

## Hjärntrötthet

Hjärntrötthet innebär onormal mental trötthet. Detta kan uppkomma i samband med ett flertal olika sjukdomar, skador eller tillstånd som påverkar hjärnan, till exempel efter skallskada, hjärnhinneinflammation, stroke eller hjärntumör. Andra namn för hjärntrötthet är asteno-emotionellt syndrom eller neurastent syndrom. Hjärntrötthet är en vanlig komplikation till sjukdom i hjärnan.

Hjärntrötthet yttrar sig på många olika sätt. Typiskt är bristande mental uthållighet med försämrade koncentrationsförmåga, minnessvårigheter, initiativlöshet, tanketröghet, ljud-, ljus- och stresskänslighet. Även sömnstörningar, irritabilitet och nedsatt simultanförmåga kan förekomma. Dessutom kan känslolivet vara påverkat. Många av yttringarna kan sammanfattas i att hjärnan har svårt att sortera bort ovidkommande intryck. Tillståndet skiljer sig från ”vanlig” mental trötthet genom att vila eller paus i aktiviteten inte ger normal återhämtning.

Det finns ingen definierad orsak som kan visas med undersökningar som till exempel röntgen eller EEG, men man tror att tillståndet beror på att hjärnans stödjevävnadsceller är påverkade. Hjärntrötthet motverkas genom att man undviker överbelastning och försöker vistas i lugna miljöer. Det är viktigt att ta regelbundna pauser, och att inte överanstränga sig. Hjälpmiddel för att sortera bort störande bakgrundsinttryck, som till exempel solglasögon och öronproppar kan vara till hjälp.

Hjärntrötthet kan orsaka symptom såsom oro, ångest och depression, vilka kan dölja den underliggande hjärntröttheten. Dessa symptom kan vid behov behandlas med lindrande åtgärder som medicin mot depression.

Det tar vanligen lång tid att hämta sig från hjärntrötthet. Det finns vissa belägg för att mindfulnessövningar kan vara till nytta.

***En mer omfattande informationsfolder om hjärntrötthet finns att hämta här.***

<http://www.mf.gu.se/om-mental-trotthet/>