**Utbrändhet**

**Definitioner**

**Definition**: Det finns ingen medicinsk definition i nuläget. Men man talar generellt om:

”En utmattning som man inte kan vila sig ifrån”. Det vill säga om man är trött kan man gå och vila och sedan är man inte lika trött längre, men så är inte fallet vid utbrändhet.

**utbrändhetssyndrom,** *utbrändhet*, engelska *burnout*, psykiskt tillstånd präglat av utmattning och bristande engagemang. Benämningen utbrändhet kom i vetenskapligt bruk i mitten av 1970-talet men förekom tidigare, bl.a. inom skönlitteraturen (Graham Greene, "A Burnt-Out Case", 1961; "Utbränd"). Utbrändhetssyndromet anses bestå av tre symtomgrupper: känslomässig utmattning, okänslighet inför andra människor och låg prestationsförmåga. Känslomässig utmattning, som innebär att man upplever sig tom inombords eller att man inte orkar ge mer i sitt arbete, uppfattas oftast som kärnan i syndromet.

**Innebörd**

En reaktion av kris eller stress som visar sig som trötthet, negativa attityder, och låg självkänsla. Denna baserar sig endast på ***arbetande*** människor i grupp.

Stadier: **f**ysisk trötthet, **i**ntellektuell trötthet, **s**ocial trötthet, **k**änslomässig trötthet och **a**ndlig trötthet

**F**ysisk – trött, sover mycket men vaknar inte utsövd.

**I**ntellektuell – man orkar inte ta in mer information

**S**ocial – drar sig undan sina vänner, släktingar.

**K**änslomässig - empatiförlust, inget är roligt längre.

**A**ndlig – risk för självmord.

**Orsaksfaktorer**

Ensamstående/enda försörjare i familjen, om man redan i en familj har en dålig ekonomi, generell stress r/t barn och familj, ny på jobbet och vill visa framfötterna/ jobba mot befordran, alkohol/annat drogmissbruk, diskriminering, funktionshinder eller kroppslig sjukdom.

Riskgrupper är personer som upplever höga krav på att leva upp till egna mål, och att prestera och att vara duktiga. Har en sk hög prestatiosnbaserad självkänsla och pressar sig för att leva upp till olika krav och får svårt att koppla bort problem och svårigheter tex tentor och grupparbeten.

Risken för utbrändhet ökar då man har många områden som man är missnöjd med i livet.

**Symtom, individ, arbetsgrupp**

**Kognitiva –** minnesstörningar, koncentrationssvårigheter, oförmåga att tänka klart, låg stresströskel, överkänslighet mot ljud, ljus och vissa dofter, tunnelseende

**Somatiska –** Trötthet/utmattning, sömnsvårigheter, ökad infektionskänslighet, ökad smärtkänslighet, muskelproblem/andra spänningar i muskulaturen, mag-tarm problem

**Psykiska –** Känslomässig labilitet, nedstämdhet, man kan också känna misstankar om/till de man normalt litar mest på.

**Förebyggande**

**Handlar egentligen om att minimera alla former av negativ stress och öka den positiva stressen el sk salutogena faktorer**

**Antistressråden**

1. Sluta jämföra sig med andra
2. Våga prioritera
3. Sätt rimliga mål
4. Erkänn dina begränsningar, men säg vad man är bra på
5. Samtala om allt
6. Möt vardagens konflikter. 80 procent beror på missförstånd. Våga ta upp konflikter till ytan
7. Tänk positivt
8. Kost, motion och sömn i rätt proportion höjer stressgränsen. 42 min promenad tre ggr/vecka är tillräckligt
9. Mental avkoppling - gå ut i skogen, gå på bio, klia hunden två ggr/vecka utan skuldkänslor
10. Släpp barnbiten loss. Var lite busig
11. Börja jobba på nytt med din självförtroendeträning.

**Åtgärder**

**Individuellt**

Gå till läkare eller psykolog

Behandlingen består av åtgärder mot identifierade stressfaktorer, rådgivning beträffande fysisk aktivitet och sömnvanor, psykoterapi individuellt eller i grupp, avspänningsträning samt arbetsinriktad rehabilitering. Om ett inslag av depression finns kan behandling med antidepressivt medel läggas till.

