Fakta om utmattningssyndrom

Utmattningssyndrom är ett tillstånd sammansatt av ett flertal olika symptom där energibrist och nedsatt förmåga till intellektuella processer är centralt. Ofta ser man en blandning av psykiska och fysiska symptom. Bra information hittar du på 1177.se (se länk nedan). Symptomen kan dock bero på andra tillstånd såsom depression eller fysisk sjukdom. Flera kroppsliga och psykologiska undersökningar kan behöva göras för att man ska kunna ställa korrekt diagnos.

* Om du misstänker utmattning hos en person är det viktigaste att ta upp ämnet. Uttryck din oro för hur den andre mår. Visa omsorg.
* Uppmuntra till kontakt med sjukvården eller företagshälsovård för bedömning. Kanske behövs hjälp med att hitta rätt kontaktväg eller boka tid.
* Fråga om det går bra att involvera andra som står personen nära. Det kan handla om familj, nära vänner eller närmaste chef.
* Det är önskvärt att det finns ett klimat på arbetsplatser där denna typ av frågor ingår naturligt. Arbetsgivaren bör regelbundet fråga om de enskilda medarbetarnas psykiska mående och uppmuntra till att försämringar eller symptom lyfts på ett tidigt stadium. Detta kan leda till att en utmattning kan kvävas i sin linda med relativt små insatser.

Tänk på att personen som drabbats antagligen haft symptom och mått dåligt under en längre period. Det kan finnas ett motstånd mot att se situationens allvar och mot att söka hjälp. En motivering att söka vård kan vara att få en oberoende bedömning av en person med kunskap och erfarenhet.

En person med fullt utvecklat utmattningssyndrom som byggts upp under lång tid behöver ofta en lång tid för läkning och rehabilitering. Efter en första fas med fokus på återhämtning följer en gradvis återgång till ett hållbart och balanserat liv.

* Samverkan mellan olika instanser är av stor vikt. Flera aktörer såsom arbetsgivare, sjukvård, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och socialtjänsten kan vara involverade. Sträva efter samordnade vårdplaneringar.
* Undvik i möjligaste mån moment av otrygghet i rehabiliteringsprocessen. Ytterligare oro i livssituationen kan leda till förlängd tid för läkning och rehabilitering. Ge klara och tydliga besked så långt det är möjligt.
* Ha beredskap för att rehabiliteringsplanen kan behöva bromsas eller göras om. Förläng hellre tiden på en nivå istället för att behöva backa på grund av att man gått för snabbt fram.
* Utmattningssyndrom är ofta en följd av flera olika faktorer. För att uppnå en hållbar och balanserad livssituation kan man behöva stöd i att se över olika delar i livet.

[Läs mer om utmattningssyndrom på 1177](https://www.1177.se/Halland/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/depression/utmattningssyndrom/)

*Niklas Nygren, överläkare, Psykiatrin Halland*