

Selvhjelpsbok om galskap



Morrison, Renton, French og Bentall | **Hvis du tror du er gal, tro om igjen! Kognitiv terapi ved psykoser** Universitetsforlaget, 2011. 148 sider

Tittelen på denne lille selvhjelpsboken er litt snedig og flertydig; på den ene siden gir den håp for mennesker som «tror de er gale», og på den andre siden kan den utfordre fagpersoner innenfor de tradisjonelle systemene som fortsatt fremhever psykosetilstander som «noe en må leve med», og som i liten grad har tro på pasientenes mulighet til tilfriskning.

Kognitiv tilnærming

Boken er rettet først og fremst mot pasienter, som en selvhjelpsbok. Den er inspirert hovedsakelig av kognitiv terapi, med fokus på forholdet mellom hendelser, tanker, følelser og atferd. Den inneholder mye lettfattelig informasjon om hvor normalt det er å oppleve psykosesymptomer, både hallusinasjoner og vrangforestillinger, og om hvordan disse symptomene ofte opptrer i sammenheng med psykologisk stress. Forfatterne bruker også plass på å vise at mange blir friske, og at enda flere kan leve et godt liv selv om de i perioder opplever tilbakefall. De siste kapitlene gir fakta og informasjon om medisiner og fagpersoner, og om hvordan hjelp organiseres innenfor de offentlige systemene.

Forfatterne bidrar til åpenhet og praktisk problemløsning, og fjerner noe av den dystre mystikken som i noen grad omgir begrepene «psykose» og «schizofreni»

Hoveddelen av boken er praktisk hjelp til kognitiv bearbeiding av symptomene, gjennom spørreskjema, selvregistrering av tanker og følelser, og refleksjoner om hvordan disse kan henge sammen med hendelser i livet. Boken stimulerer til refleksjon over egne tankemønstre, identifisering

av grunnleggende antakelser og «leveregler», og gir hjelp til å monitorere egen tilstand, slik at en blir i stand til å søke hjelp på et tidlig tidspunkt når det er fare for tilbakefall.



Lærerike pasienthistorier

Gjennom hele boken presenteres vignetter med pasienthistorier som illustrerer teknikker for å bearbeide tankemønstre, identifisere skremmende følelser og forestillinger, og lære seg til å analysere disse gjennom eksperimenter og realitetstesting. Pasientvignettene blir også historier om håp, eksempler på at andre mennesker med omfattende symptomer har fått det bedre.

Boken fremstår som befriende på flere måter; forfatterne bidrar til åpenhet og praktisk problemløsning, og fjerner noe av den dystre mystikken som i noen grad omgir begrepene «psykose» og «schizofreni». Pasientene inviteres inn i en aktiv, handlende prosess, og det formidles en stor tro på pasientenes evne og mulighet til både å bli frisk og til å mestre livet og symptomene. Boken har et enkelt og lettfattelig språk, med et tilgjengelig og lett forståelig budskap.

Normaliseringen av psykosesyntomene gir håp, og mulighet til nettopp, som tittelen foreslår; å tenke om igjen om begrepet «galskap». Det er neppe skadelig, hverken for pasienter eller behandlere.

Anmeldt av Heine Steinkopf, spesialist i klinisk barne- og ungdomspsykologi RVTSSør og ABUP Sørlandet Sykehus