

på forskjellige uddannelser og i flere sammenhenger i et studium. Den er ikke spesielt bundet til noget fag eller nogen uddannelse.» Denne anmelder har vanskelig for å se at boken har noen plass i profesjonsutdanningene i helsefag, men noen kapitler kan kanskje være nyttig lesing for leger og annet helsepersonell som vil studere ledelse og vil vite mer om samfunnsvitenskapelige teorier omkring kommunikasjon.

Tor Anvik

Institutt for samfunnsmedisin
Universitetet i Tromsø

Kjedelig lesning

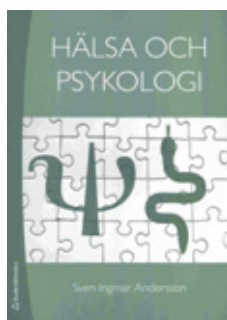
Andersson SI.

Hälsa och psykologi

248 s, tab, ill. Lund: Studentlitteratur, 2009.

Pris SEK 286

ISBN 978-91-44-05619-7



Forfatteren er knyttet til Lunds universitet som professor i psykologi med lang erfaring fra undervisning og forskning, bl.a. innen helsepsykologi. Boken er rettet mot studenter og profesjonelle innen psy-

kologi, sosialtjeneste og medisin. Den er bygd opp som en lærebok med omtale av modeller for helse og helseatferd, stress, livskvalitet, livsstil og til slutt et kapittel om helse og samfunn.

Jeg synes litt synd på svenske studenter som kanskje må lese denne boken som pensum, for den er kjedelig og støtter seg i stor grad på anbefalinger fra sosialstyrelsen eller WHO og er uten polemisk snert – og det på et felt som virkelig innbyr til ettertanke og kritikk.

Det man kunne forvente av en slik bok var i det minste et sammendrag av de store svingninger i hyppigheten av både hjerte- og karsykdommer, kreft, ulykker og psykiske lidelser som har funnet sted de siste hundre år, og ev. hvilke psykososiale faktorer som har bidratt til denne utviklingen. Og hva med alternativ medisin som går som en farang over den vestlige verden? Ikke et ord om placeboeffekten.

Forfatteren henviser til en rekke avhandlinger og artikler, ikke minst fra amerikansk psykologi. Men det står ingenting om nordiske undersøkelser som har dokumentert betydningen av sosialt nettverk både for sykdomsutvikling og prognose.

Saksregistret er svakt uten henvisning til verken alkohol, alderdom, demens, fibro-

myalgi, suicid eller en rekke andre temaer man ville vente å finne i en slik bok.

Einar Kringlen

Psykiatrisk institutt
Universitetet i Oslo

Helsepsykologi for psykologer

Espnes GA, Smedslund G.

Helsepsykologi

445 s, tab, ill. 2. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2009. Pris NOK 445

ISBN 978-82-05-39075-1



Forfatterne av denne læreboken er psykologer. Geir Arild Espnes er professor i helsevitenskap ved Institutt for sosialt arbeid og helsevitenskap, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, mens Geir

Smedslund er seniorforsker ved Nasjonalt kunnskapscenter for helsetjenesten. Første utgave av boken kom i 2001.

For forfatterne dreier helsepsykologi seg om hvordan «følelser, psykiske tilstander eller ulik atferd påvirker vår helsetilstand», og de slutter seg til Matarazzos definisjon fra 1980 der helsepsykologi kan sies å være de samlede bidrag psykologien gir for å forstå helse og velvære. Dette er et felt som psykiatrien og sosialmedisinen tidligere har hatt et slags monopol på, men nå forsøker åpenbart psykologene å overta.

I tråd med tidens motebølger er teksten nå ifølge forfatterne «vridd i positiv retning, mot positiv psykologi og positiv helsepsykologi». De ønsker å konsentrere seg mer om løsningsalternativer enn problemer og risiko.

Stoffet presenteres i fire hoveddeler: Del 1 tar for seg historikk og forskningsmetoder; Del 2 helse og sykdom, der stress og mestring, personlighetsfaktorer og kroniske sykdommer står sentralt; Del 3 helse og livsstil, der kosthold, fysisk aktivitet og rusmidler blir omtalt; og til slutt Del 4 om å holde seg frisk, der forebygging er viktig.

Forfatterne unngår å ta opp kontroversielle spørsmål, og er i stor grad refererende. Hvorfor kunne man f.eks. tidligere påvise en sammenheng mellom A-væremåte og hjerteinfarkt, men sjeldnere i dagens studier? Hva var årsaken til økningen av hjerteinfarkt i de vestlige land etter siste verdenskrig, og hva skyldtes nedgangen som fulgte noen år senere? Disse store endringene må tilskrives miljøfaktorer og

ikke genetiske forhold. Man skulle da tro at psykologer hadde noe å si her. Heller ikke har forfatterne synspunkter på de nye epidemier av depresjon, fibromyalgi, nakkeslengskader og kronisk utmattelsessyndrom («ME») som mediene og pasienter er så opptatt av.

Det refereres en del til internasjonal litteratur, vesentlig fra WHO. Norske og andre skandinaviske undersøkelser diskuteres praktisk talt ikke – hvis det da ikke gjelder studier utført av psykologer. Stikkordregisteret er tynt og virker lite brukervennlig med relativt få litteraturreferanser fra de siste ti år.

Denne boken er bedre enn den svenske *Hälsa och psykologi* av Sven Ingmar Andersson (1), men det er også her lite å hente for leger og helsepersonell. Flere kapitler er lite informative og til dels misvisende. Årsaken er nok at forfatterne verken er leger eller medisinske epidemiologer.

Einar Kringlen

Psykiatrisk institutt
Universitetet i Oslo

Litteratur

1. Andersson SI. Hälsa och psykologi. Lund: Studentlitteratur, 2009.

Kort og godt om søvnløshet

Wolland AM, Heier MS.

Søvnløshet

88 s, ill. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag, 2009. Pris NOK 248

ISBN 978-82-02-30618-8



Forfatterne er to nestorer i det norske søvnmedisinske miljøet. Mange vil ha kjennskap til deres to andre bøker om søvnsykdommer på norsk: *Søvn og søvnforstyrrelser* (2005) og den nylig utgitte *Barn og søvn* (2009) (1, 2).

Forfatterne fortsetter i *Søvnløshet* sin gjennomgang av sentrale søvnemaer. Boken er relativt kortfattet og gir en lett tilgjengelig gjennomgang av de viktigste temaene om søvnløshet. Den inneholder praktiske råd og veiledninger som er lett omsettelige til den kliniske hverdag.

Boken vil være nyttig for alle leger og annet heldepersonell som kommer i kontakt med denne type problemstillinger. Språket er såpass enkelt og lite fagmedisinsk at også folk som ikke er fagpersoner vil forstå det aller meste og ha utbytte av innholdet.

De fleste som jobber klinisk vil i sin