

# Depresjon og mani – forståelse og behandling



Dag Vegard Skjelstad  
Klinikk for psykisk helse og rus, Vestre Viken  
dag.skjelstad@vestreviken.no



Jarle Eknes | **Depresjon og mani – forståelse og behandling** Universitetsforlaget, 2006. 296 sider

Depresjon er en svært utbredt psykisk lidelse, nærmest en folkesykdom. Bipolar lidelse har imidlertid tradisjonelt vært oppfattet som noe som rammer de få, og som noe som hører hjemme i tungpsykiatrien. Dette gjenspeiles i at det i dag finnes flere norskspråklige bøker om depresjon, også selvhjelpsbøker, mens det er et fravær av bøker om bipolar lidelse. I de senere år har det vært en sterk vekst i forskning på bipolare lidelser, og vår tradisjonelle forståelse av bipolar lidelse har blitt utfordret. Synet på bipolar lidelse som en spektrumlidelse som også inkluderer tilbakevendende depresjoner og mildere former av stemningsforstyrrelser, vinner terreng. Videre synes lidelsen å være mer utbredt blant barn og unge enn tidligere antatt. Det er nødvendig at studenter og klinikere oppdaterer seg på denne utviklingen. For mange er det en fordel om dette kan skje gjennom norskspråklig litteratur. Forskningsmiljøer i USA dominerer som kunnskapsleverandører. Det er av betydning at denne utviklingen gjøres til gjenstand for kritiske vurderinger sett i lys av norske forhold og faglige tradisjoner. Eknes' bok er således tilsynelatende godt timet. Da jeg åpnet boken, var det med forhåpninger om at den utover å være refererende også kunne være et bidrag i en faglig diskurs.

Alt i innledningen konstateres det at boken ikke tar for seg diagnostikk og differensialdiagnostikk, eller samfunnsmessige perspektiver. Eknes gir uttrykk for at bokens hovedfokus er forebygging og behandling av stemningsvansker blant mennesker man møter i klinisk praksis. Intensjonen er å by på oppdatert faktakunnskap om forekomst, årsaker og sammenhenger,

informasjon om det forskningsmessige belegget for ulike medisinske og psykologiske intervensjoner, samt å være idébank for strategier man kan ty til i psykologisk og miljøterapeutisk behandling.



Boken inneholder åtte kapitler, hvorav de fem første er viet temaet unipolar depresjon. Disse utgjør mer enn to tredjedeler av boken. De tre første kapitlene omhandler fenomener og symptomer; årsaker og sammenhenger; og psykologisk forebygging og behandling. Kapittel fire er viet medikamentell behandling, og andre behandlingsformer som ECT og lysterapi. Det siste kapittelet om depresjon er uvanlig nok om depresjon hos personer med utviklingshemming. Denne gruppen vies for øvrig oppmerksomhet også andre steder i boken. Dette er svært fortjenstfullt, og kanskje det som trer fram som mest originalt ved denne boken. Forfatterens ønske om å bidra til å øke bevissthet og kunnskap om psykisk helse blant personer med utviklingshemming gjenspeiles også i hans to tidligere bøker. I det nevnte kapittelet presenterer Eknes kasushistorier som synes å være hentet fra egen praksis i habiliteringstjenesten, mens han ellers i boken låner sitater fra andre forfattere som illustrasjon av fenomener og tilstander.

Del to av boken omhandler bipolar lidelse. Den består av tre kapitler, er mindre omfattende, og har noenlunde samme oppbygning som første del. En relativt stor del er viet medikamentell forebygging og behandling. Denne kunnskapen er hovedsakelig hentet fra internasjonale konsensusrapporter. For øvrig er de to kapitlene om medisinerings kvalitetssikret av psykiater Morten Selle.

Boken er forutsigbart disponert i hovedtemaer og undertemaer og har en detaljert og god innholdsfortegnelse som gjør den enkel å bruke som oppslagsverk. Språket er lett og godt. Innholdsmessig favner den vidt og består av mange kondenserte avsnitt. Med sin kombinasjon av hovedfunn fra forskning, beskrivelser av fenomener og symptomer, samt fokus på ulike psykologiske og medikamentelle intervensjoner, fungerer den godt som en innføringsbok for studenter. Overfor denne målgruppen fungerer den i noen grad holdningsdannende i og med at forfatteren tidvis trer fram som behandler med egne meninger og holdninger og gjennom dette framstår som balansert, fleksibel og pragmatisk. Også klinikere som trenger en rask og summarisk oppdatering på nyere utvikling innenfor forskningsfeltet, deriblant om medisinerings, kan ha glede av boken. I tråd med intensjonen fungerer den også godt som idébank. Bak i boken finnes en nyttig tematisk inndelt oversikt over nordisk og engelskspråklig litteratur om stemningslidelser. Selv om det finnes enkelte referanser til forskning og intervensjonsprosjekter på stemningslidelser i Norge, skulle jeg gjerne sett at dette var fylldigere representert.

I sum opplever jeg boken som et godt håndverk med oppdatert og relevant innhold. Dette er imidlertid ikke en bok for de som søker mer omfattende kunnskap eller kritiske diskusjoner. Alene er boken heller ikke egnet som et redskap for diagnostiske vurderinger. Dette er et bevisst valg fra forfatterens side, da informasjon om framgangsmåter for å måle og identifisere stemningslidelser er samlet i en egen og supplerende bok hvor psykiater Morten Selle er medforfatter: *Depresjon og mani. Kartlegging og diagnostisering*. Ifølge Universitetsforlaget utgis denne i november 2007. Intensjonen er at disse to bøkene sammen skal dekke mange av de utfordringene klinikere møter. Likevel er det fortsatt plass til flere bøker om bipolar lidelse på norsk. Ikke minst gjelder dette selvhjelpsbøker, og bøker for pårørende. På engelsk finnes det flere gode alternativer, men disse er vanskelig tilgjengelige for brukerne.

Eknes er psykologspesialist og har tidligere utgitt to bøker: *Utviklingshemming og psykisk helse* (2000) og *Tvangslidelse – forståelse, diagnostisering og behandling* (2004).