

Angst – mestring av angst og panikk

Finn-Magnus Borge



Esben Hougaard **Angst – mestring av angst og panikk** Tell Forlag, 2004 Kr 220. 130 sider. ISBN 82 - 7522 - 228 - 1

Boka er oversatt fra dansk, og den danske utgaven kom første gang ut i 1997. Forfatteren er psykolog og lektor ved Aarhus Universitet, og har mange års erfaring med behandling av angstlidelser. Han har sin faglige grunnorientering innenfor kognitiv terapi, og det er innenfor denne terapiforståelsen en finner de best dokumenterte og virksomme behandlingsmetodene for angstlidelsene. Selv om han ikke underslår å stå i en sterk faglig posisjon hva angår behandlingseffekt ved angstlidelser, uttrykker han likevel ydmykhet overfor et forskningsfelt i utvikling og maner til åpenhet. Ikke minst råder han, i god kognitiv tradisjon, angstpasienter til å lytte til sine egne fornemmelser ved valg av behandlingsmetode.

Boka beskriver hvordan angsten finner uttrykk i de ulike angstlidelsene. Årsaker til angst omtales, og forfatteren lar den kognitive grunnforståelsen gradvis vokse frem hos leseren når han fremstiller sammenhengen mellom oppfattet trussel, symptomplager og automatiske tanker som innebærer en fortolkning av angstsymptomene som tegn på en katastrofe. Det er fint at forfatteren også finner plass til å gi en kort omtale av bakenforliggende sårbarhetsfaktorer i personligheten (problemskapende leveregler), som kan bidra til å utløse eller forverre angstlidelser. Et eget kapittel er viet behandling av angst, og det gis gode råd om hvordan pårørende kan trekkes inn.

Hougaard gir et ellers nyansert bilde av hvordan legemidler kan påvirke angsttilstander, men noen vil nok finne at hans beskrivelse av SSRI-preparatene med «ganske få bivirkninger» er vel optimistisk og kanskje overfladisk med det omfattende bivirkningsspeilet som er kjent i dag. Kanskje skyldes denne lille slagsiden at omtalen av legemidler på dette punktet mangler oppdatering i forhold til den danske originalutgaven?

Den faglige fremstillingen gir i det store og hele et solid inntrykk. Det eneste jeg savner, er en grundigere redegjørelse for og eksempler på hvordan såkalt trygghetssøkende atferd kan bidra til å opprettholde og i verste fall forsterke angstlidelser.

Selv om bokas målgruppe er både pasienter og behandlere, vil den nok primært fungere best for pasienter. Også behandlere som er ukjent med cognitive behandlingsmodeller ved angstbehandling, vil få en god innføring. Fagpersoner som allerede er kjent med de viktigste prinsippene i kognitiv terapi ved angstlidelser, vil savne en mer dyptpløyende beskrivelse av de spesifikke angstbehandlingsmodellene og hvordan nyere kognitiv teori (særlig det meta-kognitive perspektivet) nå flettes inn i behandlingsprogrammene. Et slikt tillegg ville imidlertid sprengte rammene for boka, og gjøre den mindre tilgjengelig for pasienter. Forfatteren har derfor antagelig gjort en klok avveining. Alt i alt vil boka fungere meget godt som en støtte for pasienter som befinner seg i en aktiv terapifase. Også som selvhjelpsbok vil den være nyttig med sin rause utrustning av registreringsskjemaer for automatiske tanker, symptomer og problemløsning.