

VIKTIG MØTE? **OSL** 
LA BILEN STÅ **EUROPARK**
Member of APCOA Group

London

18 avganger i uken fra Oslo

fra **299,-** én vei

norwegian.no

Hegnar ONLINE **KVINNER**

- HEGNAR.NO
- [NYHETER](#)
- [DE MEKTIGSTE](#)
- [ØKONOMI](#)
- [KARRIERE](#)
- [LIVSSTIL](#)
- [KOMMENTAR](#)
- [WEB TV](#)



- Da er du rett og slett utbrent

Av Marianne Løland Skarsgård (19.10.10 - 01:47)

[Facebook](#) [Twitter](#) [Skriv ut](#)

Tegnene til utbrenthet kan være vanskelig å oppdage. Her er faresignaler du skal se etter.

Føler du deg frisk, men sliten? Du orker mindre enn før, og oppgaver du raskt løste tidligere er blitt en tids- og energislukker? Til og med det å være sosial etter arbeidstid oppleves kanskje mer som en belastning enn mulighet?

- Det går ikke en uke uten at det dukker opp mennesker på mitt kontor som har langvarig tretthet som sin hovedproblem, sier Dr. Olga Andresen, fastlege og daglig leder i Unimed til HegnarKvinner.

I tillegg til det administrative ansvaret, utfører hun den medisinske delen av årlige helsekontroller for bedrifter og ved forskning.

- Inntrykket mitt er at det i utgangspunktet er de sterke, emosjonelt utviklede og engasjerte som blir rammet. De har lidd i minst et halvt år og kommer først og fremst fordi de er redd for sine sviktende prestasjoner på arbeidsplassen, sier Andresen.

Hun viser til at de fleste er faglig sterke og har stort ansvar – gjerne et lederansvar som krever arbeidsinnsats utover ordinær arbeidstid.

- Privatlivet kommer på andre plass. Det er frykt for å ikke yte maksimalt på jobben som er hovedargumentet for legetime, fortsetter hun.

- Vanskelig å avdekke

Noen ganger er det åpenbart at en er utbrent – men ikke alle kan se tydelige signaler.

- Det kan være vanskelig å avdekke - ikke bare for en lege - men først og fremst for personen selv. Noen ganger blir folk glade når utredningen faktisk påviser stoffskiftesykdom, insulinresistens, diabetes, astma og lignende fordi den indre motstanden for å innrømme at de er utbrent er høyere enn lyst til å erkjenne realiteten, sier Andresen.

-Det lettere for dem å rapportere utad om et fysisk-kroppslig problem, enn om den mentale overbelastningen, legger hun til.

Fastlegens erfaring er at de fleste har lidd en tid før de har søkt råd - og har allerede prøvd en rekke tiltak de har funnet på internett.

Tiltakene som de fleste tyr til på egen hånd er f eks. sove ut, ta en ekstra ferieuke, øke treningsmengde, kutte ut karbohydrater, eller endre drikkevaner. Alt med et håp om bedring.

- Først etter flere måneders amatørutprøving bestiller de en legetime, sier Andresen.

Hun mener det er flere faktorer til at vi blir utbrente i en fase av livet, blant annet stress på jobben.

- Føler du deg utenfor, eller lite inkludert kan dette også være en svært alvorlig belastning, sier fastlegen.

- For å trives i jobben trenger vi overkommelig arbeidsbelastning. Vi trenger å føle at vi har kontroll. Det er viktig med ros og samholdighet. Vi ønsker å være en del av teamet og en anerkjennelse av vår innsats, fortsetter hun.

Emosjonelt og fysisk utmattet

Påkjenninger som mangel på en etterlengtet partner eller samlivsproblemer med den du har, skilsmisse, vansker med familiemedlemmer, alvorlig sykdom hos en selv eller i nær familie og dødsfall blant familie eller venner, er også noe av det Andresen mener spiller inn.

- Det ytre presset vi utsettes for i kombinasjon med det indre presset av våre egne forventninger kan fort bli for

krevene. Tidligere velfungerende energiske mennesker blir emosjonelt og fysisk utmattet, sier fastlegen.

Hun viser til at effektivitet erstattes med ineffektivitet og arbeidskapasitet reduseres. I tillegg øker frustrasjonsnivå over det normale.

- De som har vært der før og har klart å komme seg opp, vil alltid bli på vakt for faresignaler, sier legen.

Hvilke signaler og symptomer skal du se etter?

- Alle har vi droppet lunsjpausen, og spist matpakken foran pc-en. Men skjer det regelmessig eller over en lengre periode, er du faktisk i faresonen.

- Kommer du på jobb tidligere enn før for få unna mest mulig før andre kommer og begynner å forstyrre? Eller blir du sittende igjen etter at de fleste andre har dratt? Da har du vanskelig for å skille mellom jobb og fritid. Dette anbefales ikke i lengden, sier Andresen, og fortsetter:

- Opplevelse av håpløshet og kanskje skyldfølelse er smertefullt. Selv det som var lett tidligere kan oppleves som nærmest håpløst å få til. Flere utvikler en depresjon med nedsatt kognitiv funksjon, og det sies at depresjoner, særlig i ung alder, kan føre til tidligere utvikling av demens.

Hun mener det er viktig å søke hjelp fremfor å prøve å slite seg ut ytterligere i egne forsøk til endring.

- Når du har vansker med å klare din hverdag bør du ta vare på kreftene du har og ikke begynne å kjempe alene med noe du ikke har nok kunnskap og erfaring med.

- Er du i ferd med å bli utbrent, har du ikke råd til å bruke opp det som er igjen i lagrene dine på amatørfeil, avslutter fastlegen til HegnarKvinner.

Faresignalene du skal se etter:

Du kjenner deg trett, utmattet og kanskje tom innvendig.

Du føler deg frisk, men sliten.

Du orker mindre enn før - og oppgaver du raskt løste tidligere virker krevende.

Du ønsker å være hjemme - helst alene.

Du er anspent, har vanskelig for å sovne, selv om du er sliten.

Du blir lettere irritert enn før.

Du er negativ, og morer deg ikke lenger over de samme tingene som før.