



MENTAL TRÖTTHET HJÄRN- TRÖTTHET

VAD ÄR DET?

Mental trötthet är en extrem energilöshet som yttrar sig genom nedsatt förmåga att behålla uppmärksamheten och att kunna koncentrera sig under längre tid.

Situationer med mycket intryck är mycket påfresande. Energin räcker inte till och det tar lång tid att återhämta sig om man gjort alltför mycket. Det påverkar arbete, studier och att orka umgås med familj och vänner negativt.

NÄR UPPSTÅR DET?

Mental trötthet kan bli en konsekvens efter slag mot huvudet, stroke eller sjukdom i nervsystemet. För de flesta går tröttheten över efter en tid. Hos andra kan den kvarstå under månader eller flera år.

ORSAK

Man vet idag inte orsaken till denna extrema trötthet. Det har spekulerats i att störningar i hjärnans stödjeceller, astrocyterna, kan ligga bakom tröttheten. Kommunikationen mellan stödjecellerna fungerar inte och inte heller kommunikationen med nervcellerna.

SITUATIONER DÄR MENTAL TRÖTTHET OFTA VISAR SIG

- ▶ Läsa böcker och tidningar
- ▶ Samtal med människor, ju fler desto jobbigare
- ▶ Oförutsedda händelser
- ▶ Situationer med mycket intryck, röriga och bullriga miljöer, t.ex. folksamlingar, köpcentra, åka buss mm

HUR KÄNNER MAN IGEN DET?

Typiska symtom

- ▶ Onormalt snabb förlust av mental energi vid tankearbete
- ▶ Onormalt lång återhämtning av mental energi efter uttröttning
- ▶ Sämre koncentrationsförmåga över tid
- ▶ Hjärntröttheten varierar – ofta bättre på förmiddagen och sämre senare under dagen, även variation mellan dagar

dessutom ofta

- ▶ Minnesproblem
- ▶ Svårt att komma igång med en aktivitet
- ▶ Känslolamhet och irritabilitet
- ▶ Sömnproblem
- ▶ Ljud- och ljuskänslighet
- ▶ Stresskänslighet
- ▶ Huvudvärk om man gjort alltför mycket



OM INTE TRÖTTHETEN RESPEKTERAS I TID

- ▶ En total och nästan förlamade trötthet kan slå till
- ▶ En längre stunds vila, ibland kan dagar behövas
- ▶ Försämring över tid kan ske

VAD KAN MAN GÖRA?

- ▶ Ta regelbundna pauser
- ▶ Vila innan man blivit alltför trött
- ▶ Försöka arbeta i lugn takt med en sak åt gången, prioritera
- ▶ Använda almanacka eller dagbok för att planera sin dag eller vecka, gör inte alltför mycket
- ▶ För mer information om vad man kan göra, läs i broschyren "Strategier vid hjärntrötthet"

HUR FÅR MAN MER INFORMATION?

Du kan få information om hjärntrötthet på hemsidan www.mf.gu.se. Där finns en självskattningsskala för att testa graden av mental trötthet. För närvarande finns ingen etablerad behandling mot den mentala tröttheten utan man råder att hushålla med sin mentala energi. Dock pågår forskning med lovande resultat där mindfulness meditation i kombination med läkemedel kan bli användbart.

Denna folder har gjorts i samverkan med neurosjukvården och Sjukgymnastik- och Arbetsterapiverksamheten vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Lars Rönnbäck, överläkare och professor i neurologi och Birgitta Johansson, fil dr, specialist i neuropsykologi vid Sahlgrenska Akademin/Göteborgs universitet och Sahlgrenska universitetssjukhuset ansvarar för innehållet i foldern.

Innehållet i foldern får kopieras och användas fritt om källan anges

VAD HÄNDER NÄR HJÄRNAN INTE ORKAR?

Information om hjärntrötthet