

Utmattelse

Tormod Landmark

Psykologspesialist, ph.d.

St Olavs Hospital og NTNU



Hva er utmattelse?

Hva er utmattelse?

«En opplevelse som oppstår ved vansker med å **sette i gang** eller **opprettholde** frivillig **anstrengelse**»

(Chaudhuri & Behan, 2004)

Opplevelse av **økt anstrengelse** og **reduisert kapasitet** for å gjennomføre oppgaver.

(Hockey, 2013)

- **Kroppslig:** tung i kroppen, tungt å bevege seg, stopper opp....
- **Mentalt:** tungt å tenke, tungt å konsentrere seg, ufokusert, distraherbar....

Utmattelse: Psykologisk perspektiv

Signal om **kostnaden** ved pågående aktivitet og viktigheten av **neglisjerte behov** og **andre mål** (Hockey, 2013)

- Ikke et alarmsignal om å hvile
- Ikke bare «mangel på energi»
- Grad av innflytelse
- Indre mål
- Ikke apati
- Persepsjon

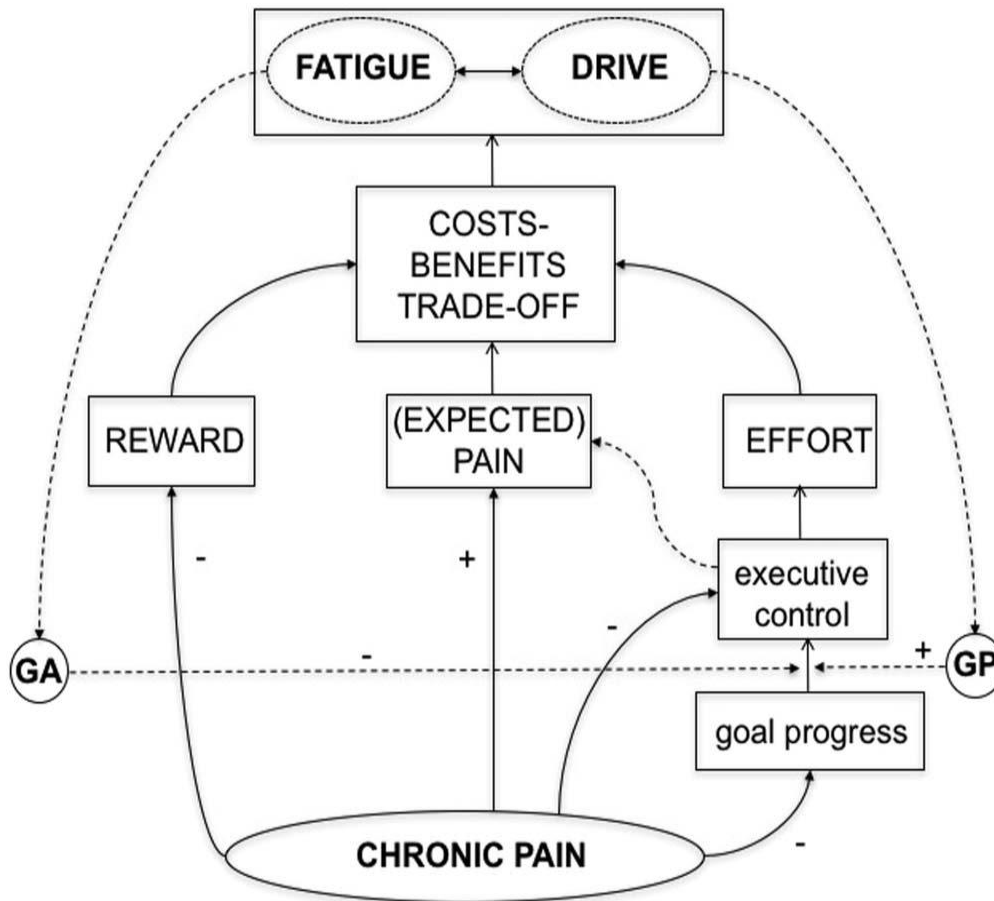
Utmattelse: et spørsmål om motivasjon?

Konflikt mellom ulike mål:

«Goal adjustment or goal persistence»

Utmattelse motiverer for å løse konflikten mellom ulike mål gjennom å reduserer engasjementet i aktiviteter der kostnaden blir opplevd som større enn nytten eller belønningen.

