

Træthed

Træthed

I denne artikel (3 sider) kan du læse om træthed.

Vi oplever alle dagligt træthed. Når vi har været vågne et vist tidsrum, typisk 16-18 timer, og har brugt os selv kropsligt og mentalt, bliver vi trætte og får behov for at sove.

Træthed kan føles ganske behagelig, når vi har været på og aktive længe, og derfor trænger til at sove. Det er den gode, naturlige træthed.

Træthed kan også være ubehagelig, og opleves unaturlig. For eksempel fører depression ofte en ubehagelig træthed med sig. Man er fysisk og mentalt udmattet og udkørt, også selvom man næsten ikke har foretaget sig noget. Det er en træthed, der fylder og påvirker humøret, engagementet og ens generelle funktion. Særligt om morgenen kan trætheden være stor, og det kan være svært, undertiden uoverstigeligt, at komme ud af sengen og tage hul på dagen.

Depression fører desværre også søvnproblemer med sig. At være meget træt og ikke at være i stand til at sove, er dybt frustrerende.

Typiske årsager til træthed

Træthed kan skyldes mange ting. Helt grundlæggende skyldes træthed som nævnt, at man har været på og aktiv længe, og derfor trænger til at sove.

Men træthed kan også skyldes:

- Psykiske problemer. Ud over depression, fører angst og

stress, og i det hele taget psykisk mistrivsel, også næsten altid træthed med sig. Pga. af søvnproblemer og andre symptomer, der gør en træt

- Udfordringer og krav, som det er svært for en at honorere
- Ensomhed og isolation
- Kedsomhed
- Utilfredshed
- Passivitet
- Ting man ikke har lyst til at gøre
- Magtesløshed
- Problemer med at indfri egne og andre forventninger
- At man går og skjuler sig selv, og sætter en facade på
- At man fortrænger og benægter vigtige problemer

Træthed er desuden næsten også altid et af symptomerne på fysisk sygdom. Fra forkølelse og influenza, til kronisk sygdom, skader på kroppen, fx brud, til forskellige alvorlige sygdomme som cancer og hjertelidelse og blodpropper. Trætheden og udmattelsen kan undertiden være det mest generende ved at være syg.

Hvis man føler sig træt over en længere periode, uden at vide hvorfor, er det vigtigt at tale med sin læge om det med henblik på at få udredt årsagerne til trætheden.

Træthed påvirker dig

Træthed kan påvirke dig på mange måder. Den kan få dig til at føle dig, som om du er ved siden af dig selv, eller ligesom befinder dig inde i en osteklokke.

Træthed kan gøre dig mere irritable. Luntten bliver ganske enkelt kortere, når man er træt.

Træthed kan også gøre dig mere modløs, bekymret og sårbar og kan betyde, at du hurtigt giver op over for udfordringer.

Træthed kan gøre det vanskeligt for dig at koncentrere dig og

at huske. Dit overblik og din generelle funktion samt din præstation påvirkes også af træthed.

Træthed kan forhindre dig i gøremål, aktiviteter og planer, eller gør dem tunge og besværlige.

Træthed påvirker også din åbenhed og engagement. Typisk betyder træthed, at du skærmer dig mod kontakt med andre mennesker, mod krav og udfordringer.

Træthed kan forstærke alle problemer. Når man er træt, har man mindre energi at stå i mod med, og man er derfor mindre i stand til at klare udfordringerne.

Træthed og onde cirkler

Når trætheden knytter sig til søvnproblemer og psykiske problemer, må du arbejde med søvnproblemerne og de psykiske problemer for at bryde trætheden.

Træthed fører ofte onde cirkler med sig, som kan forstærke trætheden.

Der er mange mulige onde cirkler. Bl.a. disse:

- Når du er træt, vil du typisk trække dig mere fra omgivelserne. Og når du trækker dig fra omgivelserne, afskærer du dig samtidigt fra oplevelser, der kan give dig energi og overskud – og du bliver mere træt.
- Når du er træt, er du tilbøjelig til at udsætte gøremål. Udsættelserne kan vokse dig over hovedet, give dig dårlig samvittighed, og samtidig gøre dig mere træt.
- Når du er træt, er du tilbøjelig til at undlade at bruge din krop. Og fysisk passivitet, gør dig mere træt.

At bryde træthedens onde cirkler

Hvis du oplever, at din træthed får dig ind i nogle onde cirkler, der både forstærker din træthed, og giver dig andre problemer oveni, kan du arbejde bevidst med at bryde eller

løsne op for de onde cirkler.

For at bryde cirklerne kan det være nødvendigt at gøre noget på trods af trætheden. Det kan fx være:

- At indkredse, tale om og forholde dig til det, der gør dig træt.
- At lave noget du kan lide, og dermed får energi af.
- At få noget, fra hånden, noget du måske har udskudt længe.
- At få afklaring på nogle forhold, fx omkring nogle vigtige relationer, økonomi, problemer på arbejdet m.m.
- At bruge din krop.
- At afspænde og meditere.
- At arbejde med din "søvnhygiejne". (Se artiklen om søvn og søvnråd).

Brug dine erfaringer med, hvordan og hvorfra du ofte kan hente energi.

Hvis din træthed skyldes depression, stress, angst, sorg eller fysisk sygdom, herunder den proces, hvor man skal komme sig efter fysisk sygdom og behandling og indgreb, fx operation, vil en del af den stadig være der, selvom du forsøger at reducere den på forskellige måder.

Træthed er som nævnt et symptom ved næsten alt lidelse og sygdom, fysisk som psykisk, og din opgave er derfor også at forsøge at acceptere den, og tage hensyn til den.

Anne Stokkebæk, februar, 2019.