

## **UTMATTELSE.**

Utbrenthet defineres ut ifra tre kriterier, emosjonell utmattelse, depersonalisering og selvopplevd nedsatt arbeidskapasitet. Utbrenthet er en tilstand av fysisk, mental og følelsesmessig utmattelse.

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer utbrenthet som et syndrom som er et resultat av kronisk stress, som ikke er blitt håndtert på en vellykket måte. Typiske symptomer er en følelse av å være utslitt, overbelastet, tappet for energi, trøtt, deprimert, dårlig konsentrasjon og lite tiltakslyst.

Personlighetstrekk som høye krav til seg selv, manglende evne til å si nei og av og til ta hensyn til egne behov, høy grad av sosial samvittighet, varhet for andres reaksjoner og holdninger og et stort behov for anerkjennelse øker risikoen for utbrenthet.

Arbeid som ofte kan innebære mye kritikk og bebreidelser fra andre øker også risikoen for utbrenthet.

### **Hva er utbrenthet?**

Utbrenthet blir ofte beskrevet som en tilstand der noen er så utslitt at de ikke greier å fungere tilfredsstillende lenger. Utbrenthet rammer deg både fysisk og psykisk og årsakene kan være mange, men den viktigste årsaken er knyttet til forhold på arbeidsplassen.

### **Tilrettelegging for utbrente mennesker i en jobbsituasjon.**

For det første, og dette er viktig: Du blir ikke utbrent så lenge du har riktig mengde arbeid og føler at du mestrer de oppgavene som du er satt til å gjøre. Utbrenthet vil i mange tilfeller skyldes en kombinasjon av at du ikke har fått nok eller riktig opplæring og at du har for mye å gjøre. Er du sliten og overbelastet på jobb, er det lett å føle at du ikke er god nok. Hvis ingen hjelper deg med å heve kompetansen, eller organiserer arbeidet på en måte du mestrer, så vil du på et eller annet tidspunkt bli utbrent.

Det er mange som lider i stillhet, fordi de har problemer med å snakke med andre om at de er utslitt. Den verste påkjeningen er følelsen av å ikke strekke til, for eksempel i jobb. Eller man opplever et tap, der de følte de ikke strakk til eller kom til kort og mislykkes. De kan ha mistet grepet og mestrer ikke oppgaven de har fått. De kan føle at de har skuffet seg selv og andre. Ofte ligger kjernen til stress, utbrenthet og psykosomatiske lidelser her. Ulike stresslidelser kan føre til langt alvorligere plager og sykdommer, om de ikke blir tatt alvorlig og/eller blir behandlet.

Fagfolk er uenige om hva utbrenthet er, om det er et godt begrep og hva som er god behandling.

## **Mange forhold påvirkes av utbrenthet**

- Utbrenthet er assosiert med stor reduksjon i arbeidstilfredshet
- Utbrente mennesker angrer ofte på karrierevalg
- Utbrente mennesker kan ha en reduksjon i produktivitet
- Studier viser at utbrenthet påvirker karriereutviklingen
- Nedsatt profesjonell oppførsel er mer sannsynlig blant utbrente mennesker
- Tilfredsheten rundt en utbrent er ofte lav

## **Vedvarende utbrenthet**

Utbrenthet påvirker alle aspekt av livet. Mentale og fysiske symptomer gjør at det blir vanskelig å fortsette. Mange vil her ikke klare å fortsette i jobb, men måtte sykemelde seg. Klarer man å presse seg videre i denne tilstanden vil noen oppleve at kroppen stenger ned, kollapser helt og tvinger oss til å stoppe. Noen forteller om hasteinnleggelse på sykehus. Ved vedvarende utbrenthet vil mange trenge hjelp utenfra for å bli bedre. Har man kommet til dette stadiet kan det ta lang tid å komme seg igjen.

## **Man blir syk lenge før man blir utbrent**

Vi får ofte symptomer og blir syke av stress lenge før vi blir utbrent. Dessverre er det slik at det er lett å overse symptomer på stress hos oss selv – men det hjelper å kunne noe om stress – og være bevisst. Ofte er det gjerne slik at våre nærmeste gjerne ser det bedre enn oss selv, så å bruke de rundt seg til å drøfte disse tingene kan være nyttig. Det kan også være lurt å oppsøke lege eller annet helsepersonell, dersom du lurer på om du er på vei til å bli syk av stress. Dette gjelder også for leger og helsepersonell – det kan være vanskelig å se seg selv utenfra! Ledere og helsepersonell topper listen for utbrenthet.