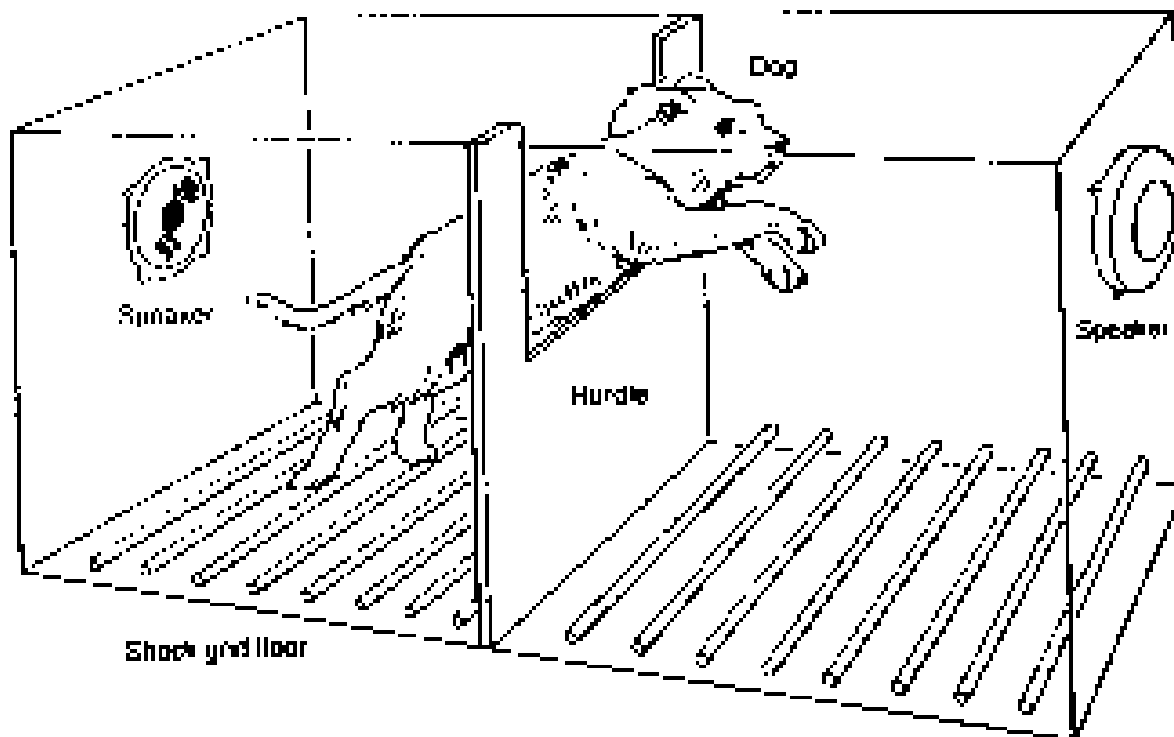
Motivasjon som element i forholdet mellom smerte og utmattelse



