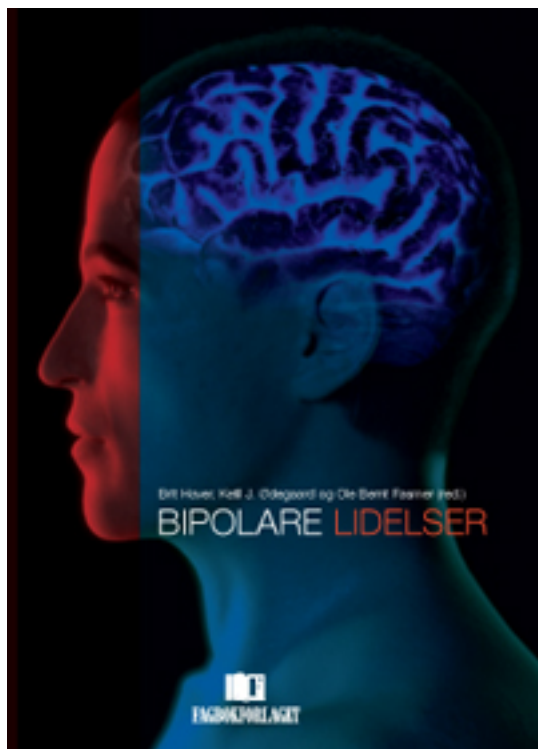


Anbefales!



Brit Haver et al. | *Bipolare lidelser*, Fagbokforlaget, 2012. 494 sider

Dette er en kjærkommen lærebok om bipolare lidelser. Om den faktisk er den første norskproduserte om bipolare lidelser – som forfatterne hevder – kan diskuteres. Jarle Eknes ga i 2006 ut *Depresjon og mani*. Innholdet i disse to bøkene er delvis overlappende, men boken til Eknes omhandler i stor grad unipolare depresjoner. *Bipolare lidelser* favner videre og er mer medisinsk orientert, med kapitler om bl.a. somatisk komorbiditet, migrene, epilepsi, og ECT (elektrokonvulsiv behandling).

Tross bokens relativt sterke medisinsk-biologiske orientering har redaktørene vært påpasselige med å inkludere nyere kunnskap om betydningen av psykososiale tiltak

Bokens 23 kapitler er dels skrevet av de tre bergenslokaliserte redaktørene Haver, Ødegaard og Fasmer, og dels av andre norske fagpersoner med spesialkompetanse på ulike temaer ved bipolare lidelser. De legger vekt på å gi en kortfattet oppsummering av kunnskapsstatus gjennom presentasjon av hovedfunn og rådende syn. Samtidig får leseren vite hva man i dag ikke har nok kunnskap om, og om faglige kontroverser. Bruken av referanser er moderat. Boken er stramt redigert, velskrevet, og har relativt få gjentakelser. Forfatterne har bestrebet seg på å skrive så enkelt og lettfattelig at i hvert fall de tematisk mer generelle kapitlene bør være forståelige for en del legfolk. Kasushistorier og sitater bidrar til å gjøre stoffet levende og tilgjengelig.

Til tross for bokens relativt sterke medisinskbiologiske orientering har redaktørene vært påpasselige med å inkludere nyere kunnskap om betydningen av psykososiale tiltak for lidelsens forløp og prognose. Forestillingen om at bipolare lidelser kun behandles ved hjelp av korte

medikamentelle konsultasjoner hos psykiater eller fastlege, er foreldet. De komplementære psykososiale behandlingsmodellene som har vokst fram de siste 10-15 årene, kan vise til gode resultater. På samme måte som for andre kroniske lidelser, som astma eller diabetes, kan forløpet av en bipolar lidelse i større eller mindre grad påvirkes av hvordan man forholder seg til lidelsen gjennom en kombinasjon av livsførselstilpasninger og bruk av medisiner.

Bipolare svingninger i stemningsleie, energi og aktivitet, og andre negative konsekvenser av lidelsen, kan reduseres ved å sette inn gode tiltak ved varselsymptomer på tilbakefall, unngå rusmidler og stress, ha regelmessig døgnrytme og livsførsel, og ved å utforme gode tiltaksplaner for hvordan pasient og hjelpere skal forholde seg i utfordrende situasjoner. Denne oppdaterte kunnskapen tas nå i bruk bl.a. ved at stadig flere helseforetak arrangerer kurs og samtalegrupper for personer med bipolar lidelse og deres pårørende. Det er viktig for pasienter og pårørende at fagfolk som behandler lidelsen innehar den samme oppdaterte kunnskapen og benytter de samme metodene. Denne boken tydeliggjør både hvor forskjelligartet og sammensatt lidelsen kan være fra person til person, og hvor viktig det er med langtidsoppfølging. Boken anbefales på det varmeste.

Anmeldt av psykologspesialist Dag V. Skjelstad, Vestre Viken HF