

Praktisk håndbok i mestring av kronisk sykdom

Ane Wilhelmsen-Langeland

Syk eller frisk? Hvordan kan du føle deg frisk, selv om du er kronisk syk?

Oslo: Gyldendal, 2023

155 s.

ISBN 9788205591318

Michael 2024; 21: 254–255

doi: 10.5617/michael.11446



Mer enn halvparten av voksne mennesker i Norge oppgir at de har minst én kronisk sykdom. Alvorlighetsgraden varierer selvfølgelig sterkt, men det er ingen entydig sammenheng mellom hvor alvorlig sykdommen er rent medisinsk og hvor plagsom sykdommen oppleves. I en ny bok spør psykologen Ane Wilhelmsen-Langeland om hvordan man kan føle seg frisk selv om man er kronisk syk.

Dette er en praktisk håndbok på knappe 150 sider med en rekke oppgaver og øvelser. Leserne oppfordres til å bruke en liten notatbok slik at svar på oppgavene og refleksjoner for øvrig kan skrives ned underveis i lesingen. Boka har også flere tekstbokser som forteller historien til mennesker med kroniske sykdommer.

I noen kapitler blir psykologiske temaer som tanker, følelser og atferdsendringer gjennomgått, med god forankring i psykologisk faglitteratur. Men forfatteren har alltid et blikk på hva den enkelte leser selv kan gjøre. Et kapittel retter søkelyset på betydningen av gode rutiner for søvn og døgnrytme, et felt der forfatteren har mye kunnskap og erfaring. Boka har også et kapittel om spesifikke psykologiske utfordringer ved kroniske sykdommer.

Mestring av sykdom står sentralt. Det er viktig å finne en balanse mellom det å late som man ikke er syk og det å la sykdommen dominere livet. Forfatteren skriver at hun selv har diabetes type 1, og forteller hvordan hun selv har håndtert sykdommen. Som ung prøvde hun mer eller mindre å holde sykdommen på avstand, men innså etter hvert at hun hadde sett på sykdommen som en bisetning i livet. Mestring av sykdom innebærer å ta egen sykdom alvorