

Information om *trötthet, initiativlöshet, stresskänslighet* och *minne* hos personer med nervsystemet i olag.

| | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Vad ser omgivningen? | Vid olika symptomgivande tillstånd eller förändringar i nervsystemet är det mycket vanligt med stresskänslighet och "hjärntrötthet", en enorm trötthet som omgivningen inte alltid kan förstå. Det är en kraftigt ökad uttröttbarhet och svårigheter att "komma igång", som kan vara mycket handikappande för den som drabbats. Han eller hon vill då vila mycket, även dagtid, och kan av omgivningen – och även av sig själv – dömas som lat, omotiverad och passiv. Men den domen är vanligen orättvis. |
| 2. Vilka sjukdomar? | Symptomen uppträder ganska likartat vid helt olika sjukdomar eller skador i hjärnan, hjärnstammen eller nervsystemet i övrigt, t.ex. av MS, depression, stress, utbrändhet, fibromyalgi, whiplash, nedsatt blodcirkulation i hjärnan, stroke (propp eller blödning), demens, Parkinson. Ibland även hjärtinfarkt. |
| 3. Vad känner den sjuke? | Ofta upplever man svårigheter att ta in information från mer än en källa samtidigt, t.ex. när flera personer pratar samtidigt runt matbordet. Eller om barnbarnen springer omkring och stimmar. Det blir då en stresssituation som kan leda till "kaos i hjärnan". Det är som att dra ner en rullgardin för ögonen, och den drabbade kan då knappt prata ens med en enda av personerna. Ofta blir då också <i>närminnet nedsatt</i> . Irritabilitet, gråtmildhet och depression är vanligt. Stor variation från dag till dag eller från ögonblick till ögonblick är typiskt. |
| 4. Vad kan det utlösas av? | Varje litet stressmoment kan leda till detta kaos, t.ex. bara hastigt ändrade planer för dagen. Stor variation även i detta avseende. Även till synes obetydliga krav, som t.ex. att behöva fylla i en ny blankett, kan vara tillräckligt som stressfaktor som stjälpur den sjuke för resten av den dagen. |
| 5. Kan man undvika det? | Ja. Så länge den drabbade kan känna att hon har <i>kontroll över läget</i> och får ägna sig åt <i>en sak</i> eller <i>en person</i> i sänder, utan störande moment omkring sig och utan plötsliga ändringar i planeringen, kan hon eller han prestera lika högt eller nästan lika högt som före sjukdomsdebuten eller skadetillfället. Varierar förstås beroende på skadans typ, storlek och plats. |
| 6. Varför blir det så? | Man vet inte exakt varför det blir så här. Men det finns flera tänkbara mekanismer, var för sig eller i samverkan med varandra: En viktig orsak kan vara att de friska delarna av hjärnan måste arbeta extra för att kompensera och att lära sig det som de sjuka eller skadade delarna inte längre klarar av. Det blir förstås mycket ansträngande. Det finns en hypotes att symptomen kan bero på störningar i ett cellsystem som kallas stjärnceller (astrocyter). Detta cellsystem fungerar normalt som "läskapper" för de kemiska budbärare som förmedlar nervsignaler över vätskerummen mellan nervcellerna. Om de kemiska budbärarna flyter ut för okontrollerat till angränsande nervceller klarar inte hjärnan av att hålla isär vad som är vad. Det är som att lyssna på många radioprogram samtidigt ur samma högtalare. En besläktad orsak är nedsatt förmåga för hjärnan att sortera sinnesintryck. Inkl. hjärnans kontroll över hörselsinnets sorteringsfunktioner => ökad ljudkänslighet. |
| 7. Sist men inte minst! | Vid neurologisk sjukdom och skada blir de direkta symptomen ofta så tydliga för alla, att man lätt glömmar att större delen av hjärnan fortfarande är frisk! De friska delarna kan ofta lära sig förvånansvärt mycket av det som förlorats i sjukdomen eller skadan. De behöver då stimuleras och tränas så mycket som möjligt, både kroppsligt och mentalt, fysiskt och psykiskt, aktivt och passivt (t.ex. någon hjälper till att röra en förlamad arm många gånger dagligen). Men man måste ha stor respekt för den sjukas ökade uttröttbarhet, nedsatta stresstålighet och behov av lugn och kontroll över sin situation! |

Senaste versionen av denna info kan hämtas på <http://www.tinyurl.se/bac>, som är en kortare adress för:
http://www.ltkronoberg.se/upload/Dokument/Halsa_och_vard/For_vardgivare/Demens/Hjarnrotthet-info.pdf