

# Hvorfor virker min hjerne ikke?

Til patienter og pårørende

patienten først OUH

## Kognitive vanskeligheder ved hjernetræthed

### Patienterne siger:

- "Er jeg ved at blive dement?"
- "Jeg kan ikke længere huske de simpleste ting!"
- "Min hukommelse er hullet som en si!"
- "Jeg er så bange for at begå fejl og for at mine kolleger skal synes jeg er dum!"
- "Jeg kan egentlig godt koncentrere mig men jeg skal KONCENTRERE mig om at koncentrere mig!"
- "Når jeg bliver afbrudt, så vælter det helt for mig. Og så kommer jeg til at skælde ud!"
- "Når mine planer holder, så går det OK. Men hvis planen vælter, så ved jeg slet ikke, hvad jeg skal gøre!"

### Computeren og batteriet

Mange patienter oplever kognitive vanskeligheder efter infektion i hjerne og nervesystem.

Ofte er det forskelligt, hvordan forskellige mennesker beskriver det, men symptomerne er ofte de samme og meget ofte relateret til, hvad der er af krav til ens hjerne i løbet af dagligdagen.

Man vil især være generet af den mentale fatigue, når der stilles høje krav til hjernen.

Ofte fejler selve hjernen ikke noget, når man har følger efter infektion i hjerne og nervesystem. Selve hjernens forskellige dele fungerer fint.

Hjernen kan ses som menneskets computer, og problemet er, at computeren kun virker, når der

er strøm på.

Det vil sige, hjernen virker kun, når man har nok mental energi til at holde den kørende. Når man lider af mental fatigue og kører træt, så fungerer hjernen ikke, som den skal.

### Den kognitive pyramide

Ved mental fatigue (hjernetræthed) påvirkes hjernens funktioner efterhånden som man udtrættes. Det ses også ved andre tilstande fx efter hjernerystelse, ved stress eller ved nogle kroniske sygdomme.

Påvirkningen af hjernens funktioner sker i vid udstrækning i en bestemt rækkefølge hver gang. Denne viden kan du bruge til at lære at kende dig selv og dine tegn på udtrætning.

Dette beskriver vi ved hjælp af den kognitive pyramide, som du kan se illustreret på næste side.

Pyramiden viser, at hjernens funktioner generelt er opbygget i et hierarki - en bestemt rækkefølge, hvor de øverste funktioner er afhængige af, at de basale funktioner er i orden.

Det vil sige, at funktionerne i toppen af pyramiden er afhængig af funktionerne i bunden. Den mest basale funktion svarer til, at man er vågen og har mental energi.

Hjernen vil altså gradvist fungere dårligere efterhånden, som man løber tør for mental energi. Dette viser sig forskelligt fra person til person, men der er nogle almene ting, som gælder for de fleste.

# Hvorfor virker min hjerne ikke?

## Styringsfunktioner

Det første, der påvirkes når man bliver udtrættet kaldes styringsfunktionerne. Det er en overordnet betegnelse for de højeste hjernefunktioner. Ofte kan man tænke på det som kaptajnen på et skib eller dirigenten i et orkester: overblik, planlægning, problemløsning.

Altså at holde styr på flere ting på én gang. Samtidig er det også styring af éns følelser derfor oplever mange, at de bliver mere følelsesladede eller irritable. Det er også impuls kontrol, så mange oplever at blive mere impulsstyrede.

Der skal ofte ikke meget udtrætning til, for at styringsfunktionerne bliver påvirkede. Dette kan især være et problem, hvis man har et erhverv, der stiller høje krav til evnen til at multitasking, koordinere, problemløse, formidle information, håndtere konflikter, bevare overblik osv.

## Hukommelse og indlæring

Ved yderligere mental udtrætning påvirkes indlæring og hukommelse. Det vil være et

problem hver gang man skal sætte sig ind i nye ting og tilegne sig ny viden.

Omvendt vil opgaver ofte være mindre mentalt udtrættende, når de i forvejen er indarbejdet som rutiner i stedet for at være ny viden.