Enligt studier har kognitiva beteendeterapeutiska (KBT) metoder visat på bäst resultat när det gäller behandling av utbrändhet och utmattningsdepression, men även psykodynamiskt orienterad terapi används för att bota sjukdomarna. KBT-behandlingen bygger på att lära in nya sätt att hantera situationer i vardagen - nya s.k. coping-strategier. Behandlingen kan med fördel ges i grupp. Gruppterapi kan ha en stärkande verkan på individen då gruppen innebär ett socialt stöd och minskar individens skam- och skuldkänslor. Man känner sig inte ensam i sin problematik. Sjukskrivning och medicinering med antidepressivt preparat kan behövas beroende på hur långt gången sjukdomen är. Hur lång tid det tar innan man blir frisk varierar, från några månader upp till flera år.

#### Vad kan du göra själv?

* Ta reda på vad det är som utlöser stressen genom att föra dagbok. Om du ser samband eller olika situationer som framkallar stress så försök att undvika dessa.
* Undersök vad som för dig är viktigt i livet – i ett långsiktigt perspektiv. Jämför din livssituation idag med hur du skulle vilja att den var och se om det finns något du kan ändra på omedelbart.
* Skapa ett regelbundet liv: ät och sov på regelbundna tider.
* Ge näring åt ditt sociala liv (även utanför arbetet) och rör dig i miljöer där du känner att du är uppskattad.
* Ägna tid åt fritidsintressen.
* Lär dig avslappning t ex genom meditation eller yoga.
* Motionera ett par dagar i veckan. Hitta en motionsform som passar dig.

Empowerment är ett centralt begrepp i dagens hälsodebatt. Det handlar om att ge kraft, insikt, förmågan att handla och ta egna initiativ tillbaka till individen. Det är viktigt att individen själv aktivt tar kommandot och inte väntar på att någon annan ger tillstånd. Detta behöver uppmuntras. På så sätt omfördelas makten och kontrollen över individens eget liv ökar. I ett empowermentperspektiv är tron på människors förmåga och möjligheter det centrala.

Det finns flera sociala kognitiva teorier som skulle kunna anses ingå i begreppet ”Empowerment” ex Julian Rotters begrepp ”Expectancy” (våra föreställningar om hur sannolikt det är att vissa saker skulle hända om vi väljer ett visst beteende i en specifik situation), ”Reinforcement Value” (hur mycket vi önskar eller fruktar konsekvensen av vårat beteende) och ”Locus of Control” (våran förväntan om hur mycket kontroll vi har över våra liv).

ex Alber Banduras begrepp ”Self-Efficacy” (människors föreställningar om att kunna klara av olika saker för att nå önskade mål). (5)

Men även det humanistiska perspektivet där varje individ anses ha en kreativ potential och en medfödd önskan för självförverkligande där även Carl Rogers syn på ”fully functioning persons” (vilka har lätt för att till fullo integrera sina livserfarenheter med självet) skulle kunna förklara begreppet ytterligare. (6)

Man skulle kunna börja titta på individens ”vitala mål” och hjälpa dem att optimera och förverkliga sina livsmål. Det går också att titta på tillits problem och KASAM det borde ju vara grunden för all hälsa och borde även beaktas hos både sk fysiskt eller psykiskt sjuka människor. (13, 21)

**Arbetsgrupp**

**Organisation**

**Samhälle**

Till sist så handlar det nog om vilket samhälle vi egentligen vill ha och leva i. Alla former av ohälsa fysisk, emotionell, mental och andlig kommer att slå tillbaka mot samhället och påverka alla individer. Den största investering ett samhälle kan göra är att fokusera på äkta livskvalitet och sann livsglädje.

**Diskussionfrågor**

Tror ni att det finns olika former av utbrändhet tex fysisk, emotionell, mental, social och andlig utbrändhet.

Varför är det fler arbetslösa än arbetande som befinner sig i riskzonen?

 Källa: studie från 2000 av slumpmässigt utvalda.

Tror ni att studenter kan vara i riskgruppen för utbrändhet isåfall på vilket sätt?

Vi skulle nog definiera hälsa som livsglädje.



**Gör din utbrändhetstest här**

http://www.lessons4living.com/burnout\_inventory2.htmBottom of Form