

Stress och utmattning

1. Vad gör jag om jag känner igen mig?
Det är viktigt att utesluta att det ligger någon annan sjukdom bakom. Nedsatt funktion i sköldkörteln (hypothyreos), lungsjukdom (KOL) eller diabetes kan till exempel ge liknande symptom. Därför ska du uppsöka din vårdcentral och berätta om dina symptom.
2. Om jag tycker att någon borde rycka upp sig, hur vet jag om det är utmattning eller bara vanlig deppighet?
Det kan vara mycket svårt att avgöra. Prata med personen du tänker på och föreslå honom/henne att söka hjälp.
3. Vad är egentligen flashbacks?
En flashback är ett ångestladdat återupplevande av ett trauma i situationer som leder tanken till det inträffade (till exempel en bil som snedtänder och låter högt kan leda till återupplevande av gevärseld).
4. Vad är det för skillnad mellan depression och utmattningsdepression?
Vid utmattningsdepression är det ovanligt med samsjuklighet. Vidare blir de utmattningsdeprimerade sällan friska då depressionen avklingar. De plågas fortfarande av extrem trötthet, minnes- och koncentrationssvårigheter.
5. Hur lång tid tar det att få ett utmattningssyndrom?
Man brukar säga att det krävs minst sex månader av "stress utan möjlighet till återhämtning".
6. Många som "gått in i väggen" säger att "det kom som en blixtn från en klar himmel" – är det så?
Nej, oftast finns tidiga tecken. De vanligaste är spänningar i kroppen, värk i rygg eller axlar, magproblem, sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter och trötthet.
7. Vilka kognitiva problem är vanliga vid utmattning?
Man kan ha svårigheter att minnas sådant som man normalt minns automatiskt (till exempel namn, telefonnummer, portkoder eller lösenord), svårigheter att hitta hem, att känna igen ansikten, att finna ord i vanliga samtal eller att klara vanliga rutinhandlingar (till exempel laga mat, köra bil).
8. Vilka faktorer ökar risken för arbetsstress?
 - Hög arbetsbelastning
 - Låg grad av kontroll
 - Låg belöning
 - Låg grad av samspel med andra
 - Orättvisor
 - Olika värderingar (man brukar säga att "de som har det känsligaste samvetet löper störst risk att bli utmattade")