Det aller viktigste du kan gjøre når det kommer til stress er å forebygge, men også ta symptomene på alvor tidlig når de dukker opp. Jo raskere du tar grep, og begynner å gjøre endringer, jo raskere vil du også komme deg igjen.

## **Hvordan få tid til å finne balansen i hverdagen?**

Man får ikke tid, man tar seg tid. Å være i balanse er ikke nok en ting man skal sjonglere med alle andre plikter. Din balanse er en del av deg og din hverdag, og den gjennomsyrrer deg i alt du sier og gjør.

Balanse er som en muskel, musklene må trenes opp for å holde de sterke. En av de viktigste oppgavene for å gjenopprette balanse er å lytte til seg selv, følge hjertet og dine egne ønsker, ikke alle andres. Du er din aller beste venn og vet hva som er riktig for deg. Grensesetting er noe av det vanskeligste man gjør, for vi ønsker jo å være snille og greie. Noen kan utnytte deg fordi du har vanskelig for å sette grenser, våg å si NEI – det er da du får respekt.

Et fornuftig forhold mellom mettet, enumettet og flerumettet fett sikrer godt vedlikehold av hjerneceller, optimal celledeling og best mulig kommunikasjon hjernecellene imellom. Mangel på fett, for mye av det ene eller for lite av det andre svekker følsomheten i cellenes reseptorer. Maten vi spiser er avgjørende for hvordan hjernecellene dine virker. Fettsyrene bygger nye hjerneceller hele livet. For mye omega-6 i kroppen gir inflammasjon, og rikelig med omega-3 demper inflammasjon.

Hjernevevet består av 85% vann – en dehydrering vil derfor kunne føre til: hodepine, dårlig konsentrasjon og redusert korttidsminne. Evnen til å regne og hastigheten i de psykomotoriske evnene kan bli svekket. Energiproduksjonsnivået i hjernen synker når hjernen er dehydrert. En vannmangel på bare 1-2 prosent vil føre til nedsatt konsentrasjon.

Når alt kjennes beksvart ut, fullstendig umulig og du er overbevist om at dette er det verste prosjektet du noensinne har begitt deg ut på – da finnes det ikke noe bedre eller klokere enn å lytte til de som har gått veien før deg. Og for det andre er det ingen som forstår deg bedre.

Vi har vært i akkurat samme situasjon som du er nå – og kanskje har noen av oss til og med hatt det verre.

Og allikevel har vi kommet videre. Det finnes håp, det kan du være sikker på.

Alt er mulig – men ingen har sagt at det er lett. Tvert imot.

Ennå finnes det ikke en eneste av oss som har valgt denne veien til bedre helse som noensinne har angret på det.

Veien er iblant tung å gå og den er full av bakevjer og fallgruver, men de er uten tvil møtene verdt og det eneste du trenger å gjøre er å bestemme deg for å gå den – å ta imot hjelp på veien.

Restitusjon skal ha forebyggende fokus, men også bistå klienten når ulike situasjoner oppstår og det er behov for bistand.

Hvordan kan vi legge til rette for at du kjenner deg komfortabel og trygg på en god måte i dette prosjektet?

### **Få mer energi og overskudd i hverdagen.**

Mineral og tungmetallstatusen sjekkes, for å sikre at kroppen har de rette hjelpestoffene den trenger for å sikre at cellene og organene dine får riktig energi og fungerer som de skal. Dette for å være mer rustet og motstandsdyktig i møte med helseutfordringer.

### **Et behandlingsalternativ**

De smarte funksjonene har gjort Energi og Elektroterapi til kunders «favorittbehandling»

Uten å måtte kjenne på smerter og ubehag understreker jeg at dette er en behagelig, komfortabel behandlingsmetode, der du kan slappe av å sove.

*Få det bedre!*

*Jeg bistår deg på veien...  
og kan med hånden på hjerte si  
«Du vet ikke hva du går glipp av før du har prøvd det»*