

# Utmattelse, stress og mestring

Tormod Landmark  
Psykologspesialist, ph.d.

# Utmattelse

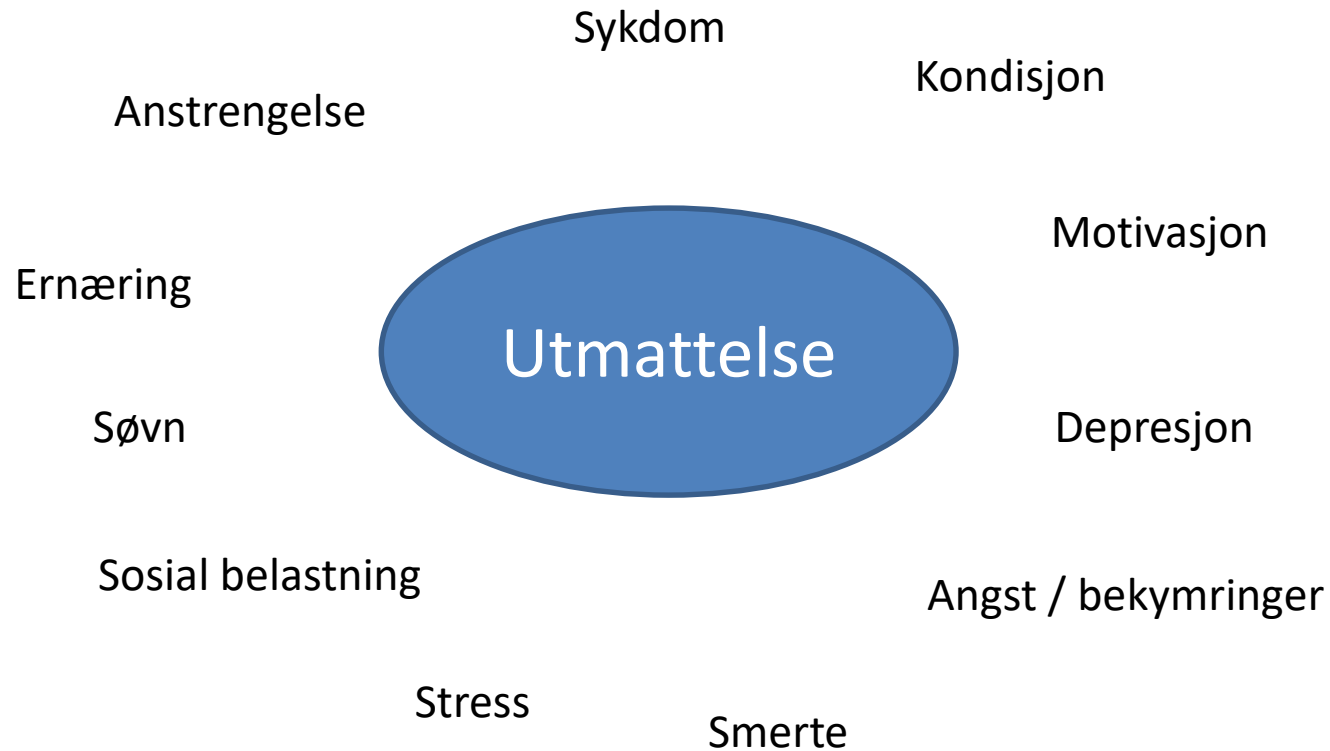
Opplevelse av økt *anstrengelse* og redusert kapasitet for å gjennomføre oppgaver!

