

Håller du på att bli utbränd?

Testa dig själv och se om du är i riskzonen

Lång sjukskrivning. Svårt att komma tillbaka i jobbet. Det finns mycket att vinna på att hindra utmattningssyndrom från att utvecklas. Nu kan du testa dig själv om du är på väg in i väggen.

Det finns ingen tydlig gräns mellan extrem trötthet och utmattningssyndrom. Men testet KEDS, Karolinska Exhaustion Disorder Scale, visar ungefär hur långt från väggen man står.

-De flesta får ett eller annat poäng i självskattningstestet. Den som har fler än 18 kan vara i riskzonen och har anledning att se över sin arbetssituation, säger Marie Åsberg, stressforskningens grand old lady och professor emeritus på Karolinska institutet.

Självskattningsinstrumentet, som hon har tagit fram tillsammans med en grupp forskare, är tänkt att ligga på nätet. Det



Marie Åsberg.

ska vara lätt att navigera vidare för att hitta hjälp om testresultaten förskräcker.

-Testet är inget man kan ställa diagnos efter. Men det kan vara en hjälp för att bena upp skillnaden mellan utmattningssyndrom och depression, som kan ge samma symtom, säger Marie Åsberg.

Psykisk ohälsa, som inbegriper utmattningssyndrom, toppar listan över långtids-sjukskrivningar. Marie Åsbergs forskning visar hur svårt och utdraget det kan vara att tillfriskna, och hur omöjligt det kan kännas att komma tillbaka till arbetslivet. Många slutar som förtidspensionärer.

Antidepressiva läkemedel hjälper inte vid själva utmattningssyndromet, även om de kan vara bra om man har mycket ångest. Kognitiv beteendeterapi tycks heller inte hjälpa. Därför drar Marie Åsberg slutsatsen att man måste satsa på att förebygga utmattningssyndrom.

Självskattningstestet används redan inom företagshälsovården.

ELISABETH VENE

elisabeth.vene@arbetarskydd.se

5 sätt att hjälpa sig själv

1. Håll hårt på veckovilan.
2. Undvik övertid.
3. Meditera.
4. Kasta väckarklockan och sov så länge som kroppen begär. Sömnbrist kan förvärra övriga symtom.
5. Vid envis sömnstörning: gå i sömnskola på nätet.

Källa: Marie Åsberg.

TESTA DIG HÄR!

1. KONCENTRATIONSFÖRMÅGA

Här ber vi dig ta ställning till din förmåga att hålla tankarna samlade och koncentrera dig. Tänk igenom hur du fungerar vid olika sysslor som kräver olika grad av koncentrationsförmåga, till exempel läsning av komplicerad text, lätt tidningstext och tv-tittande.

0 Jag har inte svårt att koncentrera mig utan läser, tittar på tv och för samtal som vanligt.

1

2 Jag har ibland svårt att hålla tankarna samlade på sådant som normalt skulle fånga min uppmärksamhet.

3

4 Jag har ofta svårt att koncentrera mig.

5

6 Jag kan överhuvudtaget inte koncentrera mig på någonting.

2. MINNE

Här ber vi dig beskriva din förmåga att komma ihåg saker. Tänk efter om du har svårt att komma ihåg namn, datum eller vardagliga ärenden.

0 Jag kommer ihåg namn, datum och ärenden jag ska göra.

1

2 Det händer att jag glömmert bort sådant som inte är så viktigt men om jag skärper mig minns jag för det mesta.

3

4 Jag glömmert ofta bort möten eller namnen på personer som jag känner mycket väl.

5

6 Jag glömmert dagligen bort betydelsefulla saker eller saker som jag skulle gjort.

3. KROPPSLIG UTTRÖTTBARHET

Hur du har det med din fysiska ork? Känner du dig till exempel mer fysiskt trött än vanligt efter vardagliga sysslor eller någon form av kroppsansträngning?

0 Jag känner mig som vanligt och utför fysiska aktiviteter som ingår i vardagen eller tränar som jag brukar.

1

2 Jag känner att fysisk ansträngning är mer trötande än normalt men rör mig ändå som vanligt i det avseendet.

3

4

Jag har svårt att orka med kroppsansträngning. Det fungerar så länge jag rör mig i normal takt men jag klarar inte att öka takten utan att bli darrig och andfädd.

5

6 Jag känner mig mycket svag och orkar inte ens röra mig kortare sträckor.

Kom ihåg, att bedömningen gäller de senaste två veckorna.

4. UTHÅLLIGHET

Här vill vi att du tänker efter hur din uthållighet är och om du blir lättare psykiskt trött än vanligt i olika vardagliga situationer.

0 Jag har lika mycket energi som vanligt. Jag har inga särskilda svårigheter att genomföra mina vardagliga sysslor.

1

2 Jag klarar av att genomföra vardagliga sysslor men det går åt mer energi och jag blir fortare trött än vanligt. Jag behöver ta pauser oftare än vanligt.

3

4

Jag blir onormalt trött av att försöka utföra mina vardagssysslor, och umgänge med andra människor tröttar ut mig.

5

6 Jag orkar inte göra någonting.

5. ÅTERHÄMTNING

Här ber vi dig beskriva hur väl och hur snabbt du återhämtar dig psykiskt och fysiskt när du har blivit uttröttad.

0 Jag behöver inte vila under dagen.

1

2 Jag blir trött under dagen men det räcker med en liten paus för att jag ska återhämta mig.

3

4 Jag blir trött under dagen och behöver långa pauser för att bli piggare.

5

6 Det spelar ingen roll hur mycket jag vilar, det är som om jag inte kan ladda om mina batterier.