

Stress, utmattelse, og mestring

CFS/ME kurs

v/konstituert psykologspesialist Vera Solianik

Innhold

- Utmattelse/Fatigue
- Stress
- Mestring

Utmattelse

 HELSE MØRE OG ROMSDAL

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.»

 HELSE MØRE OG ROMSDAL

Utmattelse

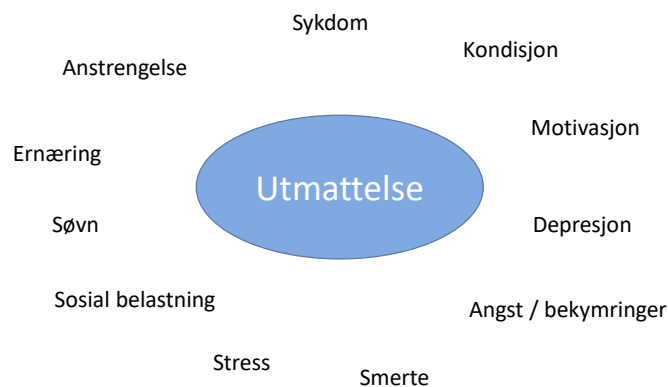
Opplevelse av økt anstrengelse og redusert kapasitet for å gjennomføre oppgaver

- **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

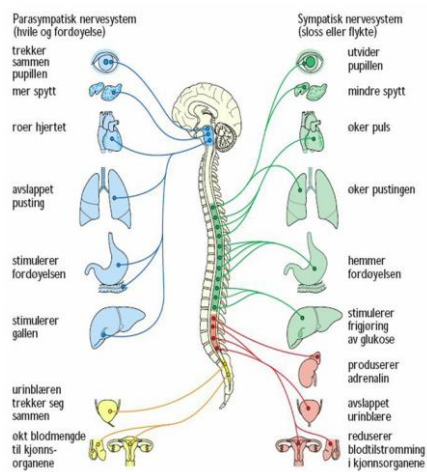
Hvordan håndterer kroppen stress?

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



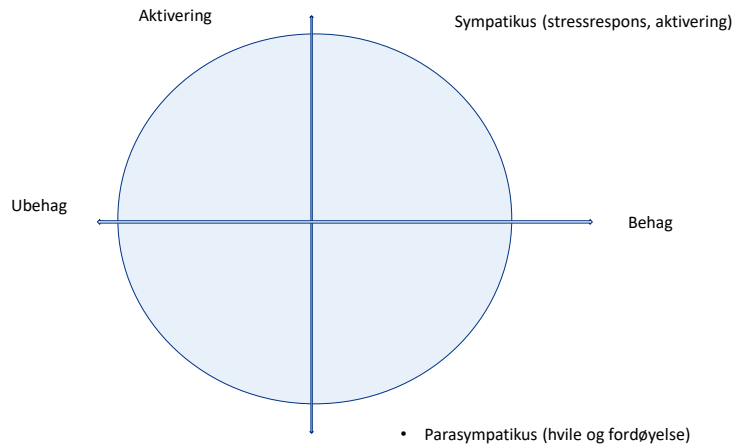
HEELSE MØRE OG ROMSDAL

Rask respons: Det autonome nervesystemet

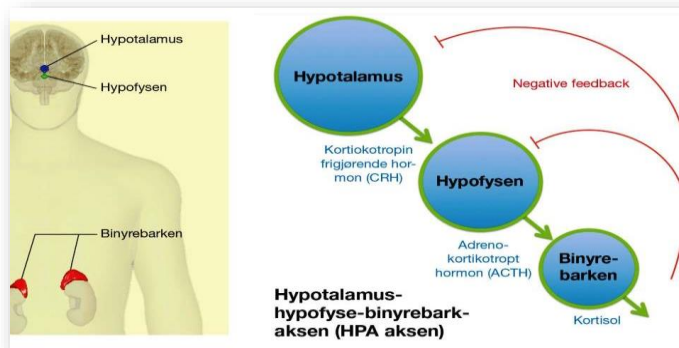


HEELSE MØRE OG ROMSDAL

Det autonome kompass



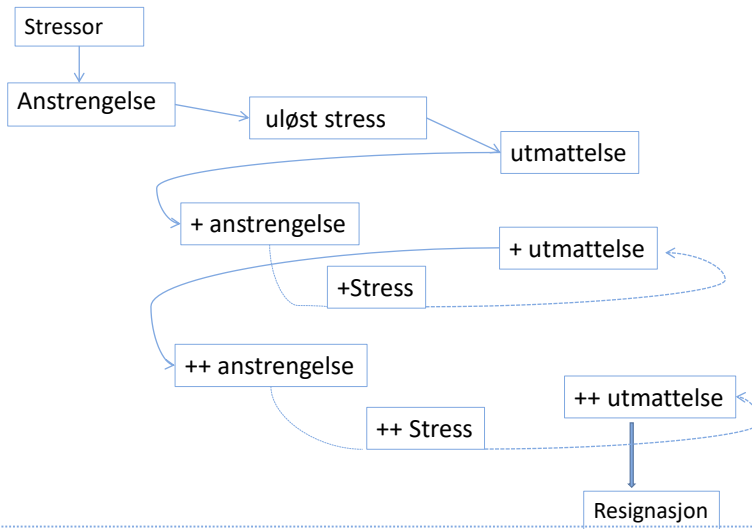
Langsom respons: Stresshormonet kortisol



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

Tilbakekoblingsløype sørger for nedregulering ved langvarig aktivering.

Stress og kronisk utmattelse



HEELSE MØRE OG ROMSDAL

Mestring

HEELSE MØRE OG ROMSDAL

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 regulerer emosjoner som er knytte til en stressende hendelse

- Søke støtte
- Roe ned
- Håndtere grubling og bekymring

HELSE MØRE OG ROMSDAL

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*

HELSE MØRE OG ROMSDAL

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