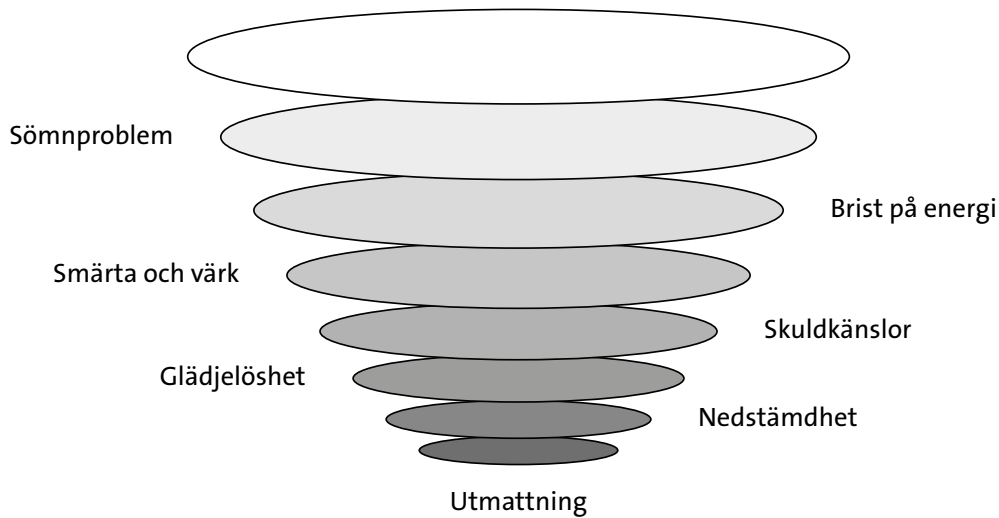


## Utmattningsspiralen



Figur 16.1. Utmattningsspiralen.

De allt mindre cirklarna i utmattningsspiralen illustrerar hur våra liv steg för steg inskränks alltmer när vi slutar med de saker som vi tycker om att göra men som inte är "nödvändiga". Resultatet blir att vi slutar med aktiviteter som stärker oss, så att vi till slut kanske bara arbetar eller ägnar oss åt andra stressfyllda aktiviteter som tär på våra krafter. Professor Marie Åsberg säger att de människor som fortsätter nedåt i spiralen oftast är mycket samvetsgranna i sitt arbete och har en stark koppling mellan självförtroende och arbetsprestationer (dvs. de personer som ofta anses vara de flitigaste på arbetet). Diagrammet visar också den sekvens av allt värre symtom som individen upplever allt eftersom spiralen smalnar av och man blir alltmer utmattad.