

## Träning vid psykisk utmattning

Vid utmattningssyndrom befinner sig kroppen i ett tillstånd av långvarig överbelastning. Återhämtningen efter aktivitet är nedsatt, och även mindre ansträngning kan leda till ökad trötthet. Samtidigt är fysisk aktivitet en viktig del av behandlingen – när den anpassas till din nuvarande förmåga. Syftet med träning i detta skede är inte prestation, utan att stegvis stödja återhämtning och skapa stabilitet i vardagen.

### Ett annat sätt att se på träning

Under en period av utmattning kan det vara hjälpsamt att förändra synen på fysisk aktivitet. Istället för att fokusera på prestation, resultat eller vad du “borde klara”, riktas uppmärksamheten mot vad som fungerar här och nu. Ett salutogent synsätt innebär att du i större utsträckning uppmärksammar det som ger energi snarare än det som tar energi, att du utgår från det som fungerar – även om det rör sig om små saker – samt att du eftersträvar struktur, begriplighet och en känsla av kontroll i vardagen. På så sätt blir fysisk aktivitet inte ett krav eller en prestation, utan ett verktyg för att stödja ditt mående och din återhämtning.

### Hur kroppen reagerar vid utmattning

Till skillnad från tidigare kan kroppen reagera fördröjt på belastning. Det är vanligt att man känner sig relativt opåverkad under själva aktiviteten, men får en tydlig försämring senare samma dag eller dagen efter. Detta kan yttra sig som ökad trötthet, sämre koncentration eller försämrad sömn. Därför är det viktigare att utvärdera hur du mår efteråt än hur det känns under själva aktiviteten.

### Vad är lagom träning?

En bra nivå innebär att aktiviteten känns lätt och kontrollerad. Du ska kunna prata obehindrat under tiden och inte bli andfådd. Det är också viktigt att avsluta innan du blir trött – känslan ska vara att du hade kunnat göra lite mer.

### Val av aktivitet?

Lågentensiv rörelse är grunden i behandlingen. Promenader, gärna i lugn miljö eller natur, är ofta det bästa alternativet. Även lugn cykling eller liknande aktiviteter fungerar bra. För många kan det vara en fördel att dela upp aktiviteten i kortare pass, till exempel två kortare promenader istället för en längre.

### **Återhämtande aktiviteter**

Utöver rörelse kan det vara värdefullt att regelbundet ägna sig åt aktiviteter som hjälper kroppen att varva ner. Lugn yoga, stretching eller enkla andningsövningar kan bidra till att minska stresspåslag och förbättra återhämtningen. Dessa moment kan med fördel läggas i anslutning till fysisk aktivitet eller som en egen stund under dagen.

### **När kan man öka belastningen?**

När kroppen blivit mer stabil och du inte får försämring efter aktivitet kan du successivt öka mängden. Ökningen bör ske långsamt, till exempel genom att först förlänga tiden något. Därefter kan du öka hur ofta du är aktiv. Intensiteten bör alltid ökas sist. Det är viktigt att inte öka för snabbt även om det börjar kännas bättre, eftersom risken för bakslag då ökar.

### **Vad bör undvikas?**

I det tidiga skedet bör du undvika högintensiv träning, tunga styrkepass och aktiviteter med tydligt prestationsfokus. Den typen av belastning kan förstärka kroppens stressreaktion och försämra återhämtningen. Det är också viktigt att undvika att "träna ikapp" efter dagar med mindre aktivitet.

### **Att lyssna på kroppen**

Vid utmattning varierar orken ofta från dag till dag. Det är därför viktigt att anpassa aktivitetsnivån efter dagsformen. Att ta hänsyn till kroppens signaler är inte ett tecken på svaghet, utan en viktig del av behandlingen. Bakslag kan förekomma även om du gör rätt. Om det händer är det klokt att tillfälligt minska belastningen och sedan återgå till en nivå som fungerar bättre.

### **Sammanfattning**

Fysisk aktivitet vid utmattning ska vara regelbunden, lågintensiv och anpassad efter din aktuella ork. Målet är att skapa stabilitet och främja återhämtning, inte att pressa kroppen. Genom att hålla en jämn och lagom nivå över tid kan du successivt bygga upp din energi igen.