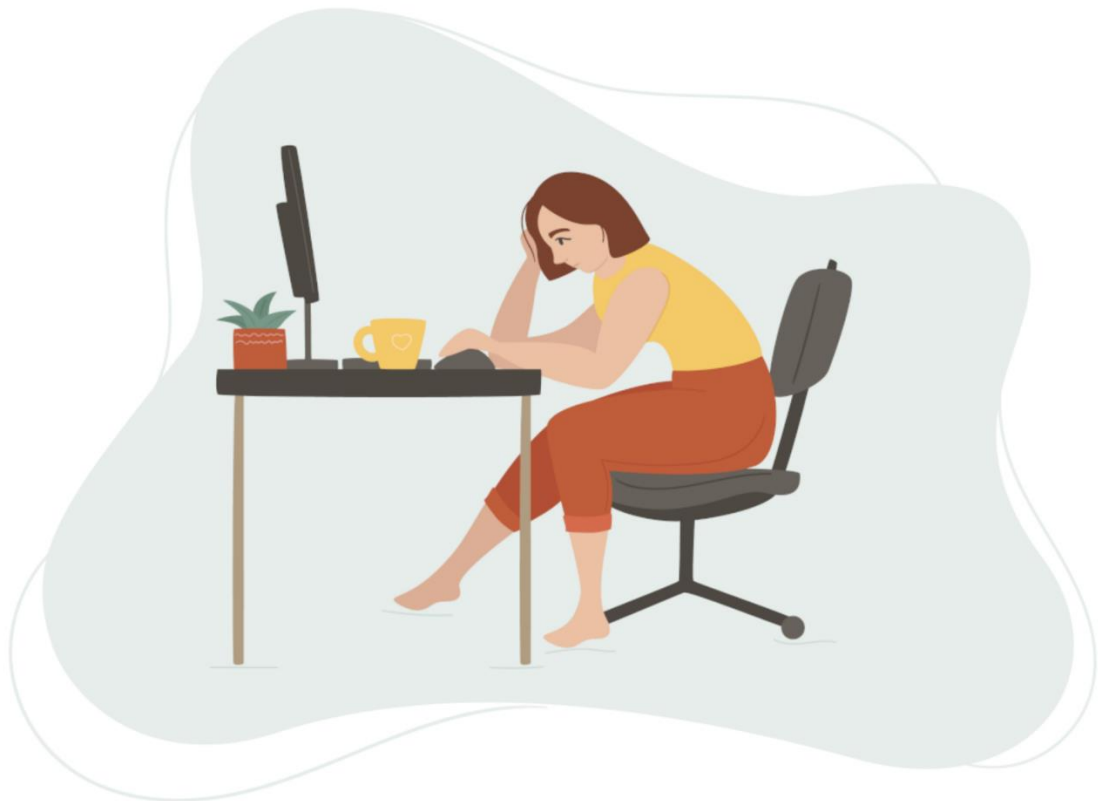


# Test dig selv: Hvor corona-træt er du?

03-03-2021 Af: *Eva Bogelund* © 4 MIN.



"Hvis dit hoved fungerer dårligere, end det plejer, skal du måske overveje, om du er ved at være lidt for udkørt," siger sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt.

**Illustration:** Marina Borodacheva/Shutterstock

Føler du dig godt træt af hjemmearbejde? Det er helt naturligt. Du kan teste, hvor hårdt ramt du er, ved at stille dig selv et enkelt spørgsmål.

---

**H**ar du oplevet, at du efter en lang dag med hjemmearbejdet ved pc'en er så udkørt, at du ikke orker løbeturen bagefter, men i stedet falder sammen foran Netflix? I så fald er du slet ikke alene. Mange føler sig ualmindeligt trætte lige nu.

"Du er dog sandsynligvis ikke udbændt, men du lider snarere af midlertidig stressudmattelse," forklarer sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt.

Kort forklaret er du nok ikke udbændt som en tændstik, der ikke kan tænde igen. Du er derimod snarere udmattet som efter dit første maratonløb, hvor du skal komme dig igen.

Udmattelsen i disse måneder kommer fx af hjemmearbejde med alt for lidt social kontakt, en for ensformig hverdag, begrænset frihed, vinterkulde og mørke, manglende bevægelse, uvished om fremtiden, for mange opgaver, bekymringer og Zoom-udmattelse, siger Ebbe Lavendt.

Han understreger, at forskningen viser, at kun ganske få mennesker normalt bliver udbændte som tændstikkerne. Og langt, langt de fleste midlertidigt stressudmattede kommer sig igen efter et stykke tid.