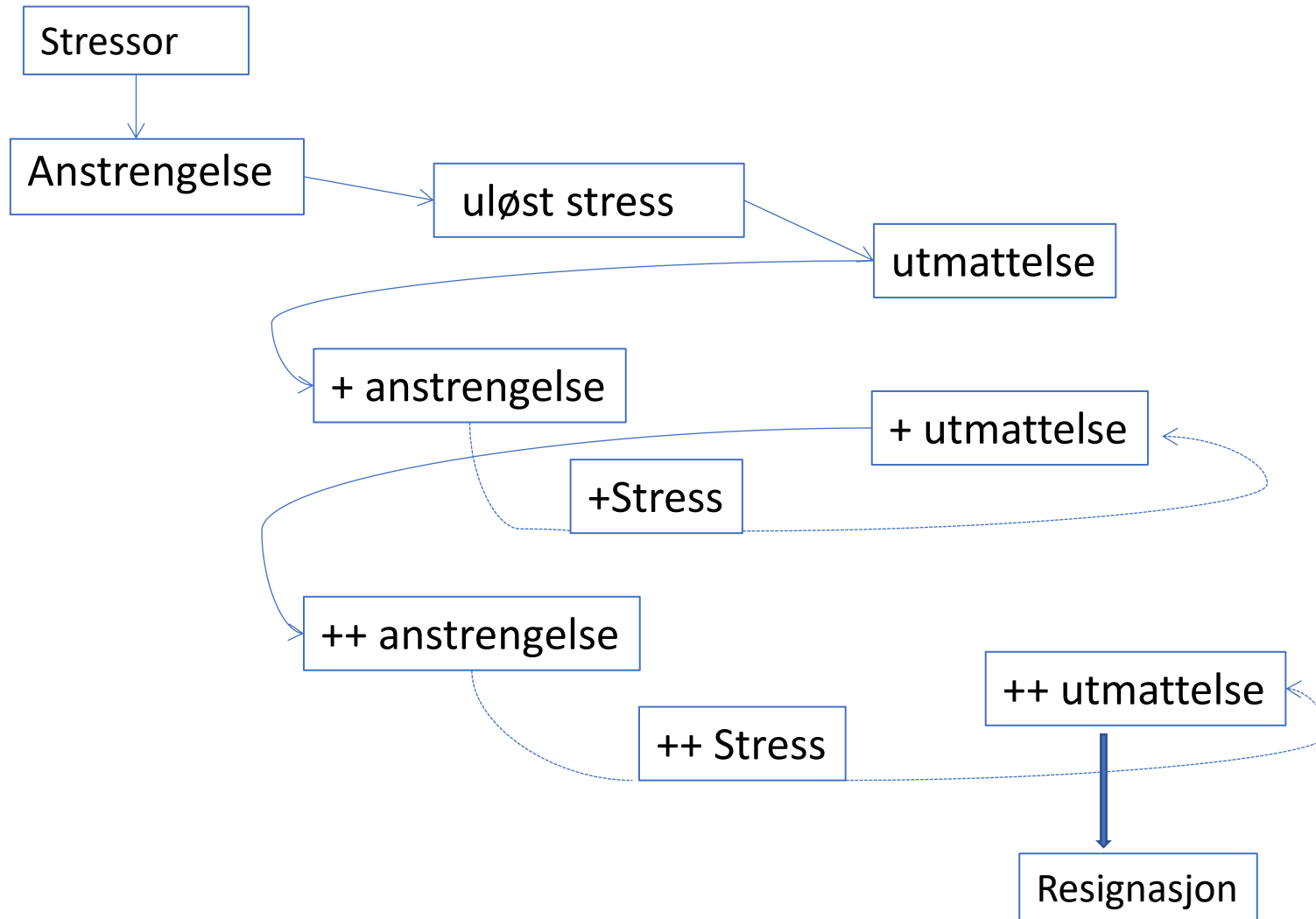
Smerte gir økt opplevelse av kostnad og redusert belønning for målrettet aktivitet.

Dette gir økt utmattelse og Goal Adjustment (GA), og redusert Goal Persistence (GP).

