av kamratstöd och delta i aktiviteter.

För dig som anhörig

Det är ofta en anhörig som först upptäcker när någon börjar må dåligt. Då kan man spela en viktig roll med att motivera den som är utmattad att söka behandling. Det kan samtidigt vara jobbigt att se på när någon närstående far illa. Därför är det bra att ta hand om sig själv för att orka stötta. Grupper och träffar för anhöriga kan finnas inom kommunen, vården eller hos olika intresseorganisationer.

»På min arbetsplats var det inte så bra arbetsmiljö. Jag jobbade väldigt mycket mer än jag skulle göra. Det slutade med att jag en dag öppnade upp min dator – och kom inte längre. Där bröt jag ihop och storgrät i flera timmar.«

VERONICA

#snacka psykisk ohälsa

RSMH uppmuntrar till samtal om psykisk ohälsa.
Var med i snacket du med!



Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, är en organisation som arbetar för bättre vård, mer kunskap och allas rätt till god psykisk hälsa. RSMH har funnits sedan 1967 och har tusentals medlemmar och många lokalföreningar över hela landet. Vill du bli medlem eller veta mer? Läs på www.rsmh.se eller ring vårt förbundskansli, telefon 08-120 080 40.