

Om du gått in i väggen – att komma tillbaka efter utmattningssyndrom

Har du fått diagnosen utmattningssyndrom? Har du anhöriga som vill få bättre förståelse för vad det är och vad du och andra kan göra? I så fall är det här kapitlet för dig. Det kan också vara ett stöd för din sjukskrivande läkare eller behandlande vårdgivare. Med utgångspunkt i forskning beskriver vi här vad som underlättar läkning. Vi ger också tips och råd utifrån vår egen kliniska erfarenhet av att arbeta med personer som lider av utmattning.

Om du har varit stressad länge utan att lyssna på kroppens signaler om behov av återhämtning, finns risken att du drabbas. En dag tar det bara stopp. Du kommer inte upp ur sängen eller du kanske bryter ihop på jobbet, och du känner dig tom, ledsen, ångestfylld. Du har gått in i väggen. Ingenting är sig likt och du känner inte igen ditt sätt att tänka. Din kropp svarar inte på din vilja, du är ständigt trött samtidigt som du känner dig uppe i varv. Enkla saker som gick per automatik tidigare kräver nu stora kraftanstängningar, om de ens är möjliga att utföra. Du blir stressad bara av att tänka på att du behöver gå och handla mat eller ringa ett samtal. Hela världen kraschar – och du finns mitt i katastrofen. Du klarar inte av att vistas i miljöer med många människor, och ett vanligt samtal med en vän får din hjärna att kännas överhettad.

Förmodligen känns det som att kopplingen mellan tankar och kropp inte längre fungerar som den brukar. Du vill någonting, men kroppen lyder inte – den orkar inte eller vet inte hur den ska göra. På ett sätt kan man säga att hjärnan sagt stopp och degraderat dig från att vara chaufför till att bli en passiv passagerare. Den är rädd att du ska fortsätta att ignorera dess signaler.

Det här kan vara en hemsk upplevelse – självbilden stämmer inte längre överens med hur det faktiskt nu fungerar. ”Jag, utmatad? Men jag har ju alltid klarat mig så bra och kunnat prestera och vara igång. Är det verkligen inte något annat jag lider av?” Om man har kraftiga symtom man inte känner igen bör man kontakta läkare för att utesluta andra sjukdomar. Om man väl gjort det kan det ändå vara svårt att sortera och filtrera sina upplevelser, det kan kännas så långt ifrån hur man i vanliga fall brukar fungera och känna sig. Det kan ge känslor av skuld och skam. Samma sak gäller omgivningen. Personer runt omkring dig kanske är vana att du ställer upp, att du är kompetent, har mycket energi, är omtänksam, ansvarsfull och klarar av att hålla många bollar i luften samtidigt. Många kanske har förlitat sig på dig, och nu har de svårt att ta in att det är du som behöver avlastning och hjälp.

Utmattningssyndrom är för många något okänt, även om de flesta hört talas om någon som ”gått in i väggen”. Det saknas ofta kunskap om vad som händer om man drabbats och vad som behöver göras. Många tror att det bara kan hända ”någon annan” eller personer som inte trivs med sitt jobb. Det är tvärtom inte alls ovanligt att utmattningssyndrom drabbar sådana som gillar sitt jobb och tycker om fart i tillvaron. Ibland är det inte arbetet som är boven. Det kan i stället vara privatlivet som är alltför påfrestande på något plan. Ibland är det en kombination av svårigheter inom alla livets områden. Här kommer vi att fokusera på vad du, dina anhöriga och din arbetsgivare kan göra. Om du inte har ett arbete, om du har egen firma eller om du studerar kan det här kapitlet ändå vara till hjälp.

