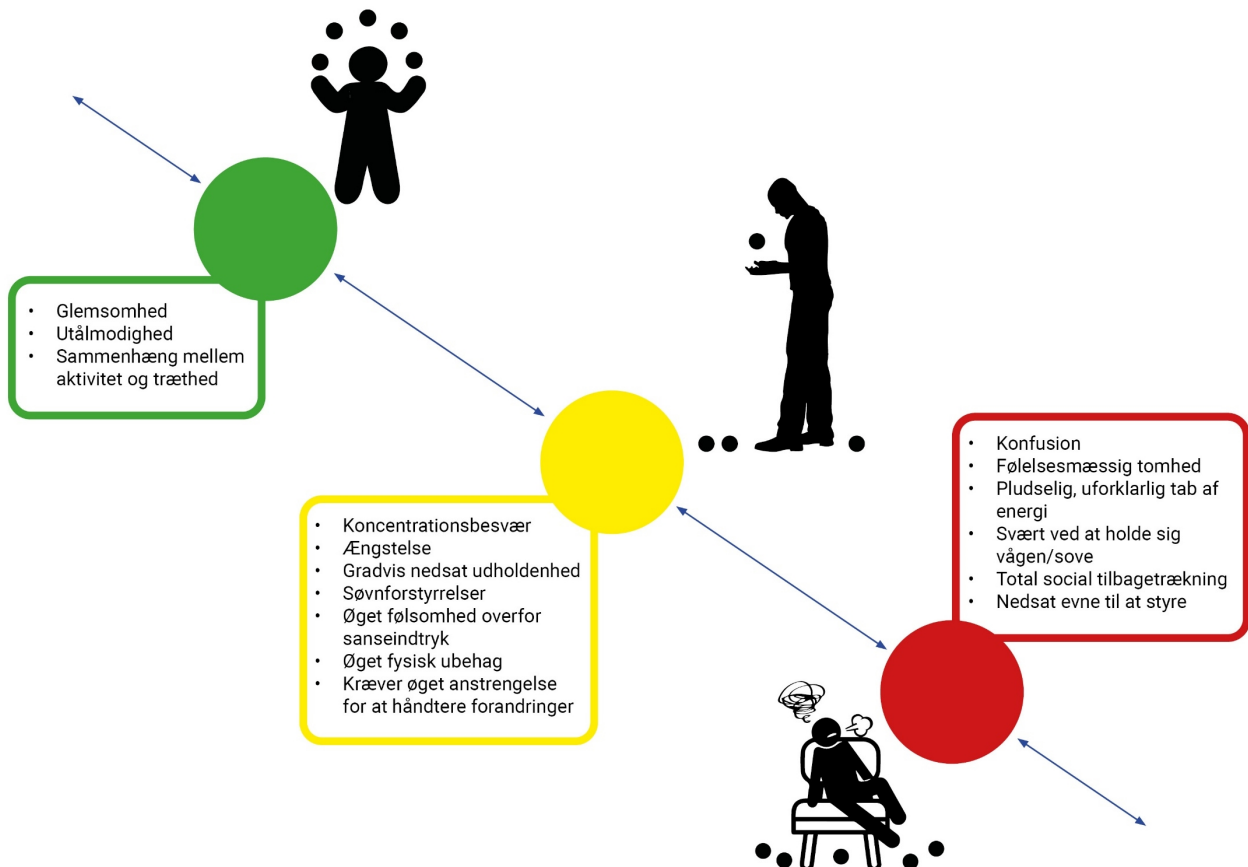


Træthed – hvad kan jeg gøre?

Lær din træthed/fatigue at kende



Kilde: Figuren er inspireret af Karin Olsen, 2017 og redigeret af REHPA.

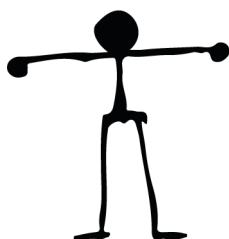
Øvelse

Læg mærke til, hvilke tanker og følelser der opstår på dage, hvor du er udmattet og har fatigue.

Måske oplever du **fysisk fatigue**, hvor kroppen er helt udmattet, og det kan være svært at komme i gang med almindelige gøremål. Eller måske oplever du **mental fatigue**, hvor du ikke kan få hovedet til at fungere, som om hjernen er indhyllet i tåge eller vat. Måske oplever du **en blanding** af fysisk og mental fatigue.

Hvilke tanker kommer til dig på sådan en dag?

Mange vil opleve, at det er alle mulige tanker, der dukker op, og ofte er det de samme vanskelige tanker – igen og igen.



Forestil dig, at alle tankerne ligger opbevaret i en tung genstand, som du holder ud i strakt arm.

Hvordan oplever du det efter at have stået med genstanden i lidt tid?

Hvad mærker du i kroppen?



Nu prøver du at trække den tunge genstand med alle de vanskelige tanker ind til kroppen.

Hvad mærker du nu i kroppen?

Er du villig til at lade tankerne være hos dig lidt?

Måske planlægger du, at du vil gå en lang tur. Eller du er kreativ og vil i gang med et større projekt. Ingen af delene er måske mulige pga. fatigue.

Overvej, hvad der er vigtigt for dig?

Er det gåturen eller måske at få noget frisk luft? Hvilke andre muligheder har du sådan en dag? Vil en tur rundt om huset være OK eller at sætte dig 10 minutter på altanen? Kan du strikke lidt videre på den simple strikkeopskrift i stedet for at gå i gang med den svære? Ordne lidt i værkstedet i stedet for at gå i gang med renovering af skuret.

Bemærk, at det måske er muligt for dig at gøre lidt af det, der er vigtigt for dig – samtidig med at du har fatigue. Måske er det helt OK for dig at se tv-serier på sådan en dag.

Der er ikke noget, der er mere 'rigtigt' at gøre end andet.