

Når stress fører til udbændthed

Når stress varer i længere tid bliver det til kronisk stress. Hvis situationen fortsætter længe nok vil den enkeltes psykiske og fysiske ressourcer blive opbrugt, og personen vil reagere med fysisk og psykisk udmattelse, også kaldet udbændthed.

Udbændthed er en tilstand, hvor både kroppen og hjernen har taget alvorlig skade af stress. Det føles som om hjernen er gået i stå, og der intet overskud er mere. Et indkøb eller oprydning kan tage hele dagen. Hjernen har ikke ressourcer til at klare mere.

Symptomerne på udbændthed vil også vise sig som negative følelser:

- Angst
- Vrede
- Depression
- Hjælpeløshed.

Behandlingen af udbændthed er den samme som stress, men det tager meget længere tid. Det varer ofte et år eller to, før man bliver sig selv igen.

Det er en god ide at kontakte sin læge for helbredscheck. Nogle vælger at tage lykkepiller eller anden antidepressiv behandling for lettere at komme igennem dagen og ikke bekymre sig om, hvad der stresser én. Andre vælger at tage psykolog, psykoterapeut eller coach til at komme på ret køl igen. De kan ikke få din hjerne til at komme sig hurtigere, men de kan hjælpe dig med at undgå at det trækker ud, og de kan lære dig at tackle de ting, der stresser dig.