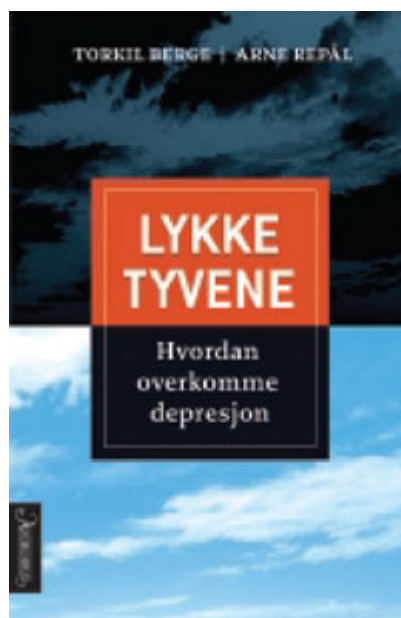


Bokanmeldelser

PUBLISERT 1. mars 2004



Torkil Berge og Arne Repål

Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon

Oslo: Aschehoug forlag, 2002

Kr 329. 313 sider. ISBN 82 03 22722 8

Anmeldt av Svein Skjøtskift

Dette er en bok om et vanlig, men viktig tema; depresjon og depresjonsbehandling. På tross av dette, er det ikke kommet mange slike bøker på norsk. Den henvender seg i utgangspunktet til alle, både de som er eller har vært deprimerte, familiemedlemmer og fagfolk. Det kan være problematisk å legge en bok så bredt an, en risikerer å ikke treffe noen skikkelig hjemme. Jeg vil hevde at denne boken klarer seg godt forbi denne fallgruven.

Boken er holdt i et levende og lett språk, med begrensede kapitler og god struktur. Fagterminologi er omhyggelig unngått eller godt oversatt. Kapitlene er forsynt med mange kliniske eksempler, og fargelagt med litterære referanser. Dette gjør boken lett tilgjengelig. Omfanget og temavalget gjør nok at mange likevel vil oppfatte den som en «fagbok» heller enn en selvhjelpsbok. Jeg ville derfor være tilbakeholden med å anbefale den til alvorlig deprimerte pasienter, særlig hvis konsentrasjonsproblemer er et fremtredende symptom. Når det er sagt, kan nok enkeltkapitler egne seg godt som hjelp i behandlingen av selv de sykeste.

Bokens innhold vitner fra første side om at forfatterne er teoretisk solide og klinisk erfarne behandlere. Jeg har spesielt positive kommentarer til det innledende kapitlet, det er skrevet med innlevelse og innsikt. Jeg tror dette vekker gjenkjennelse, uten å bli for generelt slik at også ikke-deprimerte føler seg «syke». Gjenkjennelse av depresjon fra behandlerens side er også viktig, spesielt våkenhet og oppmerksomhet omkring personer i risikosone er derfor avgjørende. Boken nevner mange slike befolkningsgrupper og livssituasjoner, men jeg savnet en beskrivelse av depresjon hos eldre.

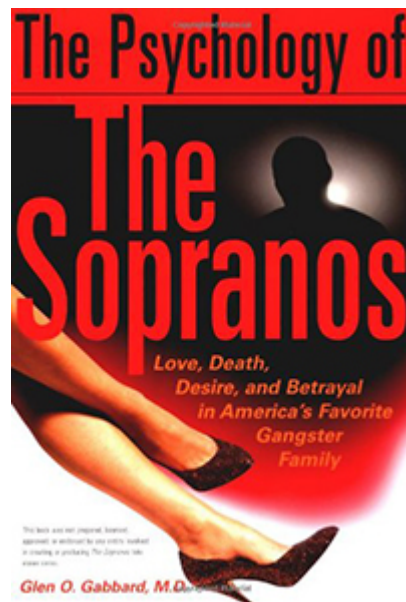
Boken går videre til å beskrive ulike måter man kan mestre depresjon på, hovedvekten er lagt på en kognitiv tilnærming. I denne delen er boken glimrende, og jeg fant mange velformulerte gullkorn som også kan være nyttig i dagliglivet, selv om man ikke er deprimert. Et eksempel er kapitlet «Problemløsningens kunst». Et annet er kapitlet om søvnproblemer, som oppsummerer oppdatert kunnskap på en konsis og lettfattelig måte.