Första fasen – omhändertagande, vila och sömn

Alla människor är unika och har sin egen livshistoria och livssituation. Därför kan vi inte säga exakt hur det är för dig i din situation och med din utmattning, men vi ger här råd som brukar vara relevanta för de flesta. Den första fasen i en utmattning är ofta den tuffaste. Det är nu din självbild kanske har fått sig en törn och

du inte längre känner igen dig. I den första fasen av läkning finns det en sak som du först och främst behöver – bli omhändertagen så att du kan vila. Ditt system har gått på högvarv en längre tid, och som en dator som använts dygnet runt behöver processorn efter ett tag kylas ned. Men det är inte alltid så lätt i början. En paradoxal upplevelse är inte sällan att kroppen är jättetrött fastän tankarna går på högvarv. Kanske handlar de om hur det ska gå med jobbet, företaget, studierna eller andra saker du haft ansvar för. Om du har barn kanske du är bekymrad över dem och vem som ska ta hand om disken, tvätten, maten. För att du ska kunna vila behöver någon annan rycka in och ta ansvar. För dig och dem som kan ha möjlighet att hjälpa till kan det vara bra att känna till att utmattningssyndrom inte är någonting som går över på ett par veckor. Det är inte en förkylning eller något som kommer att bli bra ”bara du skärper dig”. Utmattningssyndrom är mer än bara en stressreaktion och du bör ta din rehabilitering på allvar. En fallgrop i den här fasen kan vara att du känner dåligt samvete för att du är hemma och inte gör någonting ”nyttigt”. Du kanske får för dig att ändå ta tag i den där extra tvätten som står och väntar eller känner att du borde frosta av frysen och kylan, laga mat till hela familjen och sedan plocka undan. I den här fasen brukar de flesta vara hjälpta av att sänka kraven rejält på till exempel ett perfekt hem eller att vara den perfekta partnern som fixar allt. Din kropp, inte minst hjärnan, behöver fortfarande vila och göra så få stressfulla aktiviteter som möjligt. I det här läget är det oftast bra att bli sjukskriven och om möjligt ta hjälp av personer i sin närhet. Har du föräldrar, syskon, vänner, partner, kollegor, chef eller någon annan som kan avlasta dig? Om du har ekonomi för det, kan du ta städhjälp några timmar?

De här personerna kan avlasta mig och ta hand om olika ansvarsområden:

Känsligheten för stress är förhöjd. Att ringa ett samtal, betala en räkning eller planera matinköp kan kännas nästan oöverstigligt. Försök att ta så mycket hjälp som möjligt för alla vardagsbestyr. Ibland kan det vara skönt att komma bort ett tag, åka till en sommarstuga, till naturen, till en familjemedlem eller till en vän.

Det är vanligt att man har svårt att komma ned i varv och somna på kvällen eller att man har starka ångestattacker. Samma slags stresssystem är påslaget som om det fanns en tiger utanför din dörr som vill komma in och slita dig i stycken. Under sådana omständigheter är det inte så smart att sova djupt om natten eftersom du inte skulle märka om ”tigern” lyckades ta sig in. Därför ser hjärnan till att du inte sover så länge om natten, den vill hålla dig vaken och beredd på eventuella hot och faror. Sömn är dock viktigt för återhämtningen och du bör därför konsultera din läkare för att få rådgivning. Sömntabletter eller annan medicinering kan vara aktuell under en kortare period. Du kan också titta på sömnråden på sidan 69 och överväga om de kan vara till hjälp.

Men det är minst lika vanligt att man sover mest hela tiden – det är okej, kroppen behöver vila i den här fasen. Se om du kan ta några kortare promenader och få lite dagsljus, du är troligen inte hjälpt av att köra slut på dig på gymmet. Känn efter vilken nivå av rörelse som passar för dig. Lite senare kommer det att vara bra att börja röra på sig lite mer.

Råd vid sjukskrivning – till dig som är sjuk

För många drabbade är det ett viktigt steg att bli sjukskriven. Om man blir sjukskriven är det bästa oftast om man kan bli sjukskriven i längre perioder än två–tre veckor i taget. Korta sjukskrivningar skapar enligt vår erfarenhet oftast ökad stress. Om du som fått diagnosen bara är sjukskriven ett par veckor i taget kommer du kanske att börja oroa dig för hur det ska gå att komma tillbaka till jobbet. En ny stresspiral kan då starta och motverka hela läkningsprocessen. Socialstyrelsens rekommendationer vid utmattning är 6–12 månaders sjukskrivning. Du kanske har hört att det inte är

bra att vara sjukskriven för länge vid psykisk ohälsa. Det stämmer i nästan alla fall, men inte alltid vid utmattningssyndrom.

