

Bogen er tænkt som en hjælpende håndbog til mennesker med bipolar lidelse og deres pårørende. Jeg vil dog mene, at sundhedspersonale også kan få inspiration af at læse bogen. Personale, der ikke har det store kendskab til behandling af bipolar lidelse, vil kunne bruge bogen som en introduktion.

Hvis man som sundhedspersonale har mere viden indenfor feltet, så kan man også få noget ud af bogen.

Selv er jeg psykolog ansat i en klinik for bipolar sygdom og har fundet bogen inspirerende og forfriskende at læse.

Bogen er unik og relevant, idet den er skrevet af mennesker, der selv lever med en bipolar lidelse. Derudover er bogen skrevet med bidrag fra pårørende samt fagpersoner.

Bogen lykkedes med at præsentere den bipolare lidelse på en både faglig og personlig måde. De diagnostiske kriterier samt kliniske implikationer beskrives på en letlæselig og forståelig måde. Samtidig illustreres det i bogen også, hvorledes den bipolare lidelse kan være meget forskellig fra person til person. Sygdommen kan have mange ansigter og forskellige udtryk. Dette bliver særligt tydeligt igennem inddragelsen af de mange forskellige udsagn fra mennesker med en bipolar lidelse.

Bogen tager på en fin måde fat i, det tabu det er at have en bipolar lidelse. Den skam, som mange med sygdommen oplever, illustreres på en respektfuld måde i bogen. Jeg er ikke i tvivl om, at mange med en bipolar lidelse vil kunne opnå lettelse ved at læse bogen og få oplevelsen af, at man ikke er alene med de svære tanker og følelser, der ofte følger med det at få stillet diagnosen bipolar lidelse.

Som læser sidder jeg gennem hele bogen med en oplevelse af at få håb, hvilket jeg finder utrolig vigtigt og forfriskende. I mit daglige arbejde som psykolog, møder jeg ofte håbløshed og opgiveness hos den enkelte. Denne bog indgyder håb – og ikke på en utopisk måde, men på en realistisk og relevant måde. Dette realistiske håb underbygges og forstærkes i høj grad af de mange udtalelser og eksempler fra mennesker, der lever med en bipolar lidelse, som optræder gennem hele bogen.

En af bogens store styrker er, at der præsenteres mange gode og relevante arbejdsredskaber til behandling og forebyggelse af den bipolare lidelse. Værktøjerne er nemme at gå til og vil kunne anvendes af de fleste. Den medicinske behandling af bipolar lidelse beskrives desuden på en letforståelig måde.

Og så finde man i bogen et overblik over, hvor man kan søge hjælp og rådgivning udenfor behandlingssystemet.

Personligt kunne jeg godt have ønsket et afsnit, der uddyber, hvorledes psykoterapi og psykoterapeutiske forløb kan være relevant i behandlingen af bipolar lidelse – som et supplement til den medicinske behandling og de vigtige arbejdsredskaber, der er præsenteret.

Gennem hele bogen er der gjort brug af grafiske illustrationer, som er rørende, relevante og i høj grad understøtter og illustrerer bogens pointer. Det visuelle taler ofte til os på en måde, som ord ikke altid lykkedes med. Derfor er grafikken i bogen meget forfriskende, og den levendegør teksten.

Jeg vil helt sikkert i mit fremtidige arbejde anbefale bogen til mine patienter, der har en bipolar lidelse.

*Af Lene Refsgaard Hybschmann, autoriseret psykolog*