**Co próbuje nam powiedzieć mózg, kiedy odczuwamy zmęczenie?**

**Każdy z nas doświadczył kiedyś zmęczenia umysłowego – uwaga odpływa w mgnieniu oka od zadania, które wykonujemy, ciężko nam skupić na czymkolwiek myśli i najchętniej poszlibyśmy spać. Jakie procesy fizjologiczne stoją za tym zmęczeniem? Co próbuje nam zakomunikować mózg? Co możemy zrobić, żeby pozostać produktywnymi? Mówi o tym dr Natalia Wójcik, psycholożka i psychoterapeutka z Uniwersytetu SWPS w Krakowie.**

Zmęczenie umysłowe, określane również jako zmęczenie poznawcze lub mentalne, to stan, którego doświadczamy po zaangażowaniu się w aktywność, która wymaga wysiłku poznawczego np. pisząc pracę na zaliczenie lub przygotowując się do ważnego wystąpienia w pracy. Łączy się ono zwykle z zadaniem wymuszającym zaangażowanie wyższych procesów poznawczych, czyli takich, które wymagają koordynacji z innymi procesami np. rozumowaniem, planowaniem, wnioskowaniem.

*Istnieją badania pokazujące, że zmęczenie poznawcze powstaje, gdy musimy zaangażować w wykonanie zadań kontrolę poznawczą. Organizuje ona pracę naszego umysłu i sprawia, że w miarę sprawnie przetwarzamy informacje. To na przykład hamowanie uwagi lub odświeżanie uwagi w pamięci roboczej. Te procesy są niezbędne w sytuacjach, kiedy nasze wyuczone schematy działania nie są adekwatne np. przy nowych, czy złożonych sytuacjach, wymagających planowania i podejmowania decyzji* – tłumaczy dr Natalia Wójcik.

**Czy energia jest ograniczona?**

Wielu badaczy zastanawiało się nad tym, czy energia umysłowa jest wyczerpywalnym zasobem. Wczesne teorie psychoanalityczne wskazywały, że ego osłabia się, kiedy musi hamować impulsy id, czyli ludzkie popędy i pragnienia. To rozumienie wpisywało się w coraz bardziej popularny pogląd, że energia psychiczna jest ograniczonym zasobem, który może się wyczerpać.

*W latach 90’ Roy Baumeister postanowił wykazać ten efekt w tradycji psychologii eksperymentalnej. Przeprowadził eksperyment, w którym podzielił osoby badane na dwie grupy. Jedna z nich wykonywała proste zadanie, druga trudniejsze. Następnie wszyscy razem wykonywali nowe zadanie i sprawdzano poziom jego wykonania. Okazało się, że osoby, które jako pierwsze wykonywały prostsze zadanie, lepiej sobie radziły w drugim zadaniu, niż te, które wykonywały zadanie trudniejsze. To potwierdzałoby teorię, że energia umysłowa może się wyczerpać* – mówi psycholożka.

W kolejnych latach badacze zaczęli podawać te wyniki w wątpliwość. Z tego wielokrotnie powodu powtórzono badania, żeby sprawdzić, czy efekt się utrzymuje. Kolejne eksperymenty nie potwierdzały efektu, albo okazywało się, że jest on bardzo niewielki.

**Współczesne teorie motywacyjne**

Współcześni badacze twierdzą, że głównym zadaniem mózgu jest utrzymywanie balansu między wykorzystywaniem zasobów, które już mamy a poszukiwaniem nowych, zanim zużyjemy te dostępne.

*Przekładając to na procesy poznawcze możemy zauważyć, że procesy kontroli mogą być wykorzystywane tylko w jednym miejscu w danej chwili. Wobec tego nasz mózg potrzebuje czegoś, żeby nie wykorzystywać ich uporczywie w jednym zadaniu, bo one są bardzo cenne i mogą się przydać w innych czynnościach* – mówi ekspertka.

W tej koncepcji zmęczenie umysłowe informuje nas o tym, że to co robimy, traci dla nas wartość i powinniśmy rozważyć alternatywne zachowania. Tym samym zwolnimy procesy kontroli i możemy rozważyć, czy w naszym środowisku nie ma czegoś innego, czemu mogłyby się bardziej przydać. Jeśli na przykład zajmujemy się robieniem prezentacji, co jest związane z celem jakim jest np. byciem kompetentnym lub uzyskaniem aprobaty, to nie możemy w tym samym czasie uczyć się nowego języka, który jest związany z celem wyprowadzki do innego kraju. A co najważniejsze nasz system poznawczy ma zostawioną furtkę na cele, które nie są jeszcze znane, wobec czego potrzebuje mieć przestrzeń do tego, aby mogły się one w ogóle wykształcić. Dlatego nie możemy skupiać się wyłącznie na realizacji bieżących zadań.

Dzięki tej funkcji zmęczenie pomaga na adaptacyjne kierowanie naszym zachowaniem, czyli przerywa bieżące zachowanie i pozwala na zmianę aktywności. Jako ludzie realizujemy bardzo dużo celów, więc dzięki odwróceniu koncentracji od jednego z nich możemy zauważyć, że coś innego jest warte naszej uwagi. Z ewolucyjnego punktu widzenia jest ważne, żeby nasz mózg, poza realizacją celów, mógł swobodnie eksplorować rzeczywistość, wolno przetwarzać informacje, bez nastawienia na konkretny cel.

