www.brainfatigue.se

På denna webbsida kan du läsa mer om det jag pratar om idag.

Vad är hjärntrötthet?

Ordet trött räcker inte till,
min trötthet är mer än så.

Det är inte aktiviteten jag utför utan tiden jag är aktiv som gör mig trött.

Jag är trött, men jag är inte sovtrött, jag är trött i huvudet

De flesta människor i omgivningen förstår inte skillnaden mellan hjärntrötthet och vanlig trötthet. Många tror att det hjälper att sova en stund. Och visst, hjärntröttheten minskar då jag sover, men det är inte säkert att den helt försvinner. Jag vet att den alltid ligger beredd att attackera så fort jag utsätter mig för alltför mycket intryck.

Det är som om man kramar ut den sista droppen av energi som finns och sedan finns ingen energi kvar. Då går det inte att fortsätta med något. Det är bara hjärnvila som gäller.

När hjärntröttheten anfaller gungar det till i huvudet och man tappar lite kontakten med omgivningen, som att man inte ser och hör ordentligt och vill gärna vila mot något. Det upplever jag ofta när jag går in i en affär t ex. Då kommer den mer plötsligt, av alla intryck.

Men samma känsla kommer också om jag t ex sitter och pratar med någon, men då kommer det inte lika plötsligt, utan smyger sig mer på

Äntligen ska jag få träffa läkaren. Jag har tid kl.08.30, jag måste alltså åka hemifrån senast kl.07.30 har jag räknat ut. Jag har sovit dåligt under natten, kanske är det för att jag är lite spänd man samtidigt förhoppningsfull. Jag är redan trött, lite stressad över att jag måste "hålla ihop mig". Vad är det viktigaste jag måste få fram så att läkaren vill ta sig an mig och hjälpa mig?

Läkaren tar emot mig, han sitter vid fönstret, så jag får sitta i motljus vilket jag tycker är jobbigt då får jag koncentrera mig extra. Det är även en läkarstudent och en sköterska med vid besöket. Det är alltså 3 personer som tittar på mig.

Härefter har jag bara fragmentariska minnesbilder. Läkaren pratar och frågor om allt möjligt. Jag kan inte ta in något som sägs, orkar bara inte.

Så här i efterhand kan jag ju se att dessa ytterst små subtila stressorer (som vi utsätts för varje dag utan att vi tänker på det nämnvärt) fullständigt slår ut mina kognitiva funktioner.

Min läkare funderade på om jag var deprimerad eftersom jag bara grät när jag kom dit men det var jag inte. Jag minns att jag grät i mitt arbetsrum när jag var ensam, på bussen och hemma när jag var ensam vaken.

Jag var på bristningsgränsen till vad jag förmådde men jag fattade inte hur jag mådde totalt.

Jag är ensamstående så endast min fyraåring såg mig på kvällen och blev min hjälpreda, både praktiskt och mitt minne, att hitta saker och att komma ihåg t ex. Det som inte syntes fanns inte för mig. Varje morgon letade jag skor efter att jag tagit på mig jackan t.ex. Detta trots att jag ställde de på exakt samma ställe varje kväll som jag alltid ställt dem.

Eftersom jag bara levde för stunden och inte mindes något gjorde det förstås att det var svårt för mig att berätta hur det var och själv också att förstå. Jag sjukskrevs några veckor till en månad på deltid vid varje tillfälle och tanken var att jag skulle arbeta heltid efter det vilket jag också gjorde och ville varje gång.

Mina kollegor hjälpte mig oerhört mycket i jobbet och sade också till mig att normala människor inte skulle arbetat alls och att jag nog borde vara sjukskriven på deltid en lite längre tid i alla fall. Jag gjorde som de sade.

Jag tror att en del i att acceptera är just att acceptera att livet inte blev som jag hade tänkt mig.

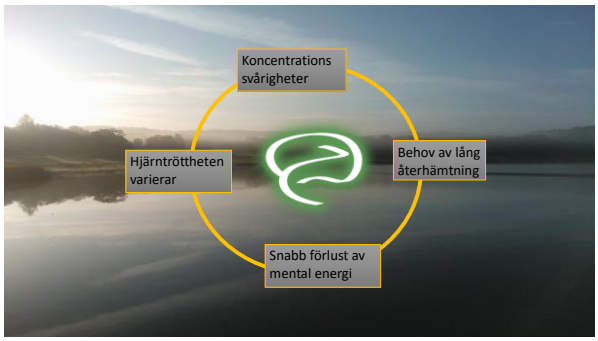
Jag sörjde länge det jag förlorade tills en dag jag började blicka framåt.

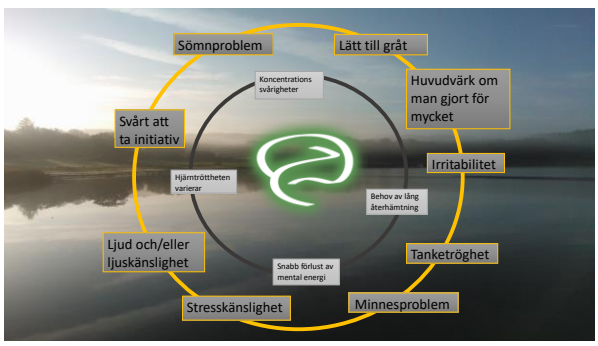
Det som har hänt går inte att ändra på.

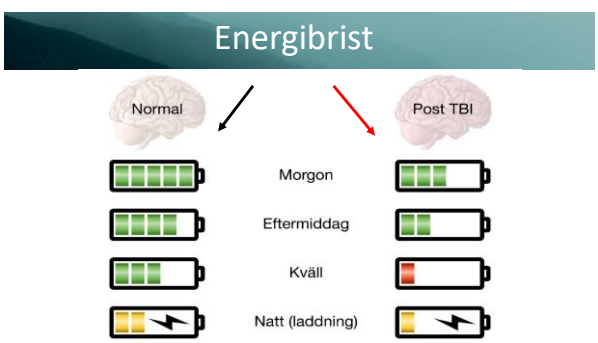
Att sedan finna hoppet och glädjen igen går faktiskt.

Så jag blev den jag blev och är den jag är.

Vissa dagar är skit vissa dagar är skitbra precis som livet var innan. Men jag är annorlunda och jag gillar den jag blev


Koncentrations svårigheter
Behov av lång återhämtning
Snabb förlust av mental energi
Hjärntröttheten varierar


Sömnproblem
Lätt till gråt
Huvudvärk om man gjort för mycket
Irritabilitet
Tanketröghet
Minnesproblem
Stresskänslighet
Ljud och/eller ljuskänslighet
Svårt att ta initiativ
Koncentrations svårigheter
Behov av lång återhämtning
Snabb förlust av mental energi
Hjärntröttheten varierar


Energibrist
Normal
Post TBI
Morgon
Eftermiddag
Kväll
Natt (laddning)

Vad blir svårt?

BOK

Trots att hjärntrötthet är ett vanligt fenomen saknas mycket kunskap.

Vår förhoppning är att denna boken ska bidra till att öka kunskapen och inspirera till mer forskning.