

# Å bekjempe depresjon. En selvhjelpsguide basert på kognitiv terapi

Solfrid Raknes  
psykologspesialist



Paul Gilbert | **Å bekjempe depresjon. En selvhjelpsguide basert på kognitiv terapi** Tapir Akademisk forlag, 2007 426 sider

Endeleg kjem det ein serie med gode sjølvhjelpsbøker på norsk!

«Å bekjempe depresjon» er den første boka i ein ny serie som kjem ut på Tapir Akademisk Forlag. Eg hadde høge forventningar da eg opna boka, og kjenner at dei er innfridde.

Boka tek for seg forståing av depresjon, depresjonsmeistring og gjennomgår i tillegg ei rekke tema som ofte er knytt til depressive plager. Innholdslista i starten gir god oversikt over kva ein finn kor. Boka kan sjølvsgt lesast frå perm til perm, men har det litt uappetitlege ved seg at ho verkar litt massiv. 425 sider kan bli meir enn ein orkar å starte på, iallfall om ein har depressive plager. Men bry deg ikkje om det, for delane i boka står godt åleine. Og for depressive lesarar kjem Gilbert med sjarmerande forslag undervegs om kva delar du kan hoppe over, og kva delar det vil vere viktig for deg å lese dersom du ynskjer å fokusere på symptomlette.

Gilbert skriv lett og klart. Og analysane hans er gode, tykkjer eg. Men minst like viktig i denne boka: Med hans mange sympatiske formuleringar dannar eg meg bilete av han som God Terapeut. Eg høyrer romslegheita og varmen i røysta hans, og kjenner at han er omtensksam og at han har tid. Ei god lesaroppleving!

Eg tykkjer boka kan stå på pensumlista til alle leseglade som plagast eller har vore plaga av depressive episodar. Ho kan nyttast både som antidepressiv og som førebyggjande behandling. Og for

terapeutar vil ho til dømes kunne nyttast til kunnskapsauke, inspirasjon og oppslagsbok for å hente parallellhistorier til bruk i behandling. Ein idé eg fekk under lesinga, var å prøve ut å lese delar av boka saman med pasient, som bakgrunn for samtale. Og det er ei bok eg vil plukke lese-heimeoppgåver frå til nokre av «mine» pasientar.

Dette er ei bok eg med glede vil bruke og dele.