

# Farleg å brenna ut

**Å vera utbrend ser ut til å auka faren for hjarte- og karsjukdomar like mykje som overvekt og røyking.**

PUBLISERT 10. oktober 2006

---

Det er òg funne ein auke i tilfella av diabetes type II, mannleg infertilitet, søvnlidingar og muskel- og skjelettplager blant folk som har opplevd ekstrem fysisk, mental og kjenslemessig utmatting.

Ei forskargruppe ved universitetet i Tel-Aviv, under leiing av psykologiprofessor Samuel Melamed, set i maiutgåva av *Psychological Bulletin* fram ei rekkje moglege forklaringar. Nokre studium knyter kronisk utmatting til ein vond sirkel der fysiologiske prosessar – som til dømes høg konsentrasjon av stoff som fører til ein auke i naturlege betennelsesreaksjonar i kroppen – fører til mental slitasje, noko som igjen gjer personen fysisk utmatta. Grappa konkluderer med at om ein skal bryta ut av sirkelen, kan det vera naudsynt med tverrfaglege tiltak som på same tid tek omsyn til organisasjonsstrukturar, åtferd og psykologiske og fysiologiske faktorar.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 10, 2006, side*