Jeg setter pris på at forfatterne bruker noen sider på problemstillinger knyttet til familien. Dette er et felt som ofte blir utelatt eller stemoderlig behandlet både i selvhjelps litteratur og faglitteratur. Depresjon i en familie er ofte det samme som et relasjonsproblem, uavhengig av om man mener det er årsak eller virkning. Relasjoner i en familie er viktige både for utvikling av symptomene og for tilbakefallsrisikoen. På tross av dette, foregår det meste av aktiv depresjonsbehandling i dag uten familiemedlemmer til stede, ofte uten at de en gang får adekvat informasjon om behandlingen. I så måte er boken et skritt i riktig retning.

Boken inneholder et kort kapittel om bruk av medikamenter. Området behandles på en forsiktig kritisk måte, uten at en lander på noen entydige advarsler eller anbefalinger. Leseren sitter kanskje igjen med at forfatterne legger størst vekt på psykologisk behandling. Som psykiater savner jeg enmer inngående diskusjon om dilemmaene knyttet til medikamentell behandling, samt kliniske eksempler på når slik behandling synes effektiv. Bivirkningene blir også nokså overflatisk omtalt, selv om dette er noe som pasienter flest er svært opptatt av.

Boken «Lykketyvene» er et vellykket forsøk på å skrive om et komplisert emne på en lettfattelig måte. Forfatterne legger størst vekt på ikke-biologiske behandlingsformer, og presenterer mange gode forslag til slike metoder på en pedagogisk måte. Bokens svakhet er kanskje at den forsøker å favne for bredt. Den kan varmt anbefales for behandlere på ulike nivåer og for familiemedlemmer. Enkeltkapitler kan fungere godt som behandlingshjelp for alvorlig deprimerte.

Glen O. Gabbard



The Psychology of The Sopranos – Love, Death, Desire and Betrayal in Americas Favourite Gangster Family

New York: Basic Books, 2002

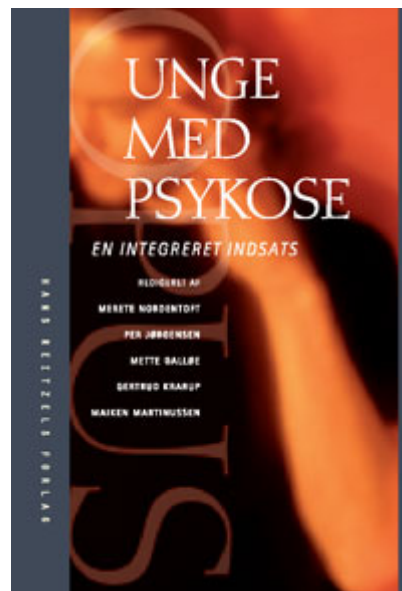
Kr 219. 192 sider. ISBN 0 465 02735 0

Anmeldt av Roger Hagen

Min interesse for TV-serien Sopranos, som jeg trolig deler med mange av mine psykologkollegaer, har vart siden jeg så første episode for noen år siden. Det er kanskje litt merkelig at en serie om en tykkfeldig mafiasjef, hans familie og venner, kan gjøre et slik inntrykk på en at Tony Sopranos verden og ens egen smelter litt sammen, men dette er faktisk tilfellet for meg. Forfatter og psykoterapeut Glen O. Gabbard mener at grunnen til at Sopranos er så populær og innehar en så hengiven fanskare, er at den holder et speil opp mot oss som tilskuere. Den vekker til live ambivalensen og psykologiske konflikter i våre egne liv.

Psykologisk viktige temaer som psykoterapi, eksistensiell angst, panikkanfall, vennskap, lojalitet og utroskap, blir gitt stor plass i Sopranos. Dette er krevende emner å behandle i en TV-serie, men resultatet blir troverdig. Vi kjenner oss igjen i menneskene vi ser på; deres problemer er lik våre egne. Terapisesjonene mellom Tony Soprano og Dr. Melfi er meget sannferdige, og få andre steder, i kunsten eller i virkeligheten, kan den som ikke vet hva terapi innebærer få et så godt innblikk hva som skjer i det «lukkede rom». Skuespilleren som er Tonys terapeut i serien mottok i 2001 en pris fra den amerikanske psykoanalytiske forening for å ha portrettert «den mest troverdige psykoanalytiker som noensinne har forekommet på film eller på fjernsyn». Manusforfatterne har selv gått i terapi, samtidig som hver eneste terapisesjon i manuskriptet blir gjennomgått av psykologer: Det vil si ingen fiksfakserier, bare to mennesker som prater sammen, og der Tonys bedring knyttes til hardt arbeid mellom sesjonene.

