

Stress, utmattelse, og mestring

CFS/ME kurs
03.12.24

v/konstituert psykologspesialist Vera Solianik

Innhold

- Utmattelse/Fatigue
- Stress
- Mestring

Utmattelse

Utmattelse

- Skiller seg fra vanlig tretthet
- Uforholdsmessig mtp anstrengelse
- Etter alle typer aktivitet
 - Hyggelig
 - Nødvendig

«en subjektiv opplevelse av langvarig eller stadig tilbakevendende utmattelse og redusert kapasitet for mental og/eller fysisk aktivitet.»

Utmattelse

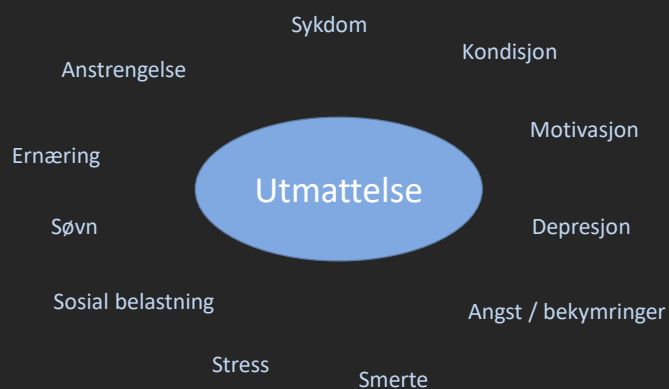
Opplevelse av økt anstrengelse og redusert kapasitet for å gjennomføre oppgaver

- **Kroppslig:** tung i kroppen, tungt å bevege seg, stopper opp...
- **Mentalt:** tungt å tenke, tungt å konsentrere seg, ufokusert, distraherbar...

Signal om **kostnaden** ved den aktiviteten vi holder på med, og viktigheten av **neglisjerte behov og andre mål**.

Hockey (2013) The Psychology of Fatigue, Cambridge University press

Faktorer som påvirker utmattelse



Stress

 HELSE MØRE OG ROMSDAL

Stress

- Det som forårsaker stressreaksjoner i kroppen
 - **Stressor:** alt som forskyver likevekten
- Det som skjer i kroppen
 - **Stressrespons** (fight or flight)
 - Mobilisere energi for å løse problemet og oppnå likevekt
 - Rask og effektiv reaksjon for å fremme en rask løsning

 HELSE MØRE OG ROMSDAL

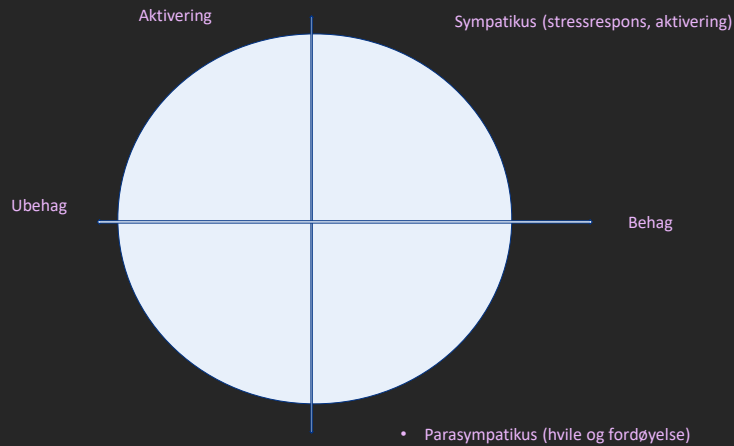
Hvordan håndterer kroppen stress?

- 2 fysiologiske system
 - Det **raske** autonome nervesystemet
 - Det **sakte** endokrine systemet

Rask respons: Det autonome nervesystemet



Det autonome kompass

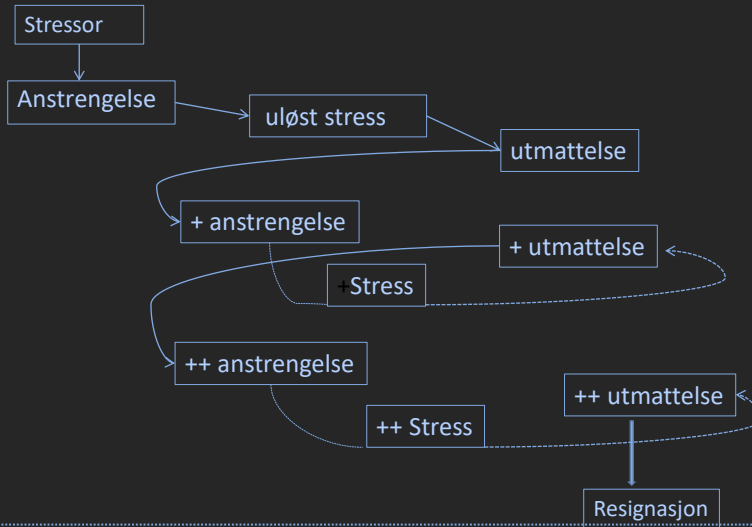


Langsom respons: Stresshormonet kortisol

Hjelper det autonome nervesystemet
Frigir glukose (energi til cellene)
Hemmer betennelse og reduserer smerte
Demper immunsystemet

Tilbakekoblingsløyfe sørger for
nedregulering ved langvarig
aktivering.

Stress og kronisk utmattelse



Mestring

Mestring

- **Problemfokuset mestring**

Å gjøre noe for å endre situasjonen

- Planlegge, strukturere, organisere handling
- Øke innsats, ikke gi seg
- Unngå det som forverrer

Skille mellom det man kan gjøre noe med (problemfokuset), og det man ikke kan gjøre noe med (emosjonsfokuset).

- **Emosjonsfokuset mestring**

Å regulere emosjoner som er knyttet til en stressende hendelse

- Søke støtte
- Roe ned
- Håndtere grubling og bekymring

Tro på egen mestring

Ønske om å nå et bestemt mål
 + **Tro på** _____ at en vil kunne klare å nå målet
 = **Motivasjon**

- Hvilke mål skal du sette deg?
- Hvordan nå disse målene på tross av endringer i helsen?
- Hvordan fokusere på målene, på tross av utmattelse?
- Hvordan evaluere fremgang?
- Hvordan markere fremgang?

SMARTe mål:
Spesifikke
Målbare
Mulig å oppnå
Relevante
Tidsavgrensede

En ny hverdag

- Langvarig sykdom → langvarig utredning → diagnose → hva så?
- Hverdagen er annerledes
- En selv er annerledes
 - men likevel fortsatt samme?
- Usynlige vansker
- Vansker som oppdages senere

Sorgreaksjon

- Avstanden mellom idealisert fortid og usikker fremtid kan føre med seg sorg over det tapte.
- Sorg vises på ulike måter mtp tid, person og følelser
 - En kan være i sorg og samtidig være sint og irritabel
 - En kan benekte («det kan umulig være så ille, jeg er sikkert tilbake på jobb om ikke så lenge!»)
 - Fortvile («hele livet er over»)
 - Forhandle («hvis jeg trener veldig hardt nå, kommer jeg til å bli bra igjen»)
- Også pårørende kan ha slike reaksjoner
 - Slike, men ikke samme

Sorgmestring

- Hva vi sammenligner oss med påvirker hvordan vi har det
 - Idealisert fortid vs nyere tid
- Hold deg til planen selv når du har litt ekstra energi
- Del følelser med andre
 - Delta i samtalegrupper, støttegrupper, online fora o.l.
- Gi følelser sin plass
- Oppsøk hjelp når det trengs