Råd vid sjukskrivning – till sjukskrivande läkare

Vi rekommenderar dig som är sjukskrivande läkare att hellre sjukskriva i längre perioder än två–tre veckor i taget. Korta sjukskrivningar skapar ofta ökad stress. Socialstyrelsen rekommenderar 6–12 månaders sjukskrivning vid utmattning. En individuell bedömning bör självklart göras.

Som vi ser det är det oftast bättre med sjukskrivning under en längre period och att justera om det av något skäl skulle vara bättre att göra flera korta sjukskrivningar i rad. Det är av största vikt att du som skriver sjukintyget skriver ut huvuddiagnosen: Utmattningssyndrom. Om det står någonting annat som huvuddiagnos finns det risk att Försäkringskassan inte kommer att godkänna sjukskrivningen eller i fortsättningen vara mycket tveksam. Det är också viktigt att i sjukintyget beskriva vilka symptom som gör det omöjligt för personen att återgå i arbetet. Det är mycket viktigt att i detalj beskriva alla de aktivitetsnedsättningar som symptomen medför i vardagen för patienten.

Kontakt med försäkringskassan och arbetsgivare – råd till dig och vårdgivare

Efter drygt en månads sjukskrivning är det vanligt att man får en egen handläggare vid Försäkringskassan. Handläggaren kommer att se över de sjukintyg som kommer in från sjukskrivande läkare och vara i kontakt med dig angående ditt mående. Sjukskrivningsfrågor och kontakt med Försäkringskassan är för de allra flesta mycket stressande och påfrestande, enligt vår erfarenhet. Många blir oroliga för att de inte ska få förlängd sjukskrivning eller bli av med jobbet. Andra kan känna stor oro för att ingen ska tro på deras symptom. För att kunna få vila från oro är det bra om du kan få träffa Försäkringskassan, din arbetsgivare samt vårdgivare i ett så kallat avstämningsmöte. Det är ett möte som

Försäkringskassan oftast kallar till. Fråga din handläggare om det är möjligt att kalla till ett sådant möte. Om inte, kan du undersöka om det går att ha ett enskilt möte med Försäkringskassan och ha ett annat möte tillsammans med vårdgivare (läkare, psykolog, kurator eller liknande) och arbetsgivare. Fokus vid mötet bör vara att göra en långsiktig plan för hur du ska kunna återgå i arbete eller sysselsättning. Planen bör ses som preliminär. I de flesta fall rekommenderar vi en långsam återgång till arbete, med en början på 25 procent för att sedan öka med ytterligare 25 procent åt gången. Nya bedömningar måste göras löpande.

Vår rekommendation är ett möte av något slag så snart hälsan tillåter. Var också uppmärksam på att du kan ha utvecklat en känsla av skräck och ångest så fort du tänker på jobbet eller på att återgå i sysselsättning. Det är väldigt vanligt. För många kan det kännas som en omöjlighet: ”Hur ska jag kunna börja arbeta igen, min hjärna funkar inte och jag får ångest bara jag tänker på jobbet.” Det kommer förmodligen att vara ansträngande att återgå, men ta en dag i taget och se om du kan skilja på rädsla, ångest, panik och faktiska symptom på utmattning när du går tillbaka i sysselsättning. Frågor att fokusera på kan vara:

- Går det att återgå till samma arbete som tidigare eller bör du överväga att hitta andra arbetsuppgifter eller en annan arbetsplats?
- Passar det bäst med arbetsträning eller är en långsam återgång i arbete det bästa alternativet?
- Finns det någon situation eller något annat på arbetsplatsen som kan ha bidragit till utmattningen? Vad kan arbetsgivaren i så fall göra?
- Vilka anpassningar kan göras på arbetsplatsen för att underlätta för dig att långsamt komma tillbaka i arbete?
- När kan du börja återgå i arbete och i så fall på hur många procent?
- När – preliminärt – kan du pröva att gå upp ytterligare i tid?

