

Hur man kan påverka trötthet orsakad av Sjögrens syndrom

Cirka 55 % av personerna med Sjögrens syndrom upplever svår trötthet, vilket avsevärt påverkar deras dagliga aktiviteter. Den här självhjälpsartikeln ger råd om hur man kan bekämpa kronisk trötthet. Lösningen på detta knepiga problem presenteras på ett enklare sätt än vad det faktiskt är. Men varför inte testa och se om några av råden kan hjälpa dig att minska tröttheten?

Människor är olika

Många faktorer bidrar till trötthet. Dessa faktorer kan illustreras med hjälp av en takhängd leksaksmobil med stjärnor eller andra figurer. De stora skillnaderna i balansen hos mobilens olika delar kan jämföras med de olika faktorer som påverkar människors trötthet. Vissa människor har i allmänhet en betydande faktor som orsakar deras trötthet, medan andra påverkas av många sammanlänkade mindre faktorer.

Om en del rör sig, rör sig även alla andra delar. Varje mobil är ändå annorlunda. I en mobil bestäms rörelserna nästan uteslutande av en tung del, medan många delar av samma storlek i andra mobiler inverkar på rörelserna i samma utsträckning. I den här modellen har särskilt övervikt en stor inverkan på alla andra delar i modellen.

Ordning på faktorerna

Var och en bör först identifiera vilken faktor som är särskilt betydande vad gäller ens egen trötthet. Den här artikeln behandlar sju faktorer som orsakar trötthet. Organisera faktorerna från den mest betydande till den minst betydande när det gäller dig själv. Faktorerna inkluderar: 1) svår övervikt, 2) sjukdomsaktivitet, 3) dag- och nattrytm och sömn, 4) fysisk aktivitet, 5) känslor och negativa tankar, 6) smärta, 7) andra faktorer. Börja med att läsa avsnitten om de faktorer som påverkar din trötthet mest.

1. Svår övervikt

För vissa människor är svår övervikt den mest betydande faktorn som bidrar till deras kroniska trötthet. Fetma har också en skadlig effekt på andra faktorer som bidrar till trötthet: sömn, sjukdomsaktivitet, känslor, fysisk aktivitet och smärta. Du kan använda viktindexräknaren på Internet för att kontrollera om du är överviktig. I de flesta länder kan människor erbjudas en magsäcksoperation om deras kroppsmassindex överstiger 35 eller 40. Personer som lider av svår fetma och som vill ha hjälp med viktnedgång kan söka läkarvård. Även vid mindre svår övervikt är det viktigt att minska på ohälsosamma mat- och drickvanor. Ett bra första steg är att göra en lista över dina viktigaste dåliga vanor samt en konkret handlingsplan för att minska mängden ohälsosam mat och dryck.

Gör upp en handlingsplan bestående av goda avsikter!

Sannolikheten för att du faktiskt uppnår ditt mål är mycket högre om du har en så exakt handlingsplan som möjligt. Handlingsplanen specificerar i detalj 'vad' du ska göra, 'var', 'när', 'hur länge' och 'med vem'.

2. Sjukdomsaktivitet

Det finns inget specifikt ämne i kroppen som skulle ge en tydlig förklaring till ihållande (kronisk) trötthet. Således finns det inget läkemedel som direkt riktar sig till och minskar kronisk trötthet. Även om autoimmuna sjukdomar kännetecknas av att trötthet kan uppstå utan ett inflammatoriskt tillstånd, har det också visat sig att tröttheten minskar efter framgångsrik behandling av inflammation. Således är korrekt behandling av vilken som helst sjukdomsutveckling också nödvändig för att minska trötthet.

3. Dag-och nattrytm och sömn

Kronisk trötthet kan störa den vanliga dag- och nattrytmen. De som sover mycket under dagen är mindre benägna att falla i djup sömn på natten. Kroppen behöver djup sömn för att återhämta sig. Under djup sömn ger tillväxthormonet som produceras av kroppen styrka för hela dagen. Kort sömn under dagtid är inte ett problem, men djup sömn under dagen kan försämra sömnkvaliteten på natten. En normal dag- och nattrytm rekommenderas. Du kan skapa och färga ett diagram för att bättre förstå din egen dag- och nattrytm och sedan diskutera det med någon. Här följer ett exempel.

Dag- och nattdiagram

Till vänster finns veckodagarna och högst upp timmarna för varje dag. Blå (sömn) och röd (passiv avkoppling) är dominerande under exempeldagarna. Grön (aktiv avkoppling) och gul (arbete/produktivitet) är sällsynta.