Lært hjælpeløshet

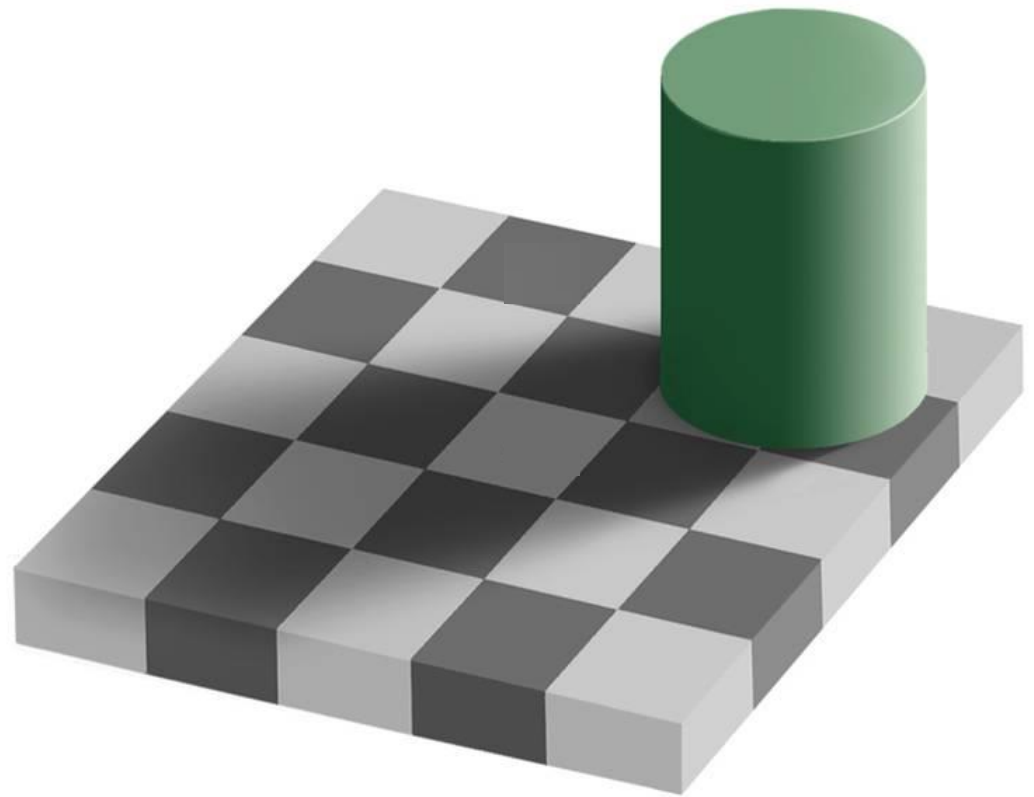


Stress og kronisk utmattelse

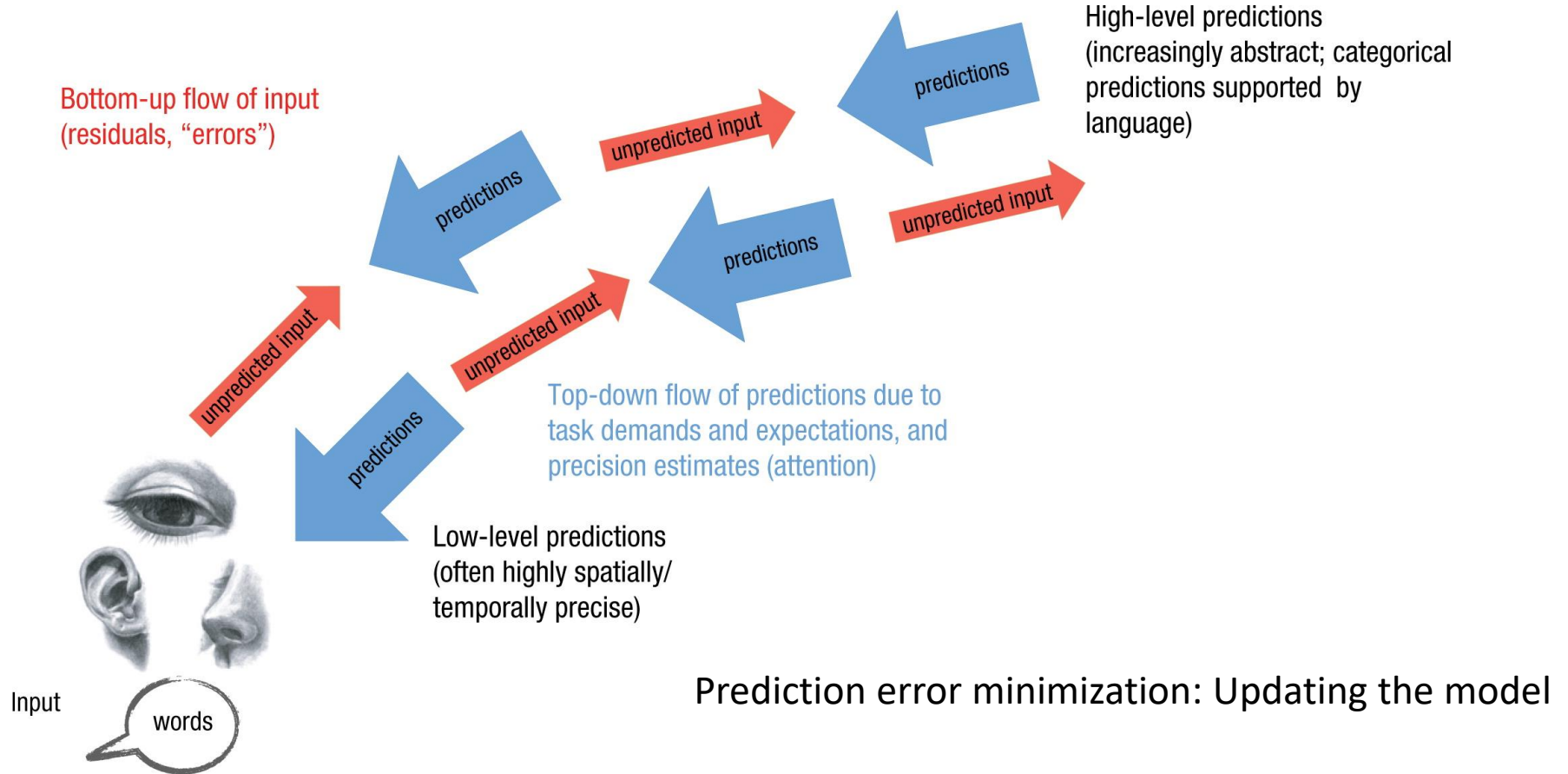


Persepsjon

Informasjon tilegnet gjennom sansene blir omformet til en opplevelse.

