

# Utmattningssyndrom och tillägg för utmattningssyndrom



## **Socialstyrelsens förslag 2003 till diagnostiska kriterier för Utmattningssyndrom respektive tillägg med utmattningssyndrom.**

A. Fysiska och psykiska symtom på utmattning under minst två veckor. Symtomen har utvecklats till följd av en eller flera identifierbara stressfaktorer som förelegat under minst sex månader.

B. Påtaglig brist på psykisk energi dominerar bilden, vilket visar sig i minskad företagsamhet, minskad uthållighet eller förlängd återhämtningstid i samband med psykisk belastning.

C. Minst fyra av följande symtom har förelegat i stort sett varje dag under samma två veckors period:

1. Koncentrationssvårigheter eller minnesstörning.
2. Påtaglig nedsatt förmåga att hantera krav eller utföra saker under tidspress.
3. Känslomässig labilitet eller irriterbarhet.
4. Sömnstörning.
5. Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet.
6. Fysisk symtom såsom värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, mag- och tarmbesvär, yrsel och ljudkänslighet.

D. Symtomen orsakar kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion i arbetet, socialt eller i andra viktiga avseenden.

E. Beror ej på direkta fysiologiska effekter av någon substans (inte pga. drogmissbruk eller medicinering) eller någon somatisk sjukdom/skada (tex. diabetes, infektionssjukdom)

F. Om kriterierna för egentlig depression, dystymi eller generaliserat ångestsyndrom samtidigt är uppfyllda anges utmattningssyndrom endast som tilläggspecifikation till den aktuella diagnosen.

### **Specificerar om:**

- Med depressiva symtom ( fyller ej kriterierna för egentlig depression eller dystymi)
- Med ångestsymtom (fyller ej kriterierna för generaliserat ångestsyndrom)
- Med blandad ångestdepressiv symtombild.
- Med akut symtomdebut.
- Med kopplingar till påfrestningar i arbetslivet.

---

### **HÄLSOSAM BALANS**

Carina Svensson  
Marknadskonsult

070/527 81 53  
Samtalsterapeut

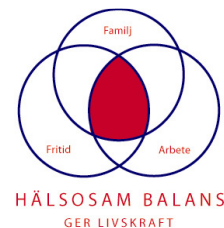
Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälpstekniker för psykisk och fysisk hälsa.

([www.halsosambalans.se](http://www.halsosambalans.se))

svenssoncarina@hotmail.com

# Utmattningssyndrom och tillägg för utmattningssyndrom



## **Specifikation som tillägg vid egentlig depression, dystymi och generaliserat ångestsyndrom:**

### **Med utmattningssyndrom**

A. en eller flera identifierbara stressfaktorer som förelegat under minst sex månader. Det finns ett samband i tid mellan påfrestningarna och tillkomsten av symtomen enligt kriterium B och C.

B. Påtaglig brist på psykisk energi eller uthållighet dominerar bilden.

C. Minst fyra av följande symtom har funnits i stort sett varje dag under minst två veckor:

1. Koncentrationssvårigheter eller minnesstörningar.
2. Påtagligt nedsatt förmåga att hantera krav eller utföra saker under tidspress.
3. Känsломässig labilitet eller irritabilitet.
4. Sömnstörning.
5. Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet.
6. Fysiska symtom såsom värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, mag- och tarmbesvär, yrsel och ljudkänslighet.

---

## **HÄLSOSAM BALANS**

Carina Svensson

Marknadskonsult

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.

070/527 81 53

Samtalsterapeut

Friluftsledare

([www.halsosambalans.se](http://www.halsosambalans.se))

svenssoncarina@hotmail.com