Bättre sömn betyder inte att man spenderar fler timmar på att sova. Tvärtom betyder bättre sömn ofta färre sömntimmar, men med bättre sömnkvalitet, vilket innebär att du växlar mellan djup och lätt sömn och har färre vakna perioder under natten. Råd för bättre sömn finns överallt på nätet. De kallas sömnhygientips.

Exempel på sömnhygientips

Sömn och vakenhet: Gå till sängs och stig upp vid samma tidpunkt varje dag.

Sovrummet: En bekväm madrass, ett tyst och mörkt rum, lämplig temperatur; använd sängen endast för att sova i.

Mat & dryck: Undvik stora måltider samt koffein- och alkoholhaltiga drycker.

Beteende: Gör avkopplande och roliga saker, var fysiskt aktiv under dagen och undvik det blå ljuset på din dator eller smarttelefonskärm före insomnandet.

4. Fysisk aktivitet

Oavsett hur motstridigt det än låter hjälper fysisk träning till att minska trötthet, och leder också till bättre funktionsförmåga, hälsa och humör. Många drar nytta av program baserade på gradvis förbättring av konditionen. Dessa program höjer gradvis träningsnivån, utgående från en låg nivå som är lätt att klara av. Många fysioterapeuter erbjuder den här typen av program och också handledning för att genomföra dem. Vetenskapliga studier har visat att fitnessterapi minskar kronisk trötthet. Många lyckas träna mer i några veckor eller månader, men det är svårt att konsekvent upprätthålla en hög fysisk nivå genom åren.

Tio tips för att upprätthålla en högre fysisk aktivitetsnivå

- 1) bryt dig loss från vanor
- 2) försäkra dig om att du kan utföra aktiviteten säkert
- 3) använd hjälpmedel vid behov
- 4) tro på ett bra slutresultat
- 5) välj en fysisk aktivitet som stöder dina mål
- 6) hitta en aktivitet du gillar
- 7) sluta träna medan det fortfarande är kul
- 8) hitta en kompis

9) gör upp en handlingsplan

10) hitta något som motiverar dig (en liten knuff i rätt riktning)

5. Känslor och negativa tankar

Känslor kan spela en roll vid fortsatt trötthet. Till exempel kan rädsla för skada förhindra fysisk aktivitet, och ångest och oro kan förhindra sömn. Vissa känner sig dystra, har knappt någon som helst lust att göra någonting och är mindre intresserade av vad som händer runtomkring dem. Dessa kan vara tecken på depression. Om du inte kan komma över din ångest eller depression, bör du söka hjälp hos din läkare.

Vissa människor har mest negativa tankar, i stil med "ingenting hjälper mot trötthet; vad jag än försöker, får det mig bara att känna mig värre; och jag måste (och inte: jag vill) ...". Negativa tankar dyker ofta upp automatiskt och är mycket svåra att bli av med. De kallas också icke-hjälpsamma tankar. I kognitiv terapi lär man sig att skilja mellan icke-hjälpsamma och hjälpsamma tankar och att ändra eller acceptera tankar. Denna förändring i sättet att tänka är nyckeln till en förändrad livsstil. Terapi fokuserar ofta inte enbart på tankar utan också på verksamhetsätt som hjälper en att leva ett eget liv i enlighet med egna värderingar och att hantera hjälplöshet, rädsla eller negativ påverkan.

6. Smärta

Smärta påverkas av alla faktorer som också bidrar till trötthet, och dessa faktorer varierar från person till person. Att påverka dem kan minska både trötthet och smärta. Det finns dock ingen medicin för trötthet, medan det finns mediciner för smärta. Fysioterapi och hjälpmedel (stavar för stavgång, elcykel) kan också hjälpa till mot smärtan. Din läkare kan hjälpa till genom att förskriva läkemedel eller hänvisa till en fysioterapeut. Effektiv behandling av smärta hjälper dig att sova och fungera bättre och må bättre, vilket också indirekt minskar trötthet.

7. Andra påverkande faktorer

Det är viktigt att du identifierar och försöker lösa alla andra problem som kan påverka din trötthet. Dessa kan till exempel utgöras av arbetsstress, relationsproblem eller bristande förståelse.

Avslutande kommentarer

Faktorer som orsakar trötthet inkluderar svår övervikt, sjukdomsaktivitet, dag- och nattritm och sömn, fysisk aktivitet, känslor och negativa tankar, smärta och andra faktorer. Alla är olika och alla måste själva identifiera de faktorer som främst påverkar deras trötthet. Enligt nuvarande kunskap är en hälsosam livsstil, inklusive korrekt behandling av sjukdom, det bästa botemedlet för kronisk trötthet. Det är inte lätt att ändra sin egen livsstil. Det kan ta månader innan de förändrade vanorna blir nya vanor. Men det är värt ett försök: ingenting uppnås utan att försöka.