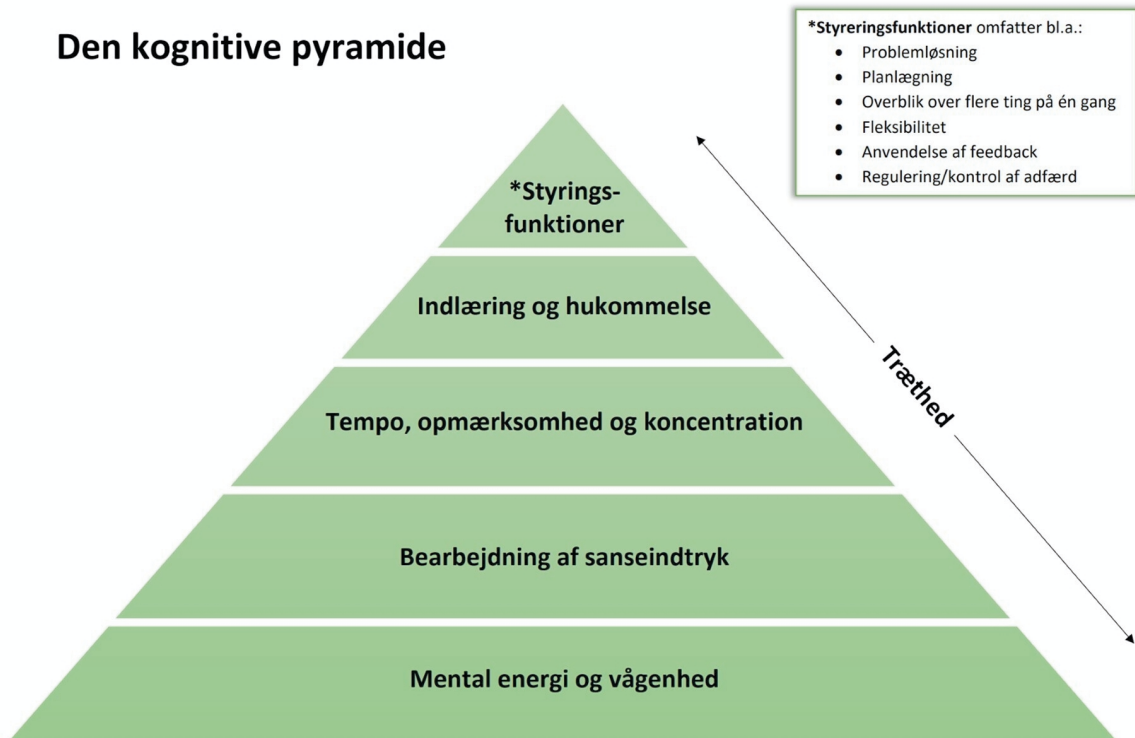
## Tempo

Jo mere træt hjernen bliver, jo langsommere arbejder den. Ofte vil man have tendens til at presse sig selv og gøre ting i den hastighed, man er vant til det. Det kan man også, men så vil man ofte begå fejl måske fejl som man bagefter måske vil bebrejde sig selv.

Her er det vigtigt at være opmærksom på at give sig selv den tid, der skal til, så man ikke presser sig selv i en grad så hjernen snubler og man laver fejl.

## Opmærksomhed

Når man bliver så udtrættet, at man har problemer med at regulere opmærksomhed og fokus, giver det især problemer hvis man ofte bliver afbrudt. Hver gang man skal flytte sin opmærksomhed fra én ting



# Hvorfor virker min hjerne ikke?

koste en stor mængde mental energi. Hvis man bliver forstyrret tilstrækkelig mange gange kan man således nå at blive fuldstændig udmattet af afbrydelserne alene.

I de tilfælde er det vigtigt at minimere afbrydelserne, både på arbejde og derhjemme. Det kan være, at man skal fritages for funktioner med mange afbrydelser (fx at besvare en vagttelefon). Det kan være en god ide med eget kontor eller hjemmearbejdsplads.

Man kan bruge høreværn, så man signalerer at man ikke skal afbrydes. Det kan være nødvendigt at lave faste aftaler med kolleger mv. om hvordan man skal kontaktes fx at man ikke besvarer mails løbende men på faste tidspunkter, eller at man har sin telefon på lydløs og tjekker den en gang i timen.

På den måde kan man lave én ting færdig inden man skal videre til den næste.

## Koncentration

Når hjernen bliver træt er det svært at koncentrere sig i længere tid ad gangen. Det er en af de tegn på mental udtrætning som folk ofte opdager og er generet af. Det er vigtigt at vide, at det er tegn på at batteriet er ved at være HELT fladt. Det er vigtigt at få så godt styr på energiforvaltning og hjernepauser at hjernen slet ikke bliver så udtrættet, at man ikke kan koncentrere sig.

## Sanseproblemer

Når batteriet er helt fladt, har hjernen ikke længere energi til at bearbejde sanseindtryk.

Det viser sig ofte ved forvrængede sanseoplevelser som f. eks. lydfølsomhed, lysfølsomhed, problemer med at fokusere øjnene, tinnitus/susen for ørerne, balancebesvær og/eller koordinationsbesvær.

Det kan dog også vise sig ved forvrængede sanseoplevelser fra kroppen selv, som fx føleforstyrrelser, hjertebanken mv.

Hvis man i forvejen har problemer med en sans eller sansebearbejdelse, kan disse problemer vise sig ved mindre grader af udtrætning.

## Defekte filtre

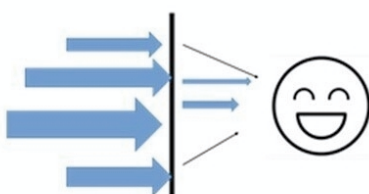
Normalt har hjernen nogle sansefiltre som automatisk filtrerer i alle sanseindtryk. Det gør, at hjernen kan nøjes med at fokusere på de sanseindtryk, som er vigtige, mens andre indtryk bliver ignoreret.

Når man er massivt mentalt udtrættet, er der ikke længere strøm på batteriet til at vedligeholde disse filtre.

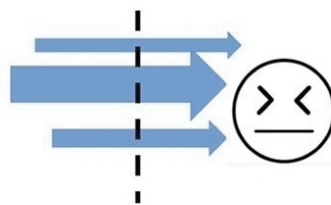
## Det er vigtigt at huske:

- Det er almindeligt og forventeligt at opleve kognitive vanskeligheder ved mental fatigue
- Der er ikke noget galt med selve hjernen
- De kognitive vanskeligheder vil opleves forskelligt fra person til person
- Det vigtigste er at få styr på energiforvaltningen og undgå mental udtrætning

Der er ikke noget, du kan gøre, for at træne din hjerne bedre.



Normalt: intakte sanse-filtre



Mentalt udtrættet: defekte sanse-filtre

