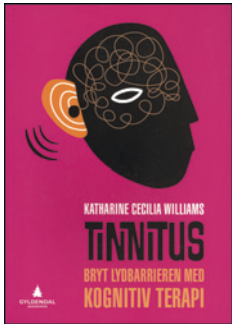


Hjelp til selvhjelp for personer med plagsom øresus?



Katharine C. Williams

Tinnitus

Bryt lydbarrieren med kognitiv terapi. 128 s, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2013.

Pris NOK 225

ISBN 978-82-05-40744-2

Dette er en populærvitenskapelig bok skrevet for pasienter. Hensikten er å gi mennesker med øresus (tinnitus) et verktøy for å redusere plagene sine. Boken er ment å være en komplett steg-for-steg-beskrivelse av hvordan man kan gjennomføre kognitiv terapi for å redusere plagene, enten på egen hånd, sammen med terapeut eller i selvhjelpsgrupper. Kognitiv terapi kan brukes alene eller som et supplement til eventuell annen medisinsk behandling. Forfatteren poengterer at før oppstart av egenerapi bør man få avklart med lege at øresusen ikke er et symptom på en alvorlig tilstand.

Bakgrunnen for boken er at det ved tinnitus kan oppstå automatiske negative tanker og assosiasjonsdannelser i det sentrale nervesystemet. Dette fører til stressreaksjoner, ubehag og redusert helse over tid, heller enn at man venner seg til tinnituslyden. Forfatteren viser hvordan man kan identifisere og løse negative tankeassosiasjoner. Hun kommer med forslag til en rekke skjemaer og sjekklister for å lette arbeidet. For eksempel har hun laget et skjema for at den rammede skal kunne rangere alvorlighetsgrad av plagen. Kommer man over en viss skår, tyder det på at stressreaksjonene er svært alvorlige, og det anbefales at de med de største plagene bør søke profesjonell hjelp.

Williams skisserer ingen lettvinde løsninger for personer med tinnitusplager. Hun poengterer ved flere anledninger at kognitiv egenerapi er et stykke arbeid. Skal man lykkes, må man ha en plan, være strukturert, jobbe over tid og starte med relativt enkle, men viktige utfordringer heller enn de vanskeligste. Forfatteren underslår heller ikke at tinnitus symptomene i startfasen av arbeidet kan forverres før en bedring oppstår. Andre temaer er forskjellen mellom konstruktive mestringsstrategier, der tankeassosiasjonene bevisstgjøres og håndteres, og unnvikelsesstrategier. Unnvikelsesstrategier som lydisolering, sosial isolering, aktiv og bevisst ignorering av lyden kan gi umiddelbar symptomlettelse, men over tid vil man kunne oppleve økte vansker.

Hvert kapittel omhandler et steg i den kognitive prosessen. Det er som sagt mange skjemaer og verktøy å hjelpe seg med, men disse kan også uten ytterligere retledning være litt forvirrende. I tillegg bruker forfatteren mange nykonstruerte ord som gjør at leseren lett mister sammenhengen. Det finnes ingen systematisk oversikt med tilhørende forklaring av disse nye ordene. På den andre siden kan boken være et redskap for å holde motivasjonen oppe over tid hos mennesker som deltar i kognitive mestringsgrupper eller individuell terapi, og den kan være nyttig for å finne litteratur og informasjon om tjenester og tilbud for personer med tinnitus. Illustrasjonene er enkle, men lite fengende.

Anne-Sofie Helvik

Institutt for samfunnsmedisin

Det medisinske fakultet

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Interessant om aksept- og forpliktelsesterapi



Russ Harris

ACT – helt enkelt og greit

En innføring i aksept- og forpliktelsesterapi. 284 s, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2013.

Pris NOK 389

ISBN 978-82-05-42889-8

ACT (uttales «ækt»), forkortelsen for Acceptance and commitment therapy, har sitt utspring i atferdsanalyse (tidligere kalt atferdsterapi), en filosofisk retning kalt «functional contextualism» og rammeteori, en teori om språk og kognisjon. ACT, på norsk aksept- og forpliktelsesterapi, ble utviklet i USA på 1980-tallet av Stephen Hayes.

Målgruppen er nybegynnere i ACT, men også psykoterapeuter innen andre terapiretninger. For første gang presenteres en lettlest innføring i ACT, hvor mye av den vanskelig tilgjengelige teoretiske bakgrunnen er utelatt. I de 15 kapitlene forklarer forfatteren i detalj formålet med ACT, de seks patologiske kjerneprosessene som antas å ligge bak psykiske lidelser, og hvorledes disse kan avhjelpes med seks terapeutiske tilnærminger. Til hvert kapittel hører oppgaver som leseren oppfordres til å utføre for å få en førstehånds opplevelse av terapien.

Oppmerksomt nærvær, «mindfulness», er en sentral del av ACT, hvor poenget ikke er å bli kvitt eller utfordre ubehagelige tanker eller følelser, men å akseptere dem som en del av livet. Aksepteringen fremmes ved øvelser i å være oppmerksom, åpen og nysgjerrig, her og nå. Pasienten lærer å ikke lenger fusjonere med sine tanker, men å se på dem som en historie hjernen vår forsøker å fortelle oss. ACT tar som utgangspunkt at hjernen kan være destruktiv og motarbeide endring. Vi behøver derfor ikke å adlyde den. Terapien fokuserer på våre verdier: Hva ønsker du å stå for her i livet? Hvilke styrker og egenskaper ønsker du å dyrke? Hvordan ønsker du å være i dine relasjoner? Poenget med våre tanker er ikke å finne ut om de er sanne, men om de er nyttige for oss, og om de hjelper oss å leve i tråd med våre verdier.

Jeg likte denne boken godt. Den er praktisk, informativ og interessant, og vi får ta del i en rekke metaforer som også kan brukes innen andre terapiformer. Selv om vi innen for eksempel kognitiv terapi er vant til å tenke at pasientene kan utfordre sine tanker og forestillinger, er det en nyttig påminnelse om at livet inneholder en rekke ubehagelige og smertefulle opplevelser, tanker og følelser som vi må akseptere. Denne aksepteringen er ikke en resignasjon eller overgivelse, men en nøktern og åpen iakttagelse av realiteter, som i sin tur kan frigjøre oss til å leve etter våre verdier.

Boken anbefales til alle som vil ha en lettlest innføring i ACT, eller som trenger inspirasjon og fornyelse av sitt kall som psykoterapeut.

Ingvard Wilhelmsen

Klinisk Institutt 2

Universitetet i Bergen

og

Haraldsplass Diakonale Sykehus