- **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*

# Mange faktorer påvirker



# Stress

**Stressor:** Alt som forskyver likevekten!

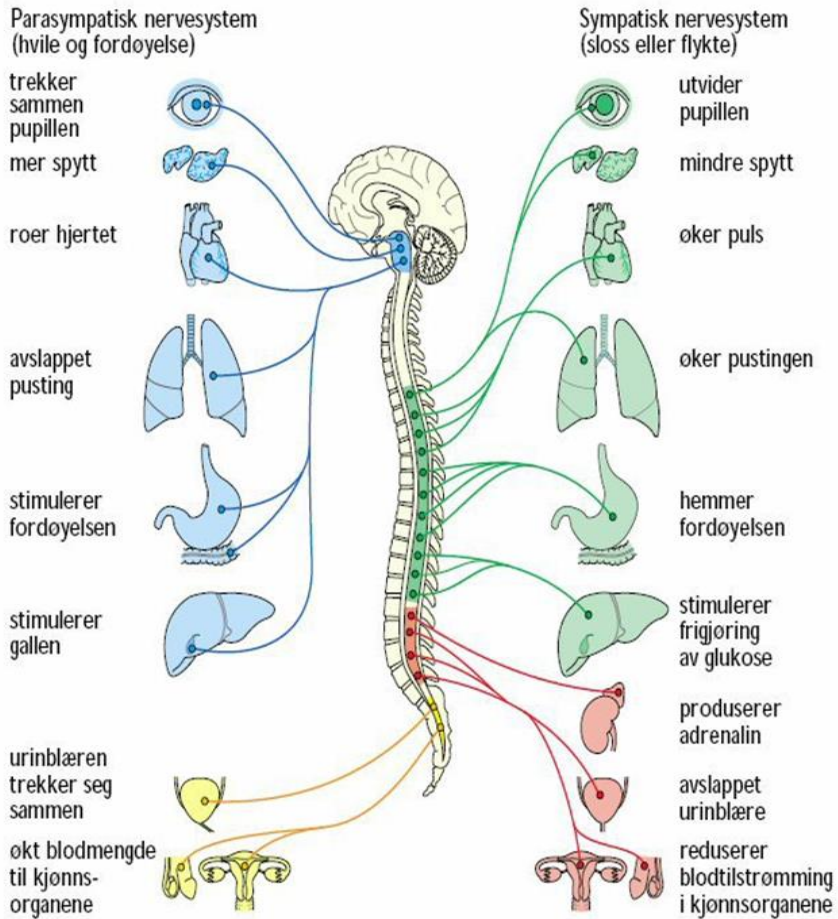
**Stressrespons:** (fight or flight)

- Mobilisere energi for å løse problemet og oppnå likevekt.
- Rask og effektiv reaksjon for å fremme en rask «løsning».

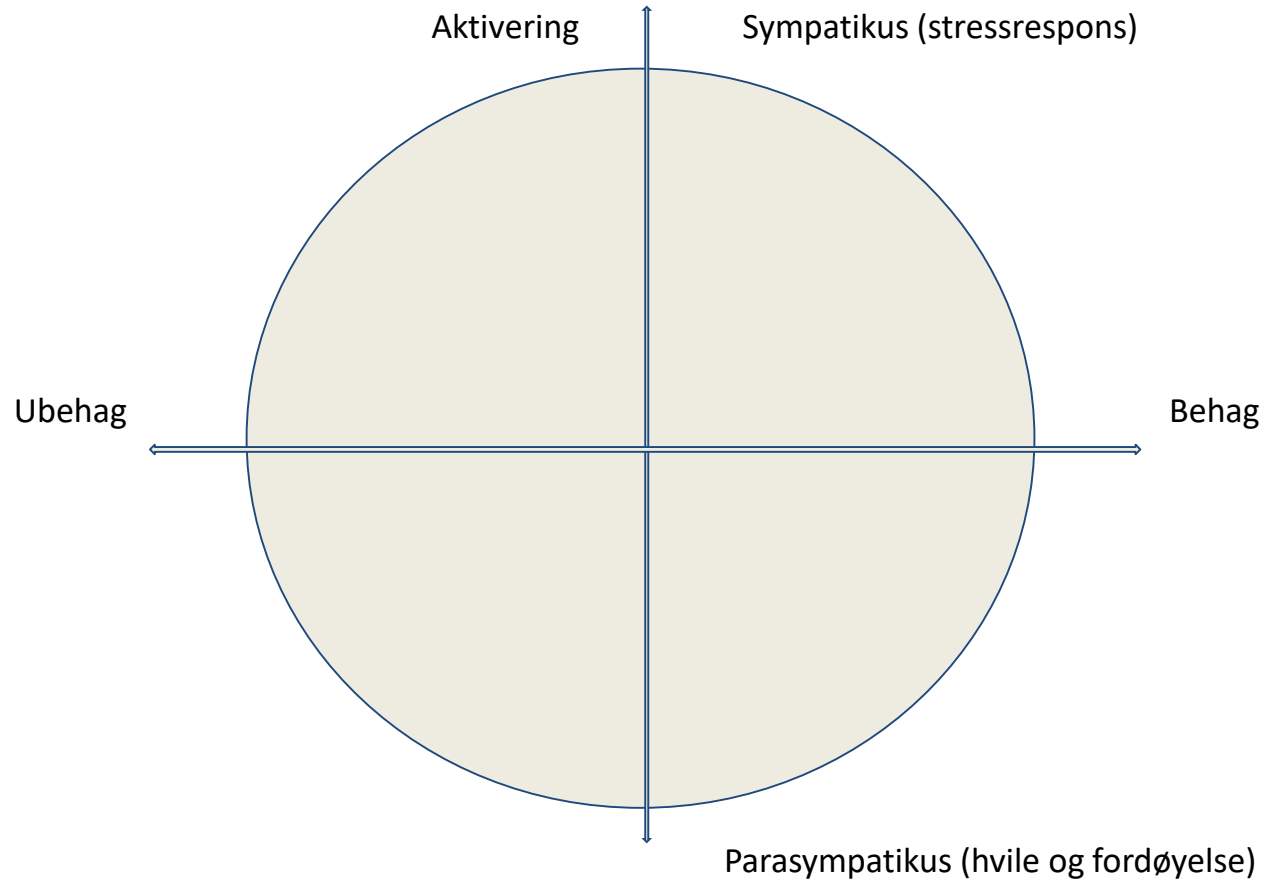
1. Aktivering av autonome nervesystem:
2. Stresshormon (kortisol):