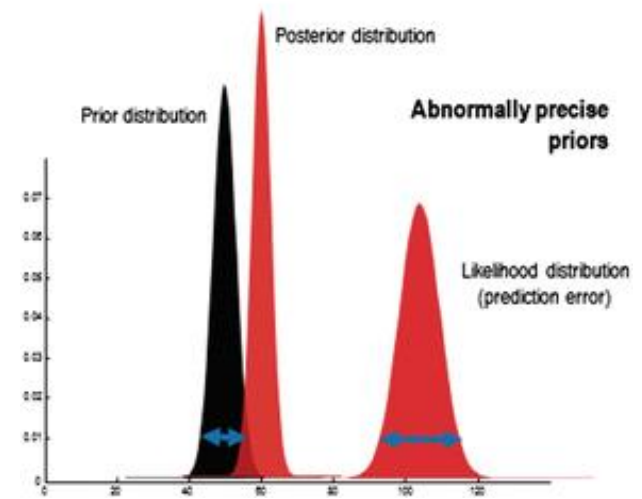
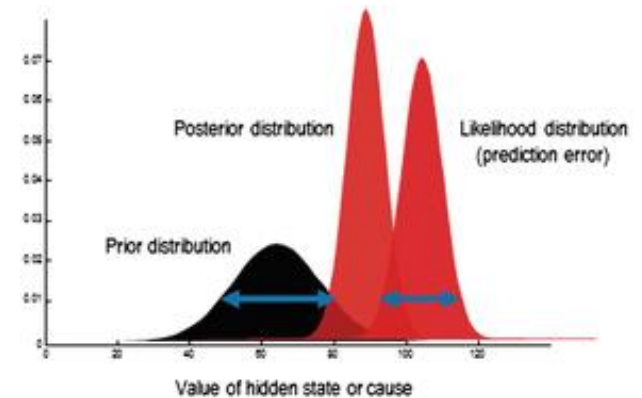


Prediktiv prosessering

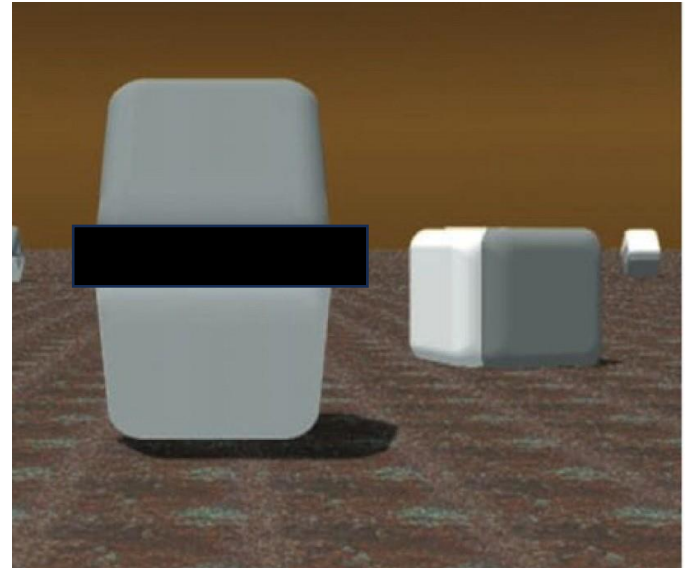


Prediktiv prosessering

- Prediksjoner (priors) og prediksjonsfeil (sensorisk input) vektes basert på presisjon (pålitelighet)
- Opplevelsen (Posterier) bestemmes av denne vektingen
- Erfaringer
- Sensorisk kvalitet