**Funkcjonowanie układu nerwowego**

Na poziomie funkcjonowania naszego organizmu zmęczenie jest związane z działaniem adrenaliny i dopaminy. Te neuroprzekaźniki regulują wiele procesów w naszym ciele. W tym przypadku mówimy o działaniu autonomicznego układu nerwowego. Jak sama nazwa wskazuje, ten układ działa poza naszą kontrolą. Możemy na niego oddziaływać tylko pośrednio. Dzieli się on na dwie części: współczulną i przywspółczulną.

Część współczulna jest naszym „pedałem gazu”, dzięki niej się mobilizujemy do działania, a w warunkach zagrożenia wyzwalamy reakcje reakcje obronne – walka, ucieczka, zamrożenie.

*Do aktywności potrzebne jest wydzielanie dopaminy. Jest to neuroprzekaźnik bardzo wrażliwy na nagrody, na to czy to, co robimy jest atrakcyjne. Dlatego jeżeli coś, w co jesteśmy zaangażowani jest dla nas wartościowe, to nawet jeśli stracimy na chwilę uwagę, to łatwo jest nam się znowu zaangażować, bo układ współczulny cały czas nas mobilizuje do realizacji tego zadania. Jeśli nie widzimy nagród, układ współczulny może być przytłumiony i zamiast pobudzenia będziemy odczuwać zmęczenie* – tłumaczy dr Wójcik.

Układ współczulny może być również pobudzony do działania przez to, że się czegoś bardzo boimy. Wtedy może uruchamiać się w tak silny sposób, że z pomocą musi przyjść układ przywspółczulny, który jest hamulcem. W takim przypadku nadmierna aktywacja przywspółczulna jest dla nas mało produktywna np. kiedy mamy ważne zadanie do wykonania, a czujemy się tak, jakbyśmy mieli zaraz zasnąć. W takiej sytuacji potrzebujemy przyjrzeć się temu co wygenerowało nasz lęk lub inne silne emocje, ugruntować się i nabrać dystansu, żeby nasz układ przywspółczulny mógł trochę "odpuścić" , a następnie możemy spróbować pobudzić układ współczulny w bezpieczny dla nas sposób - dla jednych będzie to kawa lub dobra herbata, dla innych zimny prysznic lub praktyki oddechowe.

**Zmęczenie – sygnał o zmianie priorytetów**

Zmęczenie informuje nas o tym, że to, co robimy z jakiegoś powodu traci dla naszego systemu nerwowego wartość. Warto przypomnieć sobie wtedy cel tego zadania. Dlaczego się go podjęliśmy? Jakie będą koszty porzucenia zadania? Jakie korzyści będziemy mieć jeśli je zrobimy? Takie przewartościowanie może być impulsem dla naszego układu nerwowego, żeby znów przypisać wartość tej czynności.

*Teraz chorobą cywilizacyjną jest nadmierne zmęczenie, które często wynika z tego, że pracujemy wielozadaniowo. W takiej sytuacji nasz układ nerwowy nie wie, czym ma się zająć, które rzeczy są ważne* – mówi ekspertka.

**Trudności osób z ADHD**

Mózgi osób z ADHD są bardziej nastawione na eksplorację nowych zasobów. Dlatego mogą pojawiać się u nich trudności w skupieniu i impulsywność, z tego też powodu mogą częściej i szybciej doświadczać zmęczenia. Z drugiej strony bywa tak, że osoby z ADHD mogą skupiać się bardzo długo na rzeczach, które są dla nich przyjemne i interesujące.

*Musimy zaakceptować, że układ nerwowy jest tak zorganizowany, że np. powinniśmy zaplanować sobie więcej przerw, żeby nasz mózg mógł oddać się eksploracji, której potrzebuje. Osoby z ADHD mogą zadbać o to, żeby po przerwie przypomnieć sobie , że dane zadanie było dla nich istotne. Czasem wystarczy zwykła kartka samoprzylepna z informacją o zadaniu, na którą mogą spojrzeć, kiedy skończą przerwę. Mogą też wykorzystać to, że mają umysły, które potrzebują nowości i w jakiś sposób urozmaicić sobie zaplanowane zadanie* – dodaje dr Wójcik.

Jeśli zmęczenie pojawia się bardzo często, ma duże nasilenie, czy towarzyszy nam od samego rana, to może być sygnał, że przestało pełnić swoją adaptacyjną funkcję i jest np. symptomem zaburzenia psychicznego. Niepokojąca jest również sytuacja, kiedy zmęczenie powoduje, że zaczynamy unikać różnych zadań. Warto się też przyjrzeć odwrotnemu zjawisku – kiedy zmęczenie pcha nas do tego, żeby brać na siebie jeszcze więcej obowiązków. Brak regulacji zmęczenia może nas nastawiać na chroniczny stres. W każdym z tych przypadków warto się zgłosić do specjalisty.

**Uniwersytet SWPS w Krakowie**. Wydział Psychologii w Krakowie Uniwersytetu SWPS od roku akademickiego 2023/24 uruchamia jednolite studia magisterskie z psychologii w formie stacjonarnej i niestacjonarnej (w języku polskim). Dostępne są również studia I stopnia prowadzone w języku angielskim. Więcej informacji na [stronie Uniwersytetu SWPS](https://www.swps.pl/struktura/wydzial-psychologii-krakow?_gl=1*1u5t31a*_ga*NjQyOTQ3ODcuMTY0ODYzODc1OA..*_ga_WD92PFT6KH*MTY4NjU2NjYwNS41MjMuMS4xNjg2NTY2NjU5LjYuMC4w).