

Poul Videbech, som har skrevet nærværende bog, er overlæge i psykiatri og har gennem mange år forsket i depression og behandlet patienter hermed såvel farmakologisk som psykoterapeutisk. Som psykolog mindes jeg stort set at have stødt på ham, hver gang jeg har beskæftiget mig med litteratur omhandlende depression, hvorfor han må være den rette til at besvare det spørgsmål, som bogens titel udgør.

Som psykolog kommer man næppe udenom depression, hvorfor jeg alene af dén grund finder bogen relevant. Men den lykkes i den grad også med at udfolde lidelsens kompleksitet, og hvad der er værd at vide herom, såfremt man ønsker et dybere indblik heri. Bogen kommer nærmest omkring alle tænkelige vinkler indenfor depression, hvormed forfatteren må siges at besvare hovedspørgsmålet.

Først og fremmest lægger Videbech ud med en grundig beskrivelse af, hvad depression er for en størrelse, og hvordan den afgrænses og skelnes fra andre lignende tilstande som sorg, stress og krise. Hernæst beskrives, hvordan en depression typisk forløber samt forekommer, og hvad sygdommen har af konsekvenser, både socialt og hvis ubehandlet. Det forklares, hvorfor man får en depression, omend det er en af bogens pointer; at depression ikke er én, men formentlig flere sygdomme, da den ikke menes at have én årsagsforekomst men flere, og af samme grund kan være en udfordring at behandle.

Slutteligt følger en nøje gennemgang af alle nuværende og fremtidige behandlinger af depression og et kapitel, om hvordan depression forebygges og håndteres også med et pårørende perspektiv.

Bogen er overvejende letlæselig, men bevæger sig også op på et fagligt meget højt niveau – særligt i kapitlet omhandlende, hvad der sker i hjernen ved en depression, hvor der også indledningsvist "advares" mod den kompleksitet som venter, og som med fordel kan læses på et senere tidspunkt, når man har det bedre, såfremt man har en depression imens bogen læses.

Bogen henvender sig således både til personer ramt af depression, pårørende, klinikere og alle som måtte ønske at vide mere om depression og mange af dens aspekter.

Forfatterens ærinde med bogen er først og fremmest at dele ud af sin ekspertise indenfor depression og den mangeårige erfaring, han har med at behandle patienter. Bogen er derfor stort set hele vejen igennem krydret med konkrete patientcases. Det giver et praksisnært indblik, hvilket virker godt og gør, at både stoffet og sygdommen bliver mere "levende" for læseren.

Det er dog også tydeligt flere steder, at forfatteren ønsker at slå sejlivede myter ned om sygdommen. Det gælder særligt ift. farmakologisk behandling, og ift. hvordan man som pårørende, behandler eller system kan komme til at give uhjælpsomme og i nogle tilfælde depressionsvedligeholdende eller -forværrende, råd, hvor velmenende disse råd end måtte være.

Forfatteren stiller sig i dén grad på patientens side og deklarerer ikke at have andre motiver end at hjælpe disse på bedste vis.

Som psykolog synes jeg, at det lægelige perspektiv på depression og behandling heraf fylder meget. Den vækker derfor et afsavn til forfatterens ekspertise med den psykoterapeutiske behandling af depression og en dybere beskrivelse af de virksomme faktorer, effektgivende elementer og tilgange til sygdommen, som man såvel som terapeut, der behandler depressionsramte klienter, og som pårørende, der lever sammen med eller omgås den ramte, med fordel kan være opmærksom på for hensigtsmæssigt at hhv. hjælpe eller støtte op om behandling af depression.

Bogen må derfor først og fremmest betragtes som en særdeles dækkende forståelsesramme indenfor depression.

*Anmeldt af Randi Hvid Poulsen, autoriseret psykolog*