

# Respektfull formidling med et positivt blikk

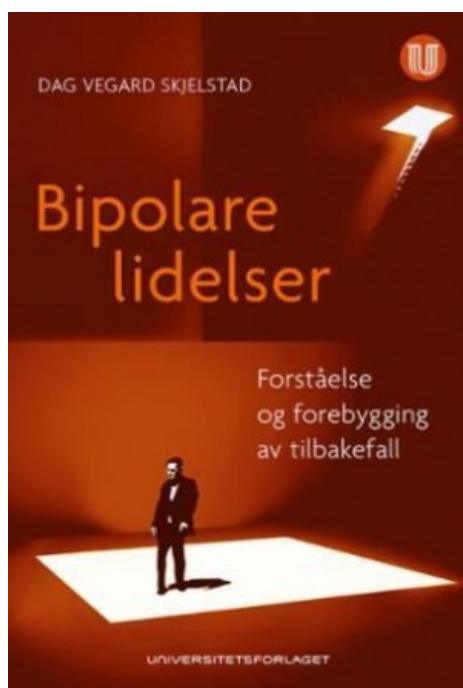
Et viktig bidrag med en ny lærebok om bipolar lidelse på norsk, som favner bredt og formidler godt om lidelsen og respektfullt om hvordan man best kan leve med den.

TEKST

**Kristin Trønnes Svee**

PUBLISERT 3. juli 2022

PSY  
KOL  
OGI



BOK Bipolare lidelser

FORFATTER Dag V. Skjelstad ÅR

2021 FORLAG

Universitetsforlaget SIDER 364

*Bipolare lidelser* er den første boka om diagnosen som er skrevet på norsk på flere år. Det er en fyldig bok på over 300 sider som tar for seg en rekke aspekter ved lidelsen. Dag V. Skjelstad har lang erfaring i arbeid med bipolare lidelser, både gjennom sin doktorgrad og psykoedukative kurs han har holdt i flere år.

I boka er det tydelig at målgruppen i første rekke er fagpersoner, men forfatteren har også et uttrykt ønske om å nå ut direkte til personer med bipolar lidelse. Bipolar lidelse har en stabil forekomst i befolkningen på ca. 0,5 % for bipolar lidelse type 1 og ca. 1,5 % for bipolar lidelse type 2, og de fleste som jobber i psykisk helsevern, kan regne med å møte mennesker med diagnosen i utredning eller behandling. Boka kan dermed fylle et behov for kunnskap om diagnosen og diagnostiske grenseoppganger. Språket i boka er

hovedsakelig lettfattet, men skifter noe form mellom ulike deler i boka fra mer formelt språk og tallbaserte fakta til folkelig og lett tilgjengelig formidling.

Boka er lagt opp med vekt på å forhindre skade fremfor å reparere skade, noe som samsvarer med søkelys på forebygging ved bipolarteamet der undertegnede jobber. Bipolar lidelse er en sykdom uten kjent kur. Selv om mange opplever det som en lettelse å få diagnosen, kan det for mange være utfordrende å forholde seg til den i starten. Uten aksept for diagnosen blir det vanskelig å ta til seg råd og følge opp behandling.

Boka tar for seg dette viktige aspektet ved bipolar lidelse, og en av dens styrker er at den er skrevet med respekt for mennesker med diagnosen sammen med en god kunnskap om og erfaring med feltet. Den er lagt opp slik en kan forvente av en fagbok, der de første kapitlene fokuserer på diagnostikk, årsaker, forekomst og forløp. Boka gir dermed en god gjennomgang av hva bipolar lidelse er, om diagnostikk og årsaker og hva som er forventet av forløp og funksjon etter debut.

Det er tydelig gjennom boka at forfatteren ønsker å fokusere på hvordan det er å ha sykdommen, om identitet og aksept og kunnskap om hvordan en kan forhindre skade. Dette perspektivet er kjernen i all behandling av bipolar lidelse, der tiltak settes inn for at nye sykdomsepisoder skal bli færre, være mildere og kortere enn tidligere.

Forfatteren presenterer en forsiktig holdning til effekt av behandling og angir at kunnskapsgrunnlaget for både medisinske og psykologiske behandlingsformer er mangelfullt. Likevel vektlegger Skjelstad at mye *kan* ha effekt, og framholder et søkelys på å leve et godt liv med diagnosen.

Bipolar lidelse er en sykdom med stor grad av individuell variasjon i sykdomsmønster og fungering på alle områder gjennom forløpet. Det vises i boka til hvordan forskning skjer på gruppenivå og ikke alltid vil gjelde det enkelte individ, og forfatteren greier å holde fram både forskningsperspektiv på gruppenivå samtidig som det er kasusbeskrivelser i boka som formidler eksempler på hvordan det kan se ut på individnivå. Dette gir mulighet for gjenkjennelse både for fagfolk og dem som har lidelsen selv, eller er pårørende til personer med lidelsen.

### **«... vekt på å forhindre skade fremfor å reparere skade»**

Et viktig kapittel er det om kartlegging av varselsignaler, da oppdagelse av tidlige signaler på nye sykdomsepisoder er en viktig del av tiltaksplan for bipolar lidelse. Det kan for mange være vanskelig å vite hva som er tidlige signaler i nye sykdomsepisoder, noe som benyttes for at tiltak kan settes inn tidlig og dermed ha større effekt. Å fylle ut stemningsdagbok holdes fram som et nyttig verktøy for mange, da det kan gi innsikt i sammenhenger som kan brukes for å oppnå større stabilitet.

Medikamentell behandling er ikke hovedfokus i boka, selv om dette er en nødvendig del av behandlingen for mange med bipolar lidelse. Samtidig holdes det allerede fram i starten av boka at «medikamenter er for mange bærebjelken i forebyggingen av

tilbakefall». Du finner også en god oversikt over psykososiale tiltak som søvn og døgnrytme, trening, stress og rusmiddelbruk. Det er fint med et eget kapittel om etterlevelse av anbefalte medisiner, da jeg i mitt arbeid opplever at flere behandlere synes dette er en krevende oppgave å følge opp.

Boka gir en oversikt over ulike behandlingsformer, men går ikke i dybden på noen spesifikke tilnærminger. Oversikten som presenteres, gir leseren et utgangspunkt for å selv sette seg inn i spesifikke behandlingsformer. Boka stadfester betydningen av livsførsel uten å undervurdere at endringsprosesser er krevende og må ha både motivasjon og en plan for å kunne oppnås. Et sitat gjengitt i boka illustrerer godt noe av det paradoksale i behandlingstilnærming ved bipolar lidelse:

«Hvis du er manisk, trenger du å gjøre beroligende ting, og hvis du er ned, trenger du å gjøre oppgørende ting, egentlig. Du må gjøre det motsatte av det du føler for.» («Harriet», s. 279)

For psykologer fremstår boka som nyttig og viktig formidling om en lidelse som er vedvarende og for mange personer medfører redusert fungering på flere områder. Også personer med lidelsen og deres pårørende vil kunne ha nytte av å lese boka. Ved vårt team har vi allerede fått tilbakemelding fra våre pasienter om at de har lest boka og satt pris på kunnskapen som formidles i den. Jeg opplevde boka som et godt kunnskapsbidrag, både når det gjelder oversikt over det diagnostiske, men særlig at den beskriver bredt aspekter ved det å leve med en bipolar lidelse. Jeg anbefaler boka på det varmeste.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 59, nummer 7, 2022, side 682-683*

**TEKST**

**Kristin Trønnes Svee**