ViSP
Kommunikationscenter
Faxe, Næstved, Vordingborg

Mental træthed
- *hjernetræthed*

NÆSTVED
VORDINGBORG KOMMUNE
FAXE KOMMUNE

Hvad er mental træthed?

Mental træthed er en ekstrem energiløshed, som viser sig gennem nedsat kapacitet eller evne til at beholde opmærksomheden og at kunne koncentrere sig i længere tid.

Situationer med mange indtryk er meget anstrengende. Energien slår ikke til, og det tager lang tid at genvinde energi og komme sig, hvis man har udrettet alt for meget. Det påvirker arbejdet, studier og at orke at være sammen med familie og venner, negativt.

Årsag?

Man ved i dag ikke meget om årsagen til denne ekstreme træthed. Der spekuleres i, om forstyrrelser i hjernens gliaceller kan være årsag til trætheden.

Kommunikationen mellem gliacellerne fungerer ikke optimalt og heller ikke kommunikationen med nervecellerne.

Denne forstyrrelse i hjernen betyder bl.a. at handlinger, der før forløb automatisk eller var let krævende, nu kræver en stor anstrengelse.

"Trætheden handler ikke om vilje eller engagement, men tegn på den ændrede hjernefunktion"

Situationer hvor trætheden oftest viser sig:

- Læsning af bøger og aviser
- Samtale med mennesker, jo flere jo mere trættende
- Situationer med mange indtryk, urolige og støjende miljøer, samlinger af mange mennesker, indkøbscentre, kørsel med bus mm.

Hvordan genkender man trætheden?

Typiske symptomer er følgende:

- Unormalt hurtigt tab af mental energi ved opgaveløsning
- Unormalt lang tids påvirkning af mentale energi efter udtrætning
- Hjernetrætheden varierer – bedre først på formiddagen og værre senere i løbet af dagen, med variation mellem dagene

Desuden opleves ofte:

- Hukommelsesproblemer
- Svært ved at komme i gang med aktiviteter – tage initiativ
- Hurtigere følelsesmæssig påvirket
- Irritabel – kort lunte
- Tanketræghed
- Søvnproblemer
- Lyd- og lysoverfølsomhed

- Langsommelighed
- Stressfølsomhed
- Hovedpine, hvis man har gjort for meget

Hvis trætheden ikke respekteres i tide:

- En total og næsten lammende træthed kan slå til
- En længere tids hvile, indimellem kan der være behov for flere dage
- Der kan over tid ske en forværring

Nøglen til bedringsmuligheder er, at respektere trætheden i tide



Hvad kan man gøre?

- Tag regelmæssige pauser, fx
  - mikro-pauser på 5 min. for hver time
  - nogle minutters pause hver gang du taber fokus i det, du laver
  - sovende hvil ½ til 1½ time samme tid hver dag
  - sæt alarm ved alle pauser – uanset om du har planlagt sovende eller vågne hvil
- Hvil inden du bliver alt for træt
- Brug kalender eller dagbog for at planlægge din dag eller uge - planlæg ikke alt for meget

Husk også at orientere omgivelserne

- Fortæl at du har mentalt begrænset udholdenhed og hvordan det viser dig
- Fortæl hvad der sker, hvis du overanstrenger dig
- Undgå urealistiske forventninger! Inden du siger ja til at gøre noget, så gør dig selv og omgivelserne bevidste om, hvilke forudsætninger det kræver
- Definér og tydeliggør ”forstyr ikke” aktiviteter
- Tilpas de fysiske omgivelser: skærm af, placer dig hensigtsmæssigt i rummet, ryd op, tilpas belysning, anvend solbriller/øreprop

Egne noter

Generelt om ViSP

ViSP er et kommunikationscenter, der tilbyder undervisning, rådgivning og vejledning til personer med

- Vanskeligheder inden for sprog, tale og stemme
- Kognitive vanskeligheder
- Følgevirkninger efter en erhvervet hjerneskade
- Vanskeligheder i forhold til hørelse
- Svære læse-/skrive-/regnevanskeligheder
- Ordblindhed
- Behov for it-baserede kommunikationshjælpe-midler mv.

ViSPs ydelser er et tilbud til borgere i Faxe, Vordingborg og Næstved Kommuner. Der er fri henvisningsret – find henvisningsskema på www.visp.dk

ViSP - Kommunikationscenter

Hovedadresse
Birkebjerg Allé 3
4700 Næstved

Tlf. 5588 6900
www.visp.dk

Følg os på Facebook
ViSP - Kommunikationscenter

Rev 0822