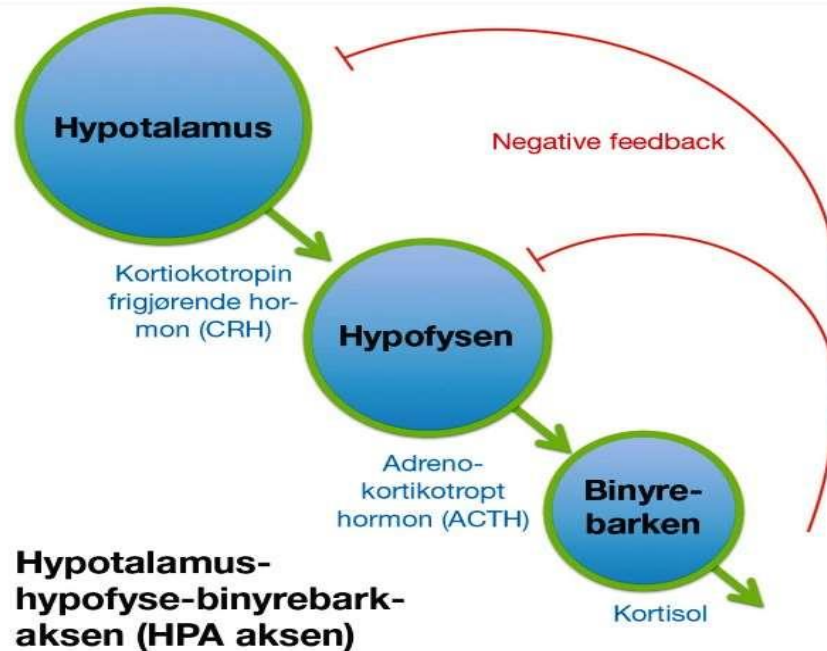
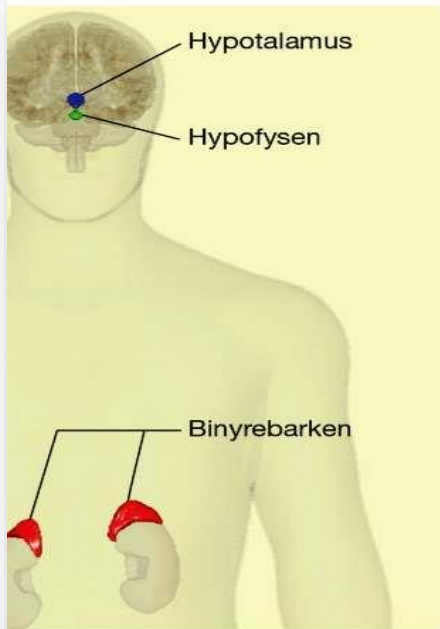
# Rask respons: Det autonome nervesystemet