12
ABC
14



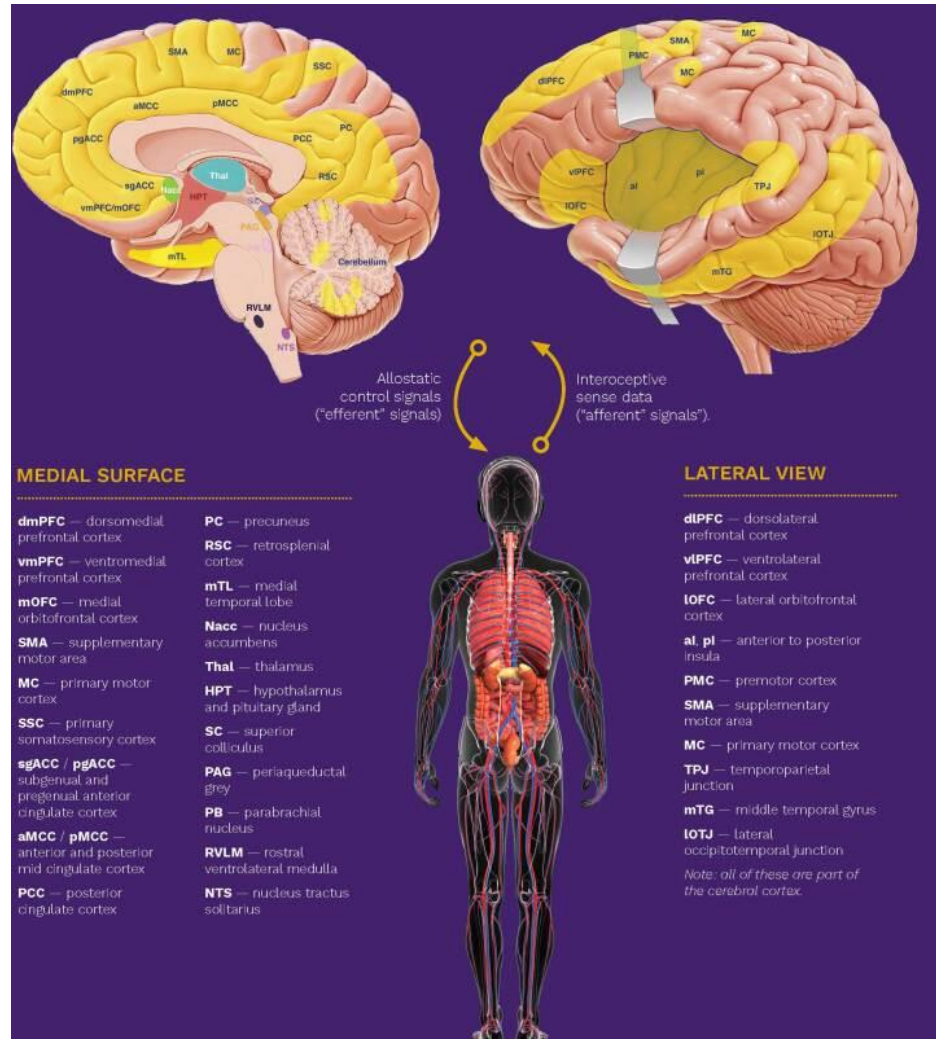


Interosepsjon

Persepsjon av kroppens indre tilstand

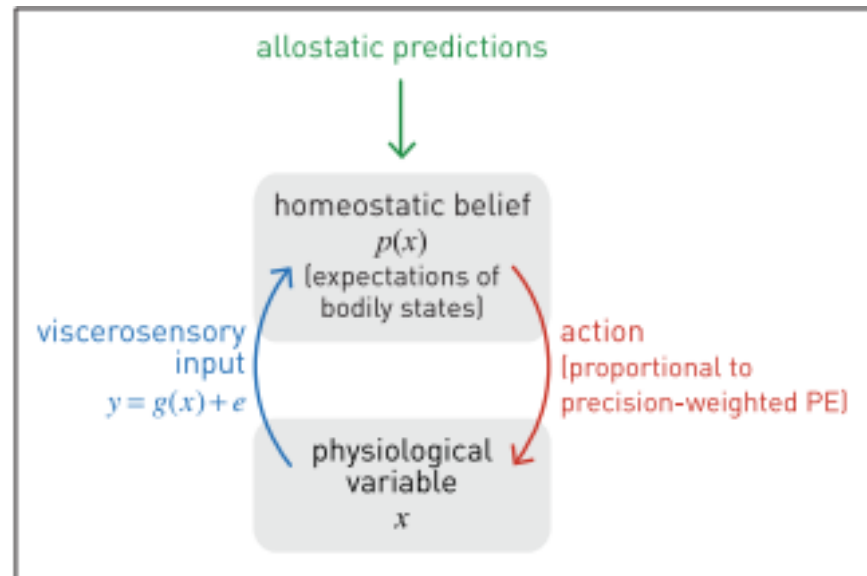
Homeostase: Kroppens stabile indre tilstand

