

Stress eller utbrenthet? Slik kjenner du forskjellen

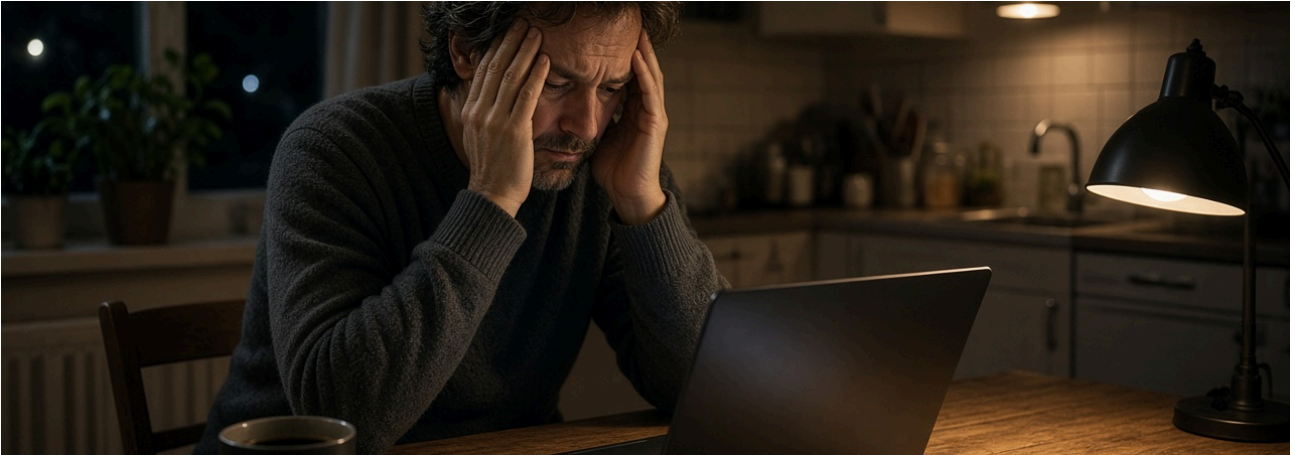
Kategori: Stress

Nivå: Middels

Dato: 2026-10-12

Lesetid: 6 min

Kort stress er kroppen som girer opp. Utbrenthet er når giret ikke går ned igjen – og jobben begynner å kjennes likegyldig.



AI-generert illustrasjonsbilde

«Vend i tide, det er ingen skam å snu.»

Fjellvettregel nr. 8. DNT og Røde Kors, gjeldende ordlyd fra revisjonen i 2016.

Du kjenner den vanlige uka. Innleveringen, den syke ungen, bussen som ikke kommer. Pulsen går opp, du blir skjerpet, og fredag kveld slipper det. Det er stress slik Helsenorge beskriver det: kroppens reaksjon på krav, med adrenalin og kortisol, raskere pust og mer energi ut i musklene. Kortvarig er det ufarlig. Ofte er det nyttig.

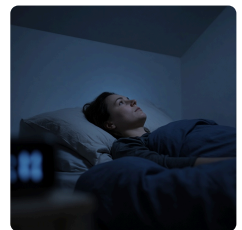
Problemet starter når kravet ikke går over, og restitusjonen ikke kommer.

Det kroppen sier når stresset blir boende

Helsenorge lister symptomene på langvarig stress uten dramatikk: hodepine, hjertebank, søvnproblemer, appetitt som øker eller forsvinner, og en konsentrasjon og en hukommelse som ikke stoler på deg. Mange blir irritable, engstelige eller nedstemte. Immunforsvaret kan få unngjelde, så du blir lettere syk.

På siden om vanlige psykiske plager står det enda mer kroppslig: muskelspenninger, kvalme og uro. Og i rådene om når du bør søke hjelp, er magesmerter, hodepine og dårligere søvn over tid nevnt som grunn god nok. «Kort lunte» er ikke et faguttrykk. Irritabel er det. Hvis du snerrer til folk du er glad i, og kvelden ikke rekker å reparere det, er det et signal – ikke en karakterbrist.

Årsakene er sjelden én ting. Høyt arbeidspress, ansvar både hjemme og på jobb, økonomi, sykdom, et flyttelass eller en ny baby. Når kravene kommer fra flere kanter og ikke lar seg forene, kaller Helsenorge det krysspress. Er du allerede sliten eller sover dårlig, tåler du mindre av det samme trykket.



