

For mykje energy

Bjarte Stubhaug

Denne boka om utmattelse, *Energityvene*, har med det aller meste, og manglar likevel den poengterte og integrerte budskapen.



TORKIL BERGE, LARS DEHLI & ELIN FJERSTAD

Energityvene: utmattelse i sykdom og hverdag Aschehoug, 2014. 386 sider

BOKA FAMNAR VIDT og presenterer eit hav av kunnskap, men det blir litt mykje, litt fragmentert, litt utflytande. Og svært ordrikt. Den er på 370 sider, med hovedmålgruppe «alle som har vedvarende utmattelse», og folk som «har møtt veggen». Den kan også vere nyttig for pårørende og helsepersonell.

Boka spenner opp eit svært vidt lerret for å vise fram utmattelse i alle former, og har tilsvarende vide strategiar og råd for å møte og meistre utmattelse. Det blir også gitt råd for smerter, søvnplager, utbrentheit, perfeksjonisme, bekymring og grubling. Det er kapitler om aksept og endring, om mindfulness og oppmerksomt nærvær, om familie og samliv og arbeidsstress, og ei avsluttande litteraturliste med forslag til stoff der ein kan lese meir om alt dette.

Men det er først og fremst ei bok om kognitiv atferdsterapi ved helseplager. Slik sett er den ikkje ulik andre bøker om CBT, og representerer ei relativt tradisjonell kognitiv forståing og tilnærming, sjølv om den har med det meste av andre perspektiv både når det gjeld årsaker og behandling. Slike perspektiv framstår likevel mest som krydder og utfyllande stoff, utan å vere godt elta inn i CBT-teksten.

Utmattelse eller kronisk utmattelsessyndrom

Er det ei bok om ME? Ja og nei. Den har som bakteppe at utmattelse i dag i stor grad er blitt synonymt med ME, slik at ein nok vil oppfatte at dette omhandlar kronisk utmattelsessyndrom CFS/ME. Dei fleste pasientkasuistikkar i boka handlar også om det. Og samtidig er ambisjonen å forstå og møte utmattelse som «energytv » utover CFS/ME. All utmattelse – fatigue – blir inkludert: utmattelse ved somatiske sjukdommar frå reumatisme, kreft, MS og Crohn, og utmattelse ved angst og depresjon, utbrentheit, perfeksjonisme og overtying Derfor blir det ei framstilling av kroniske utmattelsessyndrom og samtidig ikkje, fordi fokus blir for vidt til at lidelsen CFS/ME eigentleg blir utforska grundig eller forstått betre.

Dette vide perspektivet er både ein styrke og ein veikskap. Denne boka manglar ingenting, den omhandlar alt. Til og med proinflammatoriske cytokiner og sentral sensitivisering er nemnt som forklaring på utmattelse og smerter, og kreftmedisin som muleg terapi. Men mykje av dette er overflatisk og rører berre så vidt ved kunnskapsfronten om utmattelse som eit psykofysiologisk, immunologisk og emosjonelt fenomen.

Skal ein evaluere boka, blir det avgjerande kven ein tenkjer seg som målgruppe. Eg trur mange pasientar vil ha vanskar med å fylgje med i det ordrike psykologspråket som formar teksten, men det er muleg at ein del av dei konkrete råd og forslag knytte til regulering av søvn, ernæring og aktivisering kan brukast og vere nyttige. Det meste som blir presentert, er uttrykk for kunnskapsbasert forståing og behandling, men spørsmålet er om presentasjonen er god nok til at folk flest kan tileigne seg alt dette. Kanskje ei meir fokusert og integrert framstilling med færre ord og mindre lerret hadde vore nyttigare.

For helsepersonell kan mykje av stoffet bli for ordrikt, sjølv om mange vil få ei oversikt over fenomenet utmattelse. Mange ting blir gjentatt – det er nok dels meint slik, for at folk kan lese ulike delar separat utan å måtte lese alle kapittel. Men det er kanskje også uttrykk for at det er fleire forfattarar som ikkje heilt har integrert bidraga sine. Det er ein kognitiv atferdsteoretisk og -terapeutisk tone som pregar heile boka, og hovudkapitla om kognitiv terapi er ei eiga sjølvhjelpsbok om CBT. Dette er grundig, godt og lærerikt, om det er kognitiv atferdsterapi – med tanke- og handlingsmønster og levereglar og aktivitetsplanar og problemløysing – ein skal lære seg, og bruke. Men så blir mindfulness og aksept introdusert som nyttig meistringsstrategi, utan at det heilt blir integrert med kognitiv terapi. Kapitlet om mindfulness står for seg sjølv: greitt nok som introduksjon til temaet og med ein del praktiske øvingar, men utan å knyte det til dei detaljerte kognitive teknikkane

som er presenterte i teksten. Mindfulness-basert kognitiv atferdsterapi er ikkje det same som CBT i si tradisjonelle form, og sjølv om dette ikkje er temaet for denne boka, må ein kunne forvente ei større integrering av det rasjonelle problemløysande perspektivet med det akseptierende her-og-no, så mykje plass som det siste faktisk får i boka.

Lite av det som blir presentert i boka, er fagleg kontroversielt, og det meste er forankra i evidens og forskning, tidvis med eit preg av å skulle forklare unødig mykje.

Utmattelse som immunsymptom

Det er ein mangel ved omtale av utmattelse i denne boka at ein legg så lite vekt på immunologisk kunnskap, herunder også psykoimmunologi. Immunologisk aktivering medfører utmattelse, sjukdomskjensle og feber, og er del av akutte og postinfeksiøse prosessar, inflammasjon som ved reumatisme, MS, tarmsjukdom osv., og høyrer med til stressrespons og emosjonell aktivering. Det stressmedisinske perspektivet er etter mi meining for bleikt i boka, sjølv om det er nemnt her og der, fragmentert.

På eitt punkt meiner eg budskapet er misleiande og uttrykk for ei dysfunksjonell sjukdomsforståing: utmattelse som symptom på energisvikt. Med ei slik forståing blir aktivitetstilpassing forståeleg og naturleg, aktivitet må tilpassast den energimengde ein har til kvar tid, og atferd endar med å bli symptomstyrt. Sjølv om dette blir nyansert i teksten, er denne forståinga likevel gjennomgåande, også i dei konkrete handlingsplanane ein presenterer som del av aktiv kognitiv terapi. Her har psykologane akseptert ein energimodell som det ikkje er psykologisk medisinsk grunnlag for, og som avgrensar intervensjonsrommet for ny sjukdomsforståing og -atferd. Her går det eit skilje mellom ulike sjukdomsparadigmer: det eine basert på tilmålt energi, det andre på potensial for å regulere og mobilisere utover subjektivt opplevd energi. Boka formidlar mest det første. Eg har størst tru på det andre.

Likevel: denne boka er eit kjærkome bidrag i utviklinga om forståing og behandling av langvarig utmattelse og kan skape større håp om endring og tru på eigne meistringsmoglegheiter ved utmattelse. Den kan gje ny kunnskap og innsikt til opne sinn.