Gabbards bok omhandler alt i fra hvilken diagnose Tony innehar, hvorvidt Dr. Melfis behandling kan regnes som god psykoterapi, til hvorvidt Tony strir med en ødipal konflikt i forhold til sin høyst ustabile (mafia)mor. Forfatteren gir et dyptgående portrett av de ulike personene, relasjonene mellom dem, og de psykologiske konflikter de strir med. Jeg vil spesielt fremheve to kapitler som eksempler på superb skrivekunst både når det gjelder språk og psykologisk innsikt. Det ene kapitlet fremstiller Tonys terapi og spørsmålet om hvorvidt han kan kureres eller ikke: Er han en psykopat eller «bare» en ustabil person plaget med tilbakevendende depresjoner og panikkanfall? Gabbard gjennomgår de ulike stadier av terapien og maler frem et spennende bilde av de overføringer og motoverføringer som preger deres møter. I det andre kapitlet skildres forholdet til mor, og hvordan dette har preget Tony som barn og voksen, og kastet skygger over forholdet til kone, barn og (mafia)- venner. Igjen viser Gabbard psykologisk innsikt i sin fremstilling av et menneske preget av intense følelser, fanget mellom lysten til å elske sin mor og ønske henne død.



Merete Nordentoft, Per Jørgensen, Mette Galløe, Gertrud Krarup og Maiken Martinussen (red.)

Unge med psykose. En integreret indsats

København: Hans Reitzels forlag, 2002.

Dkr 250. 204 sider. ISBN 87 412 2479 5

Anmeldt av Heine Steinkopf

Mennesker med psykosetilstander har gjennomgående ikke fått god nok behandling i det psykiske helsevernet. Dominerende behandlingsmodeller har vært opptatt av biologiske og medikamentelle tiltak, og har i liten grad sett på pasientene som «hele mennesker». De siste årene har det kommet nye integrerte tilnærminger, med tiltak på forskjellige arenaer samtidig, og hvor mer ressurser blir brukt på den enkelte pasient.

Denne boken beskriver det danske prosjektet OPUS, som ble startet i 1998 i København kommune og Århus amt. OPUS-prosjektet er opptatt av tidlig oppdagelse og intensiv behandling av unge mennesker med psykose. Behandlingen er basert på medikamenter, psykoedukasjon, flerfamiliegrupper, sosial ferdighetstrening og individuell kognitiv terapi.

Det tilbys en toårig behandlingsoppfølging, hvor pasienten følges av et spesielt team. Teamet møter pasienten minst én gang i uken, og oppsøker pasienten på dennes hjemsted ved behov. Denne kontakten opprettholdes selv om pasienten i perioder er innlagt. Teamet jobber med psykoedukasjon i EE-tradisjonen, med pasienten og dennes familie. Liknende opplegg benyttes i flerfamiliegrupper. Teamet har videre ansvar for den sosiale ferdighetstreningen og den kognitive terapien. Den sosiale ferdighetstreningen består av symptomstrategier, samtaleferdigheter, problem og konfliktløsning. Den kognitive terapien sikter primært mot tanker som går forut for vrangforestillinger. Teamet har en spesiell kontaktperson, som er ansvarlig for å utarbeide en behandlingsplan sammen med pasienten. Hvordan teamet bør vedlikeholdes for best mulig fungering beskrives utførlig. Teamet har 24-timers kriseberedskap.

OPUS-prosjektet er også et forskningsprosjekt, med omfattende registreringer. Resultater fra prosjektet vil bli publisert i egne rapporter.

Boken er lettlest og praktisk anvendelig. Beskrivelsene er så konkrete at erfaringer lett kan overføres. Holdningene til pasienten synes preget av respect og samarbeidsvilje. Forfatterne legger stor vekt på oppdatert kunnskap, supervisjon og stringens i gjennomføringen av programmet. Vanskeligheter og problemer med gjennomføring beskrives også fylldig. Boken gir imidlertid et tradisjonelt og lite spennende bilde på forståelsen av psykose. Symptomreduksjon, sammen med bedret sosial fungering blir det viktigste målet med behandlingen. Det påstås at ingen av de andre tiltakene vil ha god effekt dersom en ikke samtidig bruker antipsykotisk medikasjon. Det ville vært spennende å se hvor nødvendige medikamentene hadde vært dersom andre tiltak hadde fått større vekt. I så måte synes forfatterne lite oppdatert på annen litteratur enn den tradisjonelt psykiatriske. Forfatterne synes heller ikke å være opptatt av pasientenes personlige utvikling (utover mestring av symptomer). Psykoterapi eller familierapi er ikke diskutert som ingredienser i behandlingen. Med disse forbeholdene kan boken anbefales som en enkel og lettlest håndbok.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 41, nummer 3, 2004, side 219-220