AI-generert
illustrasjonsbilde

Utbrenthet er et smalere ord

Verdens helseorganisasjon har med utbrenthet i ICD-11, men ikke som en sykdom. Det står i kapitlet om grunner til å oppsøke helsetjenesten. Definisjonen har tre deler, og alle handler om jobb:



AI-generert
illustrasjonsbilde

- du er tappet for energi, eller utmattet
- du tar mental avstand fra jobben, eller kjenner negativisme og kynisme overfor den
- du får mindre gjort, eller opplever at du mestrer den dårligere

WHO er tydelig på at ordet ikke skal brukes om belastning i livet generelt. Helsenorge beskriver likevel utbrenthet som fysisk, mental og følelsesmessig utmattelse, ofte etter belastning på flere arenaer, med jobbrelatert stress som en hovedfaktor. Symptomene de nevner, er utmattelse, lavere selvfølelse, dårligere arbeidsevne og konsentrasjon, tilbaketrekning, hodepine, muskelsmerter og søvnforstyrrelser. Utbrenthet øker også risikoen for depresjon.

Forskjellen du kan kjenne før det smeller, er omtrent denne:

- **En hard uke** slipper taket når kravet gjør det. Du er sliten, men du kjenner deg igjen.
- **Langvarig stress** henger igjen søndag kveld. Søvnene reparerer ikke. Magen, hodet eller tålmodigheten er med i bildet.
- **Utbrenthet** er når jobben i tillegg blir fjern eller motbydelig, og innsatsen ikke kjennes som den nytter. Ikke bare «jeg har mye å gjøre», men «jeg orker ikke å bry meg, og det jeg leverer, blir dårligere».

En dårlig mandag er ikke utbrenthet. Flere måneder der pausene ikke virker, er noe annet.

Grenser som tåler en tirsdag

Helsenorge foreslår grep som er kjedelige fordi de virker: si nei til det du ikke må, ta mikropauser, sov, beveg deg, gå ut, snakk med noen du stoler på. Fysisk aktivitet kan dempe stresshormoner. Natur har en beroligende effekt. Det er ikke en personlighetstest. Det er vedlikehold.



AI-generert
illustrasjonsbilde

Gjør det konkret, ellers blir det et plakatud:

1. **En setning du kan si.** «Jeg ser på det i morgen tidlig.» Ikke et foredrag om balanse. Arbeidstilsynet ber arbeidsgiver avklare når du skal være tilgjengelig på hjemmekontor. Du kan be om den avklaringen.
2. **Ett nei i uka.** Møtet du sitter i av vane, dugnaden du alltid tar, kveldsvasken som kunne vært delt. Skriv det ned før du blir spurt, så er svaret ferdig.
3. **En stopp som er synlig.** Telefonen ut av soverommet, eller i hvert fall ut av hånda etter et klokkeslett du velger selv. Grensen er setningen du gjentar, ikke viljestyrken klokka 22.40.
4. **Noe som faktisk hviler.** En tur, ikke en ny serie du følger med halvt øye mens du svarer på meldinger. Helsenorge skiller hvile fra bare å være hjemme.

Er du leder, gjelder det samme nedover. Folk kopierer tilgjengeligheten din, ikke verdiene på intranettet.

Når det er fastlegens bord

Helsenorge sier du kan ta det opp med fastlegen hvis stresset varer og går ut over helsa. Også hvis det over tid blir vanskelig å være sammen med folk eller gjøre det du vanligvis gjør, og du ikke klarer å endre det selv. Fastlegen kan vurdere, snakke om stressmestring, tilpasse arbeid – og i noen tilfeller skrive sykemelding eller gradert sykemelding. Henvvisning til psykolog skjer derfra når det trengs. Sjansen for å komme seg raskere, er større jo tidligere du tar tak, skriver de. Noen trenger lengre tid.



AI-generert
illustrasjonsbilde

Fastlegen er første stopp i åpningstiden. Legevakt er 116 117 når legen er stengt og det ikke kan vente. Er det akutt og står om liv, er nummeret 113. Vil du snakke med noen anonymt, har Mental Helse telefon 116 123 og Kirkens SOS 22 40 00 40.

Du trenger ikke vente til du «fortjener» en time. Vend i tide gjelder også en kalender.

Kilder

- [Helsenorge: Langvarig stress](#)
- [Helsenorge: Utbrenthet](#)
- [Helsenorge: Vanlige psykiske plager og utfordringer](#)
- [Helsenorge: Helsehjelp i Norge](#)
- [WHO: Burn-out an occupational phenomenon \(ICD-11\)](#)
- [Arbeidstilsynet: Arbeid ved dataskjerm \(tilgjengelighet på hjemmekontor\)](#)
- [DNT: Fjellvettreglene](#)
- Bilder: AI-genererte illustrasjonsbilder.

Sist sjekket 12. oktober 2026.