

Er der i denne bog, hvad man som patient og pårørende har behov for at vide om angst?
Ubetinget ja. God, på mange måder let forståelig bog om angst. Skrevet med skyldig hensyntagen til Sundhedsstyrelsens referenceprogram. Så også evidensen er i orden.

Så kort kan det siges!

Men er der så også noget, jeg kunne have ønsket mig anderledes? Ja, både stort og småt. En del af de indsigelser, jeg har, præger de fleste danske bøger, jeg har læst omkring angst.

De første 2 kapitler om hhv. "Hvad er angst" og "Om angstens biologi" er mægtigt gode og vil utvivlsomt være gavnlige for såvel patienter som pårørende.

Næste kapitel handler om angstlidelserne. Og i forhold til det kapitel har jeg en del indvendinger – til denne og mange lignende bøger. Som beskrevet i indledningen til bogen har man begrænset sig til 4 angstlidelser. Og beskrivelserne af disse hver for sig er også okay. Men de læner sig meget op af den formelle ICD-10 beskrivelse som er aftrykt mere eller mindre uredigeret. Det finder jeg uhensigtsmæssigt, da det jo kræver en vis forståelse for ICD-10 for at forstå, hvad "flere end eller lig med 2 symptomer" betyder. Hvad betyder "heraf mindst 1 autonomt symptom (1-4)". Hvad betyder "Ikke forårsaget af fysisk eller anden psykisk lidelse"? Vi andre er vant til terminologien. Og den velorienterede læser kan nok finde ud af det, men er det nødvendigt at opstille det så formelt? En og anden skal nok også have fat i ordbogen (eller hvad man nu bruger!) for at få oversat "Organisk ætiologi, psykotisk lidelse, depressiv episode, andre angsttilstand og obsessiv-kompulsiv tilstand udelukkes".

Og i dette kapitel redegøres ikke for comorbiditet, omend det behandles senere. Både i forhold til depression og psykotiske lidelser, og i forholdet angstlidelserne imellem. Jeg tror ikke på, at læseren har behov for med målfoto at afgøre hvilken angstlidelse, de lider af.

Hyppigheden af angstlidelser behandles i det følgende, korte kapitel. Der angives såvel europæiske som amerikanske tal, og det påpeges, at der er ret stor forskel mellem de 2 undersøgelser. Er det en diskussion, som læseren behøver at blive inddraget i? Jeg tror det ikke. En tekst a la "Angst er hyppigt forekommende. Da adskillelsen mellem normalmenneskelige fænomener og angst som en lidelse kan være svær at gennemføre, vil du opleve ganske store forskelle i de tal du støder på i andre sammenhænge. Men det kan give et upræcist fingerpeg at vide at mellem 15 og 30 % af alle mennesker på et tidspunkt i livet oplever angst i en sådan grad, at det kan kaldes en sygdom".

Kapitlet om behandling af angstlidelser fremstår med rigtigt meget af det gode indhold, men er også en smule flimrende. Først beskrives et klassisk kognitivt behandlingsforløb, og hvad det kan indebære. Således at man sidder tilbage med oplevelsen af, at det er den mulige behandling. Men i beskrivelsen af de enkelte interventioner får det mere og mere karakter af selvhjælpsbog – sådan her kan du gøre. Uden at det dog tydeligt skrives.

Der beskrives meget om de strikt kognitive interventioner, og først ret sent pointeres det, at de adfærdsmæssige øvelser er en uundværlig del af behandlingen. Min egen lille kæphest er, at de kognitive og de adfærdsmæssige interventioner som minimum skal være sideordnede og nok med en overvægt på den adfærdsmæssige del. Kapitlet her starter med omstrukturering, leveregler og skemata, og først herefter de – gode – beskrivelser af forskellige former for eksponeringsarbejde.

De 2 små kapitler om hhv. medicinsk behandling og om udfordringerne ved at være pårørende er gode.

Jeg er glad for bogens format, og den almindelige brødtekst synes jeg er dejligt tydelig og letlæselig. Den svage sats i tabellerne er ikke gode for en person, der som jeg har passeret de 50 år! Ligeledes har man forsøgt at gøre tabellerne tydeligere med linjer, hvilket er en oplagt god ide, men teksten flyder delvist sammen med linjerne og hæmmer derved læsbarheden – det kan mit bedagede syn ej heller lide.

Så for at gentage konklusionen fra indledningen:

Der står det nødvendige i bogen, og der dukkede nogle aktuelle klienter op i mit indre, som kunne have gavn af at læse bogen. Med nogle korrektioner tror jeg, at bogen kunne have vundet noget i forhold til endnu bedre at ramme flere i målgruppen – vel vidende at den er kæmpestor og uhomogen.

Nu er min store udfordring at finde ud af, hvem af de klienter, der dukkede op for mit indre, som først skal låne bogen!

Af Flemming Rasmussen, aut. psykolog, specialist og supervisor i sundhedspsykologi