- Finns det någon på arbetsplatsen som kan ha regelbundna möten med dig för att stämma av behov och anpassningar?
- Hur ska den fortsatta kontakten se ut mellan vårdgivare, arbetsgivare och Försäkringskassan?

Tips och råd i första fasen:

- Be om hjälp och avlastning.
- Avsäg dig eller delegera alla uppdrag utanför arbetet.
- Åk bort om du tror det är bra och om det är möjligt.
- Vila, vila, vila.
- När hälsan tillåter – se om du kan få hjälp av Försäkringskassan eller vårdgivaren att kalla till möte där du, Försäkringskassan, arbetsgivaren och vårdgivaren möts.

Andra fasen – att komma i balans

När du fått vila och den värsta stormen har lagt sig kan det vara bra att börja utforska vad som kan hjälpa dig att komma i bättre balans. Det finns några särskilda saker att tänka på under den här fasen. För det första är stresskänsligheten många gånger fortfarande mycket hög. Det innebär att vanliga vardagsaktiviteter fortfarande kan stressa mer än vanligt. En vanlig fallgrop är att man ofta har dagar då man helt plötsligt mår bättre. Då vill man kompensera för de dagar man varit trött och låg. Risken är då att man vill göra allt det där som ligger och väntar – diska, tvätta, handla, städa, träffa en kompis, betala räkningarna och så vidare. Det kanske verkar gå fint, men efteråt är risken för ”baksmälla” stor.

Dessa jojo-svängningar är något av det vanligaste vi som behandlare möter hos personer med utmattningssyndrom i det här skedet. Den andra fasen kräver att du är din egen beskyddare och använder förnuftet för att planera på ett sätt så att jojo-effekten inte slår till. När du får mycket energi bör du hålla dig ifrån att göra för många saker. Det är förmodligen fortfarande bra att ta

hjälp av andra. Sociala aktiviteter kan dock ibland utgöra en viss risk. Du tänker att det borde vara något som skulle kunna ge återhämtning, och det är oftast roligt och meningsfullt att träffa vänner, men att umgås många timmar med en vän, eller att träffa flera vänner samma dag, är också energikrävande. Om du tagit i för hårt kan det vara så att du först i efterhand märker att du kört slut på dig själv och får ett bakslag. En rekommendation är därför att känna efter hur du mår, både under tiden du umgås med vänner och efteråt, och planera heller inte in att träffa alla vänner på en och samma gång. Ibland kan det också vara lätt att strunta i kroppens signaler för att du inte vill skämmas och känna dig dum, exempelvis för att du bara orkar träffa din vän på en lugn plats i stället för, som din vän vill, på ett stimmigt café. Om du inte redan gjort det, kan det under den här fasen vara bra om du utforskar möjligheterna till stöd via din vårdcentral, företagshälsovård eller någon annan vårdenhet. Finns det någon psykolog, terapeut eller annan behandlare du kan träffa?

Motion, yoga, medveten närvaro

När du befinner dig i den här fasen kan du börja fundera på om du kan börja röra lite mer på dig. En del personer orkar en promenad på tio minuter, andra längre promenader eller till och med jogging eller ett pass på gymmet. Du behöver själv undersöka vad du orkar. Lugn träning som yoga och qigong kan vara bra hjälpmedel att komma ned i varv och att lära sig att andas på ett lugnt och rytmiskt vis. Det kan vara särskilt bra eftersom andningen ofta är påverkad vid stress och utmattning. Ett annat tips är att pröva medveten närvaro genom de övningar vi erbjuder här i boken, genom en app eller genom att anmäla dig till en mindfulnesskurs. Medveten närvaro kan hjälpa hjärnan att gå ned i varv och kan göra att du känner dig mer samlad. Lugn simning kan för andra personer kännas som en lagom träning. Det finns inget facit här, du behöver själv fundera på vad som fungerar för dig.

