

Tenk hvis ... hva så? En selvhjelps- og behandlingsmanual for panikklidelser

Therese Brask-Rustad



Rolf Aarøe og Margit Øiesvold **Tenk hvis ... hva så? En selvhjelps- og behandlingsmanual for panikklidelser** Gyldendal Akademisk, 2004 Kr 250. 192 sider. ISBN 82 - 5-33337 - 8

Boken henvender seg både til pasienter med panikklidelse, studenter og fagfolk i psykisk helsevern som har interesse for kognitiv terapi og panikklidelse. Den er skrevet både som en selvhjelpsbok og som en manual for gruppebehandling eller individualterapi.

Boken er delt inn i fire hoveddeler der det gjennomgås hva panikklidelse er, hva kognitiv terapi er, en selvhjelpsdel og en behandlerveileder for gruppebehandling. I tillegg er det en femte del med diverse kartleggings- og registreringsskjemaer.

I den første delen forklarer forfatterne hva panikklidelse er og gir en innføring i normale symptomer på angst. De beskriver også på en lettfattelig måte sammenhengen mellom opplevd fare og aktivering av det autonome nervesystemet, og konsekvenser for symptomutvikling. Utvikling av panikklidelse settes i liten grad inn i en større sammenheng, og jeg savner en diskusjon av sårbarhetsfaktorer og betydningen av sosiale erfaringer.

Bokens andre del om kognitiv terapi gir en gjennomgang av rasjonalet for kognitiv terapi og ABC-modellen. Forfatterne viser på en informativ måte sammenhengen mellom situasjon, tanker, følelser, atferd og fysiologiske reaksjoner som er helt sentral for forståelse av hvordan panikkanfall utvikles.

Bokens tredje del viser på en god måte hvordan de fryktede symptomene kan forklares som naturlige reaksjoner på angst og stress, og hvordan det som skjer kan føre til frykt for hjerteinfarkt, slag, besvimelse eller galskap. Tankemønstre preget av katastrofetenkning kan bidra til å øke angst

og dermed symptom-belastning. Sikkerhetsoperasjoner rettet mot å dempe angst i situasjonene, kan på sikt føre til økt angst fordi man ikke får avkreftet troen på at noe katastrofalt kan skje som følge av symptomene.

Bokens fjerde del om gruppebehandling omhandler hvordan boken kan danne grunnlaget for behandling av panikkklidelse i grupper. Denne delen kan også brukes for å lage en plan for individuell behandling. Det er lagt ved nyttige skjemaer som kan brukes både ved kartlegging og registrering.

Mange av pasientene en møter i det psykiske helsevern vil nok ha problemer med å gjennomføre instruksjonene i boken på egen hånd. Men kan man få hjelp hos en fastlege eller en kontaktperson fra kommunens psykososiale hjelpeapparat med særlig interesse for dette feltet, kan boken være til hjelp og danne et utgangspunkt for samarbeide om egen behandling. Bokens mange praktiske øvelser kan også gjøre den nyttig for terapeuter som skal lage tilpassede intervensjoner til pasienter i behandlingen.

Boken gir en god innføring av sammenhengen mellom stress og angst, og aktivering av det autonome nervesystemet som kan føre til de fryktede symptomene. Boken tar i liten grad opp sårbarhetsfaktorer, som tidligere erfaringer, biologiske og genetiske forhold ved angst og psykososiale stressfaktorer. Den praktiske delen med beskrivelse av symptomer, tankemønstre, sikkerhetsoperasjoner, øvelser og gjennomføring kan med fordel leses også av behandlere som trenger tips til hvordan lage et individuelt tilpasset angstmestringsopplegg for pasienter med panikkklidelse.