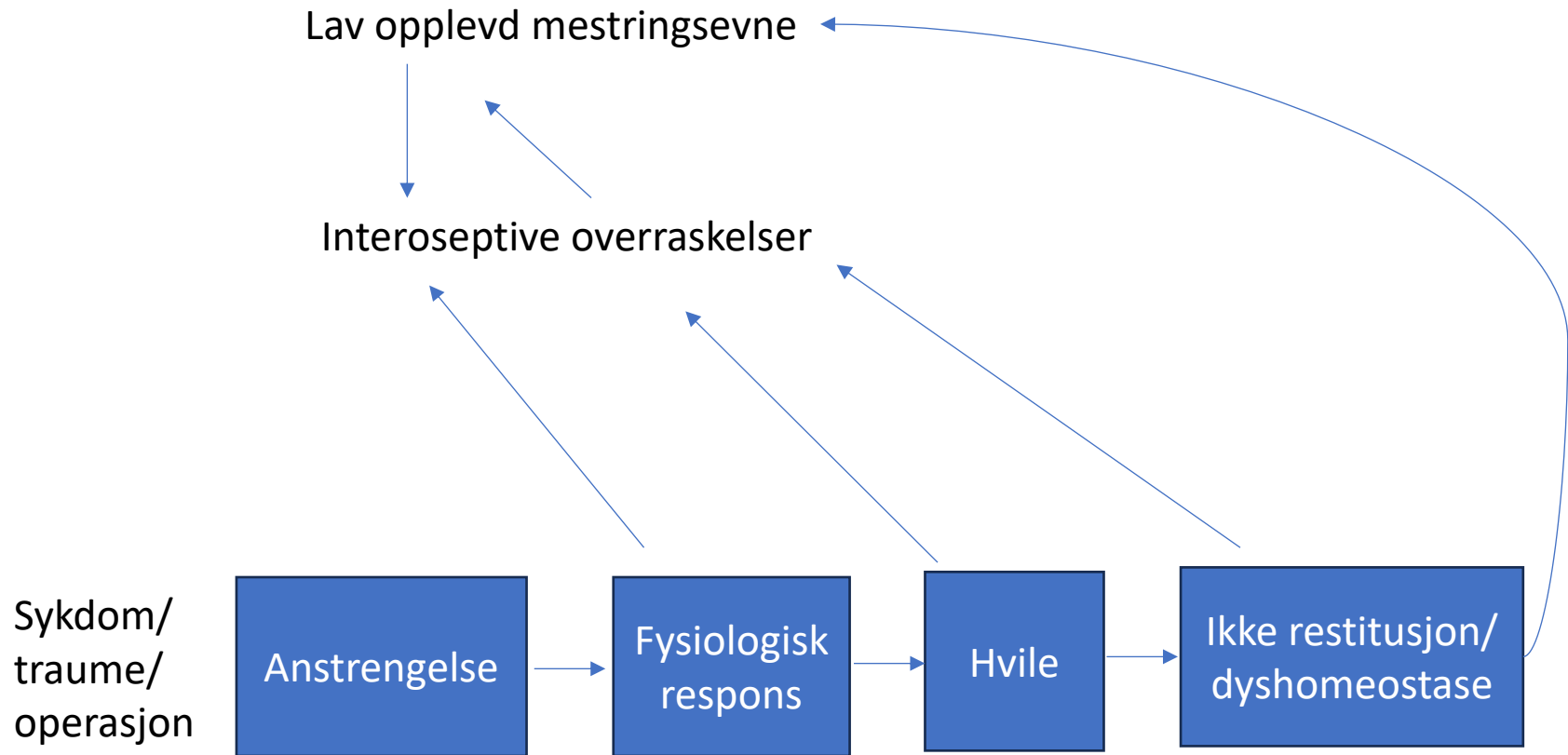
Allostase: De kontinuerlige forsøkene på å oppnå stabilitet og effektivitet ved å predikere kroppens behov før de oppstår (body budgeting)



Utmattelse som følge av dyshomeostase

Lav opplevd mestringsevne til å regulere basale funksjoner som følge av dyshomeostase (Stephan et al 2016)



