

Selvhjelp for langvarige helseplager

Selvhjelpsbok om langvarige helseplager byr på anvendelig realitetsorientering for både pasienter og behandlere.

TEKST

Trine Helen Hunhammer

PUBLISERT 2. desember 2024

EMNER

helsepsykologi

Selvhjelps litteratur

langvarig sykdom

kognitiv atferdsterapi



BOK *Syk eller frisk? Hvordan du kan føle deg frisk, selv om du er kronisk syk* **FORFATTER** Ane Wilhelmsen-Langeland **ÅR** 2023 **FORLAG** Gyldendal **SIDER** 155

Målgruppen for *Syk eller frisk?* er mennesker med langvarige sykdommer og helseplager. Som klinisk helsepsykolog arbeider jeg selv med denne pasientgruppen, og bidrar i tverrfaglig utredning og psykologisk behandling av mennesker med langvarig smerte. Boken belyser på en oversiktlig måte mange av de ulike prosessene som inngår i psykologisk behandling og mestring av langvarig smerte.

Boken er oversiktlig oppbygd i to hoveddeler. Først presenteres den generelle psykologien ved kronisk sykdom. Dette er inndelt i vanlige tanker og følelser knyttet til plager og funksjonstap, innspill til adferdsendring knyttet til endret helsesituasjon, kommunikasjon rundt helseplagene i familien og arbeidsliv samt betydningen av søvn- og døgnrytme. Gjennomgående i presentasjonen av disse temaene er en underliggende normalpsykologisk forståelse av reaksjoner på belastninger, og dette fungerer både validerende og åpner for tro på at endring er mulig.

Kropp og sinn i separate hus

Andre del av boken omhandler spesifikke psykologiske utfordringer ved ulike kroniske sykdommer. Jeg har lyst til å løfte frem siste kapittel – å være pasient i møte med helsevesenet – som særlig nyttig, både for målgruppen og behandlere som møter pasienter med langvarig sykdom. Forfatteren presenterer presist og gjenkjennelig et dualistisk orientert helsevesen, der somatikk og psykiatri både bokstavelig og i overført betydning holder til i separate hus, med sparsom og tilfeldig kommunikasjon seg imellom. Videre presenteres somatisk helsevesen, som preget av en ren biomedisinsk tilnærming til sykdom og plager. Nyttig til sitt bruk, men for pasientgrupper med sammensatte og komplekse plager – som de fleste helseplager blir når de har stått på en tid – har denne tilnærmingen begrenset nytte.

Fra et helsepsykologisk ståsted, som denne boken presenterer, er et biopsykososialt perspektiv på utredning og behandling av sammensatte helseplager den rådende forståelsesrammen. Innbakt i dette er pasientens kunnskap om seg selv og eget liv høyst relevant, og jeg liker godt hvordan forfatteren løfter frem og validerer pasienten som ekspert på eget liv, og oppmuntrer til å ta en aktiv rolle i egen behandlingsprosess. Jeg treffer ofte pasienter som er mestringsorientert og fremtidsrettet, men har fått høre at «dette må du bare leve med», men sjelden noe om hvordan. Jeg treffer også pasienter som fortsatt leter etter en spesifikk behandling av sitt sammensatte symptombilde, og vandrer fra spesialist til spesialist, deretter fra offentlige til private helsetjenester, i håp om og tro på at den endelige løsningen utelukkende finnes der ute et sted, utenfor dem selv. Jeg synes forfatteren presenterer en fin realitetsorientering for både pasienter og behandlere på disse siste sidene.

Psykologisering av somatiske plager

Bokens konkrete presentasjon av forskningsfunn og referanse til forskningslitteratur er nyttig informasjon for klinikere

Delen om sykdomsspesifikke utfordringer knyttet til de hyppigst forekommende kroniske sykdommene i Norge gir en god og kortfattet forklaring på hva de ulike diagnosene kan innebære av symptomer. Jeg liker også godt hvordan forfatteren flere steder lettfattelig presenterer for leseren forskningsbasert kunnskap om sammenhengen mellom kropp og psyke. Noen pasienter med langvarige helseplager rapporterer om opplevd psykologisering i møte med det somatiske helsevesenet. Fra

egen arbeidshverdag vet jeg at å komme frem til en felles forståelse om sammenheng mellom kropp og psyke er avgjørende for å komme i posisjon til å starte behandling. Bokens konkrete presentasjon av forskningsfunn og referanse til forskningslitteratur er nyttig informasjon for klinikere å kjenne til, som forberedelse til samtale rundt disse underliggende sammenhengene, som også kan gi håp om endring: Et eksempel er hvordan kroppslig sykdom som artrose, via inflammatoriske prosesser, kan produsere depressive symptomer. Disse fungerer som små doser motgift til erfaringer med å bli møtt med «det sitter i hodet», som mange pasienter med langvarige helseplager forteller om. Særlig for pasienter med diagnoser der en fortsatt mangler en fullstendig oversikt over årsaksmechanismene, som for eksempel ved fibromyalgi, vil det være nyttig med konkret informasjon om hva diagnosen kan innebære. Bokens korte fremstilling av ulike diagnoser gir også pasienten et redskap til å presentere sin tilstand på en måte andre kan forstå. Konkrete forslag til kommunikasjon rundt sykdom og diagnose blir for øvrig godt formidlet i kapittelet om sykdom i arbeidslivet og i familielivet.

Boken bindes jevnt over sammen med pasienthistorier, som på en variert måte belyser ulike diagnoser, helseplager og gjenkjennelige utfordringer knyttet til disse. For psykologer kan pasienthistoriene leses som eksempler på hvordan en kan arbeide klinisk med disse problemstillingene. Intervensjonene er hovedsakelig presentert i rammen av kognitiv psykologi og emosjonsfokuserede tilnærminger. Disse glimtene av kjente arbeidsmetoder i en helsepsykologisk kontekst kan være nyttige innblikk for psykologer som stort sett arbeider i psykisk helsevern, og kanskje har begrenset kjennskap til somatiske helseplager. Fra et pasientperspektiv synes jeg øvelsene i slutten av hvert kapittel om generell psykologi ved kronisk sykdom er relevante. Øvelsene er konkrete, og det poengteres at de nettopp er øvelser, altså ferdigheter som må trenes opp over tid før en kan forvente effekt. De korte faglige forklaringene er ryddige, og det er også henvisningene i fortløpende fotnoter til hvor en kan finne mer kunnskap om øvelsene. De ulike øvelsene inkluderer mindfulness, øvelser fra kognitiv terapi, emosjonsfokuserede øvelser samt øvelser med elementer fra motiverende intervju og aksept- og forpliktelsesterapi.

Oppsummert synes jeg forfatteren har lyktes i å skrive en konkret og pragmatisk selvhjelpsbok for mennesker med kroniske sykdommer, med en gjennomarbeidet psykoedukativ tilnærming til fagstoffet. Som klinisk helsepsykolog gjenkjenner jeg faglig forståelsesbakgrunn og egne behandlingstilnærminger i materialet. Boken anbefales både for pasienter med langvarig sykdom og deres behandlere. Den illustrerer hvordan grunnleggende psykologiske fagretninger og intervensjoner også har sin tydelige plass i behandling og mestring av kronisk somatisk sykdom og langvarige helseplager, og anbefales derfor særlig til psykologer med begrenset erfaring fra somatisk helsevesen og klinisk helsepsykologi.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 61, nummer 12, 2024, side 954-955

TEKST

Trine Helen Hunhammer