Alla har sin egen gräns för
när utmattningen blir för stor

*Av Niklas Nygren, överläkare i Psykiatrin Hallands öppenvård*

Att den pågående covid-19-pandemin ger och kommer att ge påtaglig påverkan på det psykiska måendet hos många råder det nog inte någon tvekan om. Restriktioner, förlorade arbetstillfällen och hot om dödlig sjukdom bidrar alla till en pressad situation i samhället. I dess kölvatten befaras en ökad psykisk ohälsa och därtill kopplade problem. Sannolikt kommer vi att se en uppgång i depressioner, ångest, missbruk och beroende. En ökning av våld i nära relationer rapporteras redan nu.

Vi kommer sannolikt även att se fler fall av utmattningssyndrom. Sedan tidigare har tillståndet under en lång tid varit ett återkommande ämne i nyhetsrapporteringen till följd av ökande sjuktal. Mycket finns redan skrivet och jag ska försöka begränsa mig till hur den nu uppkomna situationen kan tänkas bidra till utmattning och hur det kan bemötas.

**Vi kan klara extremt hög belastning**

Som människor kan vi klara en extremt hög belastning över en kortare tid och en måttligt hög belastning längre. Det går bra så länge det finns en balans mellan arbetsbelastningen och återhämtning. Vad som innebär en överbelastning är individuellt. Alla har dock en gräns för när belastningen blir för stor och man riskerar att drabbas av utmattning. I den nuvarande situationen tänker jag på en ökad risk för utmattning inom ramen för två olika scenarier. Fler finns säkert.

De som jobbar i direkt kontakt med de sjuka och döende i pandemin löper en påtaglig och direkt risk för utmattning. Belastningen är på vissa arbetsplatser extremt hög. Det handlar om såväl fysisk som känslomässig belastning, med etiska dilemman och avgöranden utöver det vanliga.

**Var tydlig med påfrestningarna**
Inom ramen för detta scenario tror jag främst vi kan få se en akut form av utmattning. Med akut menar jag att den uppkommit på relativt kort tid. Det sägs att det tar lika lång tid att tillfriskna från en utmattning som det tog att bli utmattad. Förutsatt att individens utgångsläge var balanserat borde med andra ord denna typ av utmattning inte kräva alltför lång återhämtning. Av stor vikt är dock att vara tydlig med den extrema situationens påfrestningar och att normalisera behovet av återhämtning. Sannolikt kan en rehabilitering från denna typ av utmattning i vissa fall behöva innehålla någon form av krisbearbetning.

De som arbetar direkt med de sjuka och döende är trots allt en liten grupp ur ett befolkningsperspektiv. Covid-19-pandemins verkningar är långtifrån begränsade dit. Situationen för riket och världen är på en mängd sätt exempellös i modern tid och präglas av hot och otrygghet.

**Tveksamhet kring Sveriges strategi**

Mänskligheten är drabbad av en ny sjukdom där mycket fortfarande är osäkert och beskeden skiftande. Dagligen rapporteras kring allvarligt sjuka människor och siffror över antal döda. Vissa nyhetsförmedlare har dessutom en förkärlek för rubriker av katastrofkaraktär. Från andra länder uttrycks tveksamhet kring Sveriges strategi för att hantera smittan. Självutnämnda experter ses i olika medier frekvent underkänna statens vägval. Dessa faktorer i kombination skapar oro.

På flera områden har samhället stängts ner med stora konsekvenser för såväl arbetstagare som arbetsgivare. Många är drabbade och deras ekonomiska trygghet är hotad. Ett stort antal individer står inför egen ekonomisk kollaps.

**Oron sliter i längden**Denna gnagande och ibland mycket påtagliga oro på flera plan sliter i längden. I den nuvarande situationen är det mycket som står utanför den enskilda individens makt, vilket ökar stressen och oron ytterligare. Vårt stressystem är designat för att aktiveras kortvarigt och är en hjälp för oss att agera i situationer där vi utsätts för någon form av hot. Tidsmässigt utdragna påfrestningar av detta slag tömmer energireserverna.

Dessutom kan de restriktioner som införts för att begränsa spridningen medföra minskade möjligheter att ägna sig åt återhämtande aktiviteter.

**Hjulen börjar snurra igen**Hur kan vi då bemöta detta? Generellt tror jag att det primära är att samhället återgår till någon form av normalitet. Att virusets grepp om befolkning och sjukvård mildras. Att samhällets hjul och kuggar så sakteliga börjar snurra igen. Att arbetstillfällen återupprättas. Parallellt med att vi kan minska på restriktioner och återgå till normalitet kommer stress och oro gradvis att minska. Då kan vi våga slappna av och andas ut. För den här gången.

I väntan på det får vi tillsammans hjälpas åt så gott det går. Ovissheten gäller oss alla. Den enskilde, företagen, samhällsinstitutioner, riksdag och regering. Vi får hantera situationen från dag till dag så väl vi förmår. Ge tydliga, klara besked när det går och lika tydligt förmedla när det inte finns klara besked. Som medmänniskor och samhälle behöver vi ha omsorg om dem som drabbas.

**Förståelse och stöd**
För det stora flertalet kommer situationen att vara tillfällig och de har mycket goda möjligheter att återgå till ett balanserat liv. Eventuellt med behov av en kortare tids återhämtning. Den enskilde kommer sannolikt att reglera detta utifrån sina egna metoder och strategier för återhämtning. Med hjälp av en portion förståelse och stöd från samhälle och arbetsgivare. För andra kanske det kommer att ta längre tid. I de fallen får man då, liksom nu, använda de resurser och kompetenser som finns kring utmattningssyndrom. Ofta behövs insatser på flera plan.

Covid-19-pandemin och dess olika effekter kommer sannolikt att lämna spår i vårt samhälle under en lång tid framöver. Man skulle kunna tänka sig en form av utmattning på samhällsnivå. Det är en påfrestning som befolkningen kommer att behöva återhämta sig ifrån.

*Juni 2020*