

## Farleg å brenna ut



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

Det er òg funne ein auke i tilfella av diabetes type II, mannleg infertilitet, søvnlidningar 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. Gruppa konkluderer med at om ein skal bryta ut av sirkelen, kan det vera naudsynt med tverrfaglege tiltak som på same tid tek omsyn til organisasjonsstruktur, åtferd og psykologiske og fysiologiske faktorar.