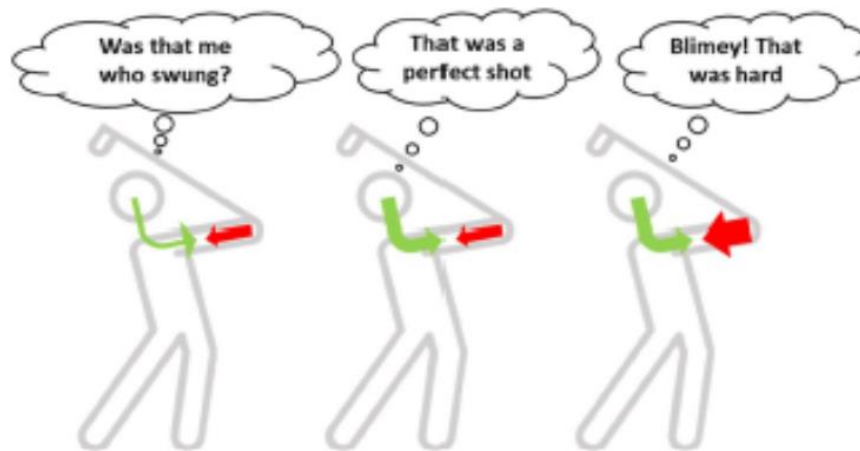


Sensorisk demping

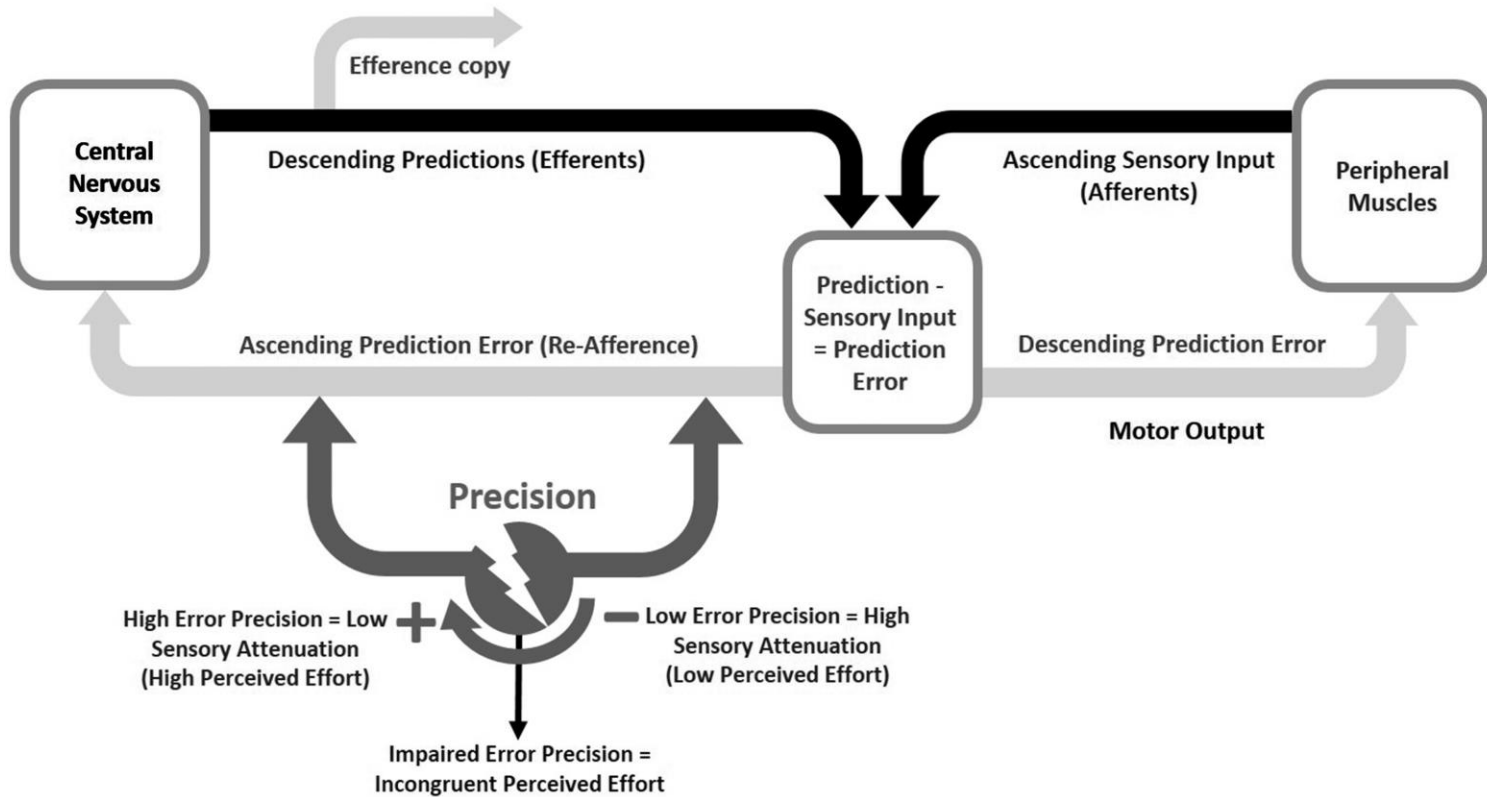
Motorisk genererte sensoriske input, dempes når de blir adekvat predikert. Da blir bevegelsene opplevd som mindre anstrengende.

Ved økt prediksjonsfeil, vil hjernen ikke klarer å dempe indre generert sensorisk stimuli og bevegelsene blir opplevd som mer anstrengende.

Ved mangle på prediksjon har man mangel på opplevd agens.



Sensorisk demping og opplevd anstrengelse ved bevegelse



Implikasjoner for behandling

Endre forståelsesramme

Endre prediksjoner

Redusere hjelpeløshet

Somatic tracking

Mindfulness

Eksponering