

Utmattningssyndrom - symtom och kriterier

Symtom

Patienten har haft symtom under en längre period innan han/hon insjuknar med ett manifest utmattningssymtom.

Insjuknandet kan te sig mycket dramatiskt och beskrivs ofta med uttryck som att "gå i väggen", vilket ofta yttrar sig som akuta kroppsliga symtom som bröstsmärtor, yrsel, eller alarmerande kognitiva symtom som leder tanken till hjärtinfarkt eller stroke. Sådana akuta kognitiva symtom kan bestå i svårigheter att minnas sådant man vanligen minns automatiskt, svårigheter att orientera sig (till exempel hitta hem), att känna igen ansikten eller göra vanliga rutinhandlingar (till exempel köra bil). Patienten kan också drabbas av plötsliga psykiska symtom, till exempel en ångestattack eller en gråtattack.

Både känslan av utmattning och de kognitiva störningarna väcker i sin tur ångest och rädsla inför den egna situationen.

Kriterier

För att diagnosen utmattningssyndrom ska ställas, måste samtliga nedanstående kriterier uppfyllas:

1. Fysiska och psykiska symtom på utmattning under minst två veckor, som utvecklats till följd av en/flera identifierbara stressfaktorer, vilka har funnits i minst sex månader.
2. Påtaglig brist på psykisk energi dominerar bilden. I samband med psykisk belastning visar detta sig i:
 - minskad företagsamhet
 - minskad uthållighet, eller
 - förlängd återhämtningstid
3. Minst fyra av följande symtom har funnits i stort sett varje dag under tvåveckorsperioden:
 - Koncentrationssvårigheter eller minnesstörning
 - Påtagligt nedsatt förmåga att hantera krav eller att göra saker under tidspress
 - Känslomässig labilitet eller irritabilitet
 - Sömnstörning
 - Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet
 - Fysiska symtom såsom
 - Värk
 - Bröstsmärtor
 - Hjärtklappning

- mag-tarmbesvär
 - yrsel
 - ljudkänslighet
4. Symtomen orsakar ett kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion i arbete – socialt eller i andra viktiga avseenden.
 5. Symtomen beror inte på direkta fysiologiska effekter av någon substans (t.ex. missbruksdrog, medicinering) eller någon somatisk sjukdom eller skada (t.ex. hypothyreoidism, diabetes, infektionssjukdom).
 6. Om kriterierna för egentlig depression, dystymi eller generaliserat ångestsyndrom samtidigt är uppfyllda, anges utmattningssyndrom enbart som tilläggs-specifikation till den aktuella diagnosen.

Se KEDS - självskattningstest för utmattningssyndrom under relaterad information.