

Hjärntrötthet

Efter en stroke får många besvär av hjärntrötthet. Det innebär en mental trötthet som uppstår av att hjärnan inte klarar att sortera och bearbeta inkommande information med samma kapacitet som innan skadan. Det som tidigare gått lätt kan nu ta mycket energi och det uppstår därför en energibrist. Den medicinska benämningen är fatigue, men kan också benämnas som mental trötthet.

Symtom

Onormalt snabb förlust av energi, onormalt lång återhämtning efter uttröttning, nedsatt koncentrationsförmåga, minnessvårigheter, svårigheter att komma igång med aktiviteter, känslolamhet och irritabilitet, sömnproblem, ljud- och ljuskänslighet, stresskänslighet och huvudvärk då man gjort för mycket. Tröttheten kommer oftast efter mental och/eller fysisk ansträngning.

Vad du själv kan göra

Målet är att kunna bli så aktiv som möjligt samt uppnå en balans mellan aktivitet och vila.

För att nå målet behöver du bli bra på att analysera dig själv och situationen, känna efter vad du reagerar på och vad du klarar. Genom att förstå vad som orsakar hjärntröttheten, kan du planera hur du ska använda din begränsade energi samt hur du ska få en effektivare återhämtning. Hjärntröttheten går inte över av sig själv, utan kräver vila på något sätt, exempel på olika sätt att ge hjärnvila:

- Att ta en kort paus
- Vaken vila i tyst miljö och/eller vistas ute i naturen
- Att sova
- Att utföra aktiv avslappning
- Utöva "Mindfulness"

Då energin är begränsad, räcker kanske energin inte till allt som tidigare. Därför behöver du prioritera det som är viktigt för dig och det du mår bra av. Det är också viktigt att hitta en lämplig nivå för fysisk aktivitet och träning.

Förväntat resultat

Det finns idag ingen behandling som botar hjärntrötthet, men för många minskar besvären med tiden. Forskning har också kunnat visa på att personer som tränat och använt mindfulness som metod upplevde minskade symtom. Individuellt anpassad fysisk träning rekommenderas för att kunna vara så aktiv som möjligt och för att uppnå de allmänna hälsovinster som träningen innebär.