Tips och råd i andra fasen:

- Du är fortfarande stresskänslig.
- Planera utifrån vad din kropp behöver, inte utifrån hur du vill att det ska vara.
- Ta kontakt med vårdcentral, företagshälsovård eller liknande för att få samtalsstöd.
- Begränsa alla aktiviteter till kortare pass.
- Ta pauser.
- Fortsätt ta hjälp och avlastning.
- Gör saker i din takt.
- Säg nej.
- Åk bort om det är möjligt och om du tror att det kan hjälpa dig.
- Lyssna till dina behov vid sociala aktiviteter.
- Pröva att röra lite mer på dig, men pressa dig inte för hårt – du kan till exempel pröva att simma, gymma eller jogga.
- Fundera på om yoga, qigong eller mindfulness kan vara något för dig – pröva!

Tredje fasen – rehabilitering och återgång i sysselsättning

Nu har du blivit så pass bra att både du och din läkare tror att du kan börja arbetsträna eller återgå i sysselsättning. I många fall handlar det om att pröva sig fram, det är svårt att avgöra när man mår tillräckligt bra. Det vi vet är att man sällan direkt kan återgå till samma tempo och arbetsuppgifter som man hade tidigare. För att du ska hålla på lång sikt krävs att både din arbetstid och situationen på arbetsplatsen anpassas till dina behov. Det bör du och din arbetsgivare komma överens om. Var uppmärksam på att du kan utveckla starka rädslor, ångest eller panikkänslor kopplat till jobbet, nästan ett slags ”arbetsplatsfobi”. Det är inte helt ovanligt och det behöver inte betyda att något är fel eller att du inte kan börja återgå i sysselsättning. För varje påökning av arbetstid kan sådana känslor aktiveras igen. Efter ett tag brukar dessa rädslor och känslor lägga sig, så ta en dag i taget och få inte panik över att du

får panik. Men som alltid: var känslig inför dina behov.

Samtalsstöd med psykolog, terapeut eller liknande är till hjälp. Samtalen bör fokusera på hur du kan förändra dina invanda stressmönster. Det är viktigt att göra förändringar både på det inre och yttre planet. Ett tips är att nu läsa den här boken från början och följa de råd vi ger för att bryta tidigare stressmönster. Andra möjligheter kan vara att gå en stresskurs (till exempel ACT), mindfulnesskurs eller liknande som i forskning har visat sig vara effektivt för att hantera stress. Vissa vårdcentraler tillhandahåller sådana kurser.

Tillfrisknande

Beroende på ditt eget tillstånd och omständigheterna omkring dig kan det ta olika lång tid att komma på banan igen. Det vi vet är att det tar tid, för vissa ett halvår, för andra två, tre år eller mer. Om situationen inte tillåter dig att återhämta dig och vila så tar det självklart längre tid att läka. Återhämtning och vila är de viktigaste faktorerna. Det är vanligt att stresskänsligheten är förhöjd efter en utmattning och denna känslighet kvarstår för många. Det innebär att du bör anpassa ditt liv och dina levnadsmönster efter hur du fungerar nu, och inte pressa dig till att leva precis som du levde tidigare. Vi rekommenderar att söka samtalshjälp och att fortsätta med aktiviteter som ger dig återhämtning. Vi vill slå ett extra slag för motion, yoga, qigong och medveten närvaro. Många blir hjälpta av dessa aktiviteter och det finns också forskningsstöd för att de kan hjälpa vid stress. Naturupplevelser hjälper många, liksom att komma bort och släppa allt ansvar för ett tag. När du känner att du är på banan igen är det extra viktigt att du inte kör på som vanligt. Vår erfarenhet är att en andra utmattningsperiod ofta blir mycket värre än den första och att den även kan ge större skador och ta längre tid att komma tillbaka ifrån. Så ta hand om dig, och säg gärna till personer i din omgivning att de får varna dig om de ser att du stressar på ett ohälsosamt sätt och riskerar att vara på väg in i en ny utmattning.