# Det autonome kompass



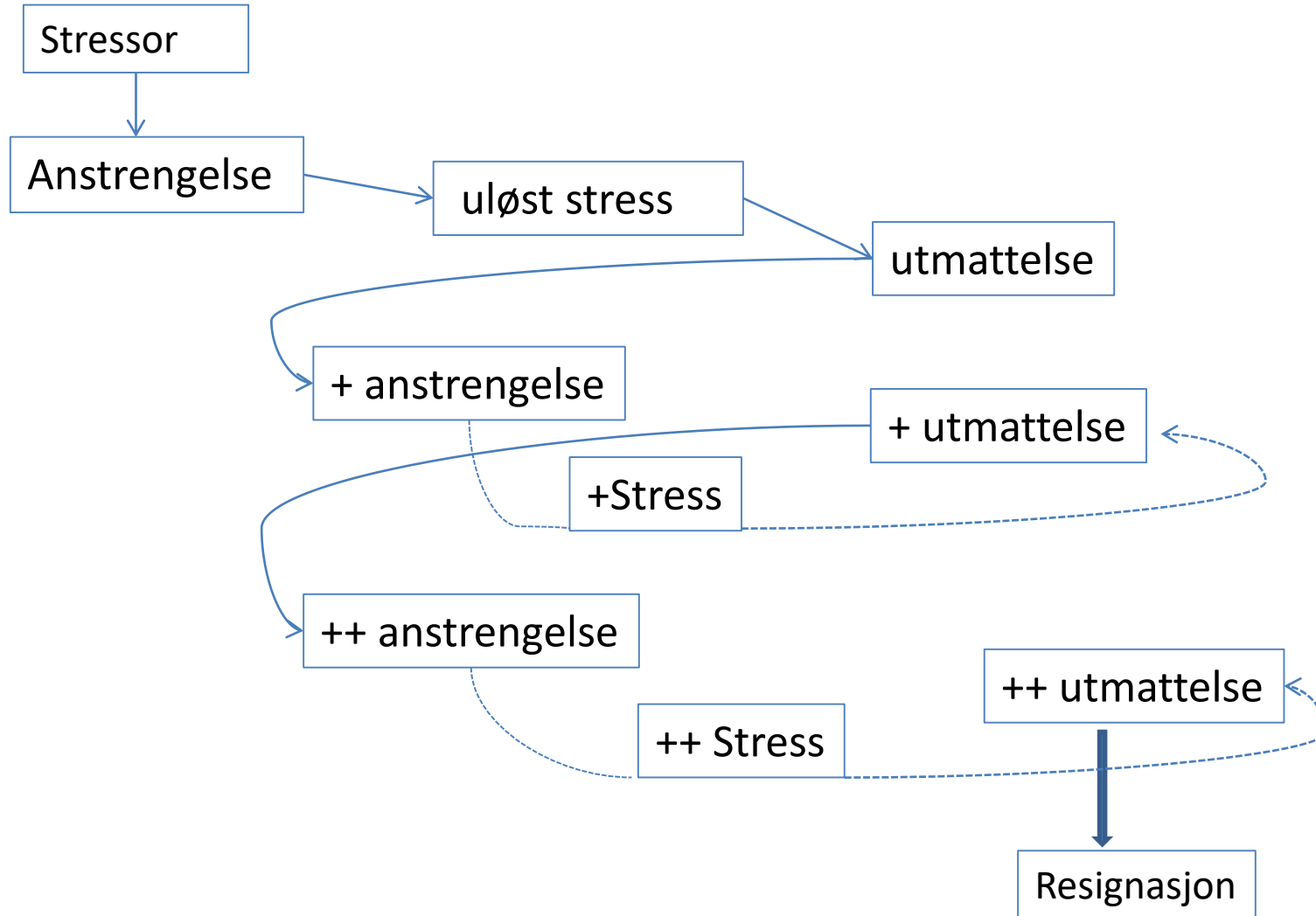
# Langsom respons: Stresshormonet kortisol



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

Tilbakekoblingsløyfe sørger for nedregulering ved langvarig aktivering.

# Stress og kronisk utmattelse





# Mestring

- **Problemfokusetert mestring**

Å gjøre noe for å endre situasjonen

- Planlegge, strukturere, organisere handling
- Øke innsats, ikke gi seg
- Unngå det som forverrer

- **Emosjonsfokusetert mestring**

Å regulerer emosjoner som er knytte til en stressende hendelse

- Søke støtte
- Roe ned
- Grubling og bekymring

Skille mellom det man kan gjøre noe med (problemfokusetert), og det man ikke kan gjøre noe med( emosjonsfokusetert).



# 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 målende, på tross av utmattelse?
- Hvordan evaluere fremgang?
- Hvordan markere fremgang?