### **Udmattelse giver mere intense følelser**

Symptomerne på 'midlertidig udmattelse' kan være forringet koncentrationsevne, nedsat hukommelse, fysisk og psykisk træthed, forringet evne til at genvinde kræfterne, forringet søvn, overfølsomhed over for sanseindtryk, at krav virker overvældende – og kort lunte.

"Så hvis dit hoved fungerer dårligere, end det plejer, skal du måske overveje, om du er ved at være lidt for udkørt. Eller hvis du er dvask som en ugidelig teenager. Eller hvis det hele bare er for meget, eller du nemmere bliver frustreret over bagateller," forklarer Ebbe Lavendt.

Udmattelsen kan føles på vidt forskellige måder, men en oplevelse, der går igen hos mange, er, at følelserne bliver mere intense. Ligesom hos trætte børn, der bliver mere pylrede, inden de skal i seng.

"Udmattelsen spreder sig som ringe i vandet. Så hvis du er i dårligt humør, forstærker udmattelsen dit dårlige humør. Eller den sender dig i sofaen efter endt arbejdsdag ved pc'en i stedet for ud at løbe."

## Test dig selv

Du kan lave denne simple øvelse for at teste sig selv:

- Hvor mange positive følelser har du om din arbejdssituation lige nu – og hvor mange negative har du?
- Hvis du har fx tre positive følelser for hver negativ, vil det som regel være tegn på, at du trives rigtig godt.
- Hvis du har én til én – altså lige mange positive og negative følelser – så mistrives du sandsynligvis, fordi negative følelser varer længere tid og rammer os hårdere.

"Du må meget gerne have negative følelser. De er en del af vores følelsspektrum, og de er også vigtige, fordi alle følelser er funktionelle," understreger Ebbe Lavendt.

De negative følelser bør bare ikke dominere, for så kommer vi med stor sandsynlighed til at mistrives.

Nederst i artiklen kan du finde et særligt spørgeskema om udmattelse udarbejdet af forskere.

## Gør mere af det, der giver dig energi

Når man er ramt af udmattelse, kan man prøve at rette op på sit energiregnskab.

"Hvis du virkelig er ude i tovene, skal du ikke lave en femårsplan om mere motion, bedre kost, mindre surfing på nettet og så videre," forklarer Ebbe Lavendt.

I stedet bør du straks droppe noget af det, der dræner dig, og meget gerne også finde ud af, hvad der giver dig mere energi her og nu og så gøre det.

Det kan være alt fra at tage en gåtur i frokostpausen frem for at sidde og tjekke nyheder på nettet til at bruge tid på en kreativ hobby.

”Det gælder om at finde de stressreducerende aktiviteter, som mindsker stress i hjernen og i kroppen, og som virker for dig. For stress kompromitterer bl.a. din evne til at tænke klart.”

Stressreducerende aktiviteter inkluderer fx at motionere, læse, lytte til musik, tilbringe tid med venner eller familie, få massage, gå en tur udenfor, meditere eller dyrke yoga.

## **Begræns skaden – tænk som en optimist**

Ebbe Lavendts råd til den midlertidigt udmattede er også at prøve at tænke som optimister: De tror på, at ting bliver bedre, og begrænser så at sige skaden, mens pessimister breder den ud ved ikke at tro på lys for enden af tunnelen.

Optimisten tænker fx, at coronaen ikke varer evigt, og den dominerer heller ikke alle livsområder. Med sit lyse sind er optimisten også mere tilbøjelig til at lede efter handlemuligheder og afprøve dem, for det kunne jo være, at dette eller hint kunne virke positivt, siger han.

Det lyder som noget fra en letkøbt selvhjælpsbog. Men Ebbe Lavendt understreger, at det er et seriøst råd, som virker.

”Når vi har negative tanker om corona-situationen, kan det bl.a. skyldes alle de negative nyheder, vi måske tjekker ind på dagen lang. Og dét, vi giver opmærksomhed, påvirker vores tanker og følelser. Så hvis du lader dig bombardere af noget, der er negativt ladet – hvilket nyheder ofte er – så vil det trække dit humør og din tankegang i en negativ retning.”

### **Spørgeskema om udmattelse**

Vil du gå dybere, kan du besøge [dette spørgeskema](#) om udmattelse udarbejdet af stressforskere på det svenske Karolinska Institutet, som er Sveriges førende forskningshospital. Skemaet er oversat til dansk og anbefales af Ebbe Lavendt.

Han anbefaler også sitet [coronatrivsel.dk](#). Det er udviklet af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.