

Hjärn-

trötthet

När den mentala energin tar slut

Regelbundna matvanor

Att ha regelbundna matvanor är extra viktigt vid hjärntrötthet för att fylla på energi i kroppen. En varierad kost är betydelsefull för att få så bra energi som möjligt.

Glöm inte att röra på dig

För att stärka sig och fylla på energidepån är rörelse viktigt. Gör det du förmår och sätt sedan successivt upp nya mål. Kanske är ett första mål att bara orka gå runt matbordet, sedan att gå runt inomhus i fem minuter, därefter tio minuter utomhus och så vidare. Glöm inte att rörelse är allt vi gör med vår kropp. Gör det i lagom mängd och var lyhörd till dina signaler så det inte blir för mycket. Försök att hitta det som är lustfyllt just för dig.

Mindfulness

Många upplever att mindfulness och meditation minskar stress, ångest och nedstämdhet, samt att det kan vara en hjälp för att hantera smärta och sömnproblem. De övergripande resultaten av dagens forskning visar att mindfulness är bra. Läs mer på 1177, där finns det också meditationsövningar.

När hjärntröttheten slår till

För att få tillbaka energi så måste man vila hjärnan. Det kan man göra på olika sätt. Ta en tupplur, meditera, ta en promenad i naturen. Kom fram till vad som passar dig bäst, kanske en kombination eller något helt annat. Om du inte är lyhörd för när

hjärntröttheten kommer och fortsätter med det som tar energi kommer det ta längre tid att få tillbaka energin och du kanske blir sängliggande. Försök att ligga ett steg före och sätta stopp innan du blir trött, vilket är mycket lättare sagt än gjort.

Lästips



Denna folder är en av många som behandlar konsekvenserna efter stroke. Besök vår hemsida eller ring vårt kansli för mer information.

Strokeförbundet är en intresseorganisation för de som har fått stroke, anhöriga och andra intresserade. Vi arbetar tillsammans med våra lokalföreningar med medlemsstöd, informationsspridning och samhällspåverkan. I våra föreningar kan både de som fått stroke och deras anhöriga få kunskap, stöd och gemenskap. Välkommen som medlem – du behövs!

Du är inte ensam - tillsammans är vi starka!



www.strokeforbundet.se
info@strokeforbundet.se
tel: 08 - 721 88 20
Facebook: Strokeförbundet
Instagram: strokeforbundet

121:2 – 2024



Stroke
förbundet

Fakta om hjärntrötthet

Hjärntrötthet kallas även för fatigue och är en av de vanligaste konsekvenserna efter stroke. För de flesta avtar den med tiden, men för en del blir hjärntröttheten bestående. Än idag vet man inte orsaken till denna extrema trötthet. Hjärntrötthet kan inte jämföras med vanlig trötthet utan det är en mental trötthet. Vid andra sjukdomar såsom hjärntumörer, utmattningsdepression och cancer är det också vanligt att drabbas av hjärntrötthet.

Obs! Lider man av hjärntrötthet så betyder det inte att man jämt är trött. De flesta har mest energi på morgonen/förmiddagen, sedan avtar den. Hjärntrötthet ska inte blandas ihop med narkolepsi.

Situationer som triggat hjärntröttheten

En stor del av hjärntröttheten beror på att hjärnan har svårt att sortera alla intryck som vi tar in via våra sinnen. Till exempel när det blir för mycket syn- och ljudintryck så tar det på energin. Konkreta exempel på detta kan vara att se på TV, handla, umgås med flera, vara på restaurang, åka buss och läsa.

Det som tidigare skedde automatiskt kräver nu "tankekraft", det vill säga planering, koncentration, och utförande. Ett vardagligt exempel är att göra kaffe, tänk så många moment som ingår där.

Obs! Glöm inte att ta pauser innan tröttheten kommer!

Hur yttrar sig hjärntröttheten?

Man får problem med minnet, uppmärksamheten och koncentrationen. Det blir svårt eller omöjligt att planera och att utföra saker på rätt sätt. Exempelvis att laga mat utifrån ett recept eller att följa en instruktion.

Huvudvärk, stresskänslighet, känslolöshet och brist på initiativförmåga är också något som kommer vid hjärntrötthet. Det är även vanligt med sömnproblem.

”Tänker att idag ska jag orka tömma diskmaskinen, blir trött bara av tanken och ingenting blir gjort.”

Svårt att förstå

För den som inte är hjärntrött kan det vara svårt att förstå hur det kan vara jobbigt med aktiviteter som att se på TV, läsa en bok, träffa vänner, gå på restaurang, resa eller liknande. Allt det är ju roliga saker, kan man tycka. Men det kräver energi och för den som lider av hjärntrötthet så blir det ansträngande.

”När hjärntröttheten slår till så kan jag tappa bort mig, även i kända miljöer.”

Stöd Strokefonden!

www.strokefonden.se



Tack för din gåva!

swish

Tips:

- Planera bara in en sak per dag när hjärntröttheten är som jobbigast.
- Ta regelbundna pauser och vila.
- Berätta för din omgivning hur de bäst kan bemöta dig när du är hjärntrött.
- Det gäller att ligga ett steg före och försöka hushålla med energin.
- Promenera, och efter hand, börja motionera.
- Ät varierad kost på regelbundna tider.
- Många upplever att det är vilsamt att vara ute i naturen.
- Träna avslappning och mindfulness.
- Skriv påminnelserlistor.

”Vissa dagar fungerar jag nästan som vem som helst för att nästa dag vara trött och bli sängliggande.”

Det handlar mycket om att lära känna sig själv på nytt. Försök lära sig se skillnaden på vad jag vill göra och vad jag orkar göra. Vad kräver energi? Vad ger energi? Vad stressar mig? Hur kan jag minska stressen?

Sist men inte minst behövs det förståelse från omgivningen. Fundera därför på hur du kan berätta för din omgivning om din hjärntrötthet. Den syns ju inte, utan du måste klä den i ord för att få förståelse. Ett tips är att dela ut den här gratisfoldern!