

# Praktisk nyttig om klinisk utbrenthet

Marie Åsberg, red.

*Utmattningssyndrom*

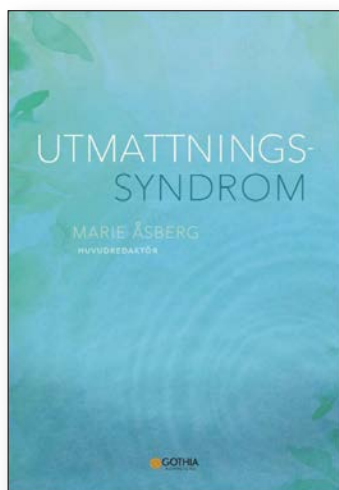
Stockholm: Gothia Kompetens, 2024

304 s.

ISBN 978-91-7741-373-8

*Michael* 2024; 21: 362–363

doi:10.5617/michael.11674



Denne svenske boken er en praktisk brukbar sammenstilling av forskningsbasert evidens og klinisk erfaring med utmattelsessyndrom. Hovedredaktøren Marie Åsberg er en nestor innen forskning om depresjon og utbrenthet. Sammen med en gruppe erfarne forskere og klinikere gir hun en dypere forståelse av fenomenet og presenterer verktøy for behandling og forebygging. Boken henvender seg til primær- og bedriftshelsetjeneste og andre spesialiteter hvor utmattelsessyndrom håndteres, til arbeidsgivere, ledere, pasienter og pårørende.

Siden 2005 har «*utmattningssyndrom*» vært definert som en psykiatrisk, klinisk diagnose i Sverige. Det skiller seg fra *utbrenthet* som ifølge ICD-11 skal forstås som en reaksjon på en uheldig arbeidssituasjon, og ikke primært som en medisinsk tilstand. Men begge begrepene rommer

glidende overganger fra naturlig slitenhet til behandlingstrengende utmattelse.

Kapitlene er basert på konsensus i arbeidsgruppen. Forfatterne beskriver bakgrunn og utvikling av diagnosen og forklarer syndromet som resultat av manglende balanse mellom stress og restitusjon. Klinisk bilde og forløp fremstilles med risikofase, akutfase og restitusjonsfase. Det er egne kapitler om diagnostikk, klinisk vurdering og håndtering, patofysiologi, biomarkører,

nevropsykologisk påvirkning, risikofaktorer, behandlingsstudier og bruk av sykmelding samt forebygging.

Den teoretiske forståelsesmodellen for utmattelsessyndrom har kommet relativt kort, og boken gir et godt overblikk over forskningsfeltet. Forfatterne gir konkrete og praktiske råd om hvordan personer med utmattelsessyndrom bør møtes og behandles.

Begrepet *restitusjon* er tidligere blitt brukt på ulike måter. Forfatterne definerer her at hva som er restituerende, må vurderes individuelt og ut fra type anstrengelse. For eksempel vil fysisk anstrengelse trenge restitusjon i form av hvile, mens mental eller følelsesmessig anstrengelse kan restitueres ved fysisk aktivitet.

Sykmeldingslengde ved utbrenthet eller utmattelsessyndrom er omdiskutert. Forfatterne viser til studier av utmattelsessyndrom der mange kommer tilbake i jobb etter lang tids sykmelding. Dette samsvarer med studier av norske leger som var sykmeldte for utbrenthet. Lengden på sykmelding predikerte bedring på sikt, og de aller fleste kom tilbake i jobb (1).

Forfatterne viser til noen studier som indikerer at den kognitive funksjonsnedsettelsen ved utmattelsessyndrom kan vare i mange år, og kanskje være en irreversibel endring. En stor befolkningsstudie i Danmark indikerer også at vedvarende stress kan være en risikofaktor for demensutvikling. Dette understreker betydningen av forebygging og behandling.

Boken er primært skrevet for svenske forhold siden utmattelsessyndrom foreløpig kun finnes som diagnose der. Forfatterne har god oversikt over og refererer hovedsakelig til svensk litteratur på feltet. Det kunne med fordel vært flere henvisninger til internasjonal litteratur og sammenligninger mellom behandling og forebygging av utmattelsessyndrom og av utbrenthet.

Boken gir en teoretisk og praktisk sammenstilling av utmattelsessyndrom og vil være nyttig i møte med mennesker som har eller står i fare for å få en slik tilstand.

## Litteratur

1. Isaksson Ro KE, Tyssen R, Gude T et al. Will sick leave after a counselling intervention prevent later burnout? A 3-year follow-up study of Norwegian doctors. *Scandinavian Journal of Public Health* 2012; 40: 278–285. <https://doi.org/10.1177/1403494812443607>

*Karin Isaksson Rø*  
*karin.ro@lefo.no*

*Karin Isaksson Rø er spesialist i arbeidsmedisin, seniorforsker ved Legeforskningsinstituttet og overlege ved Villa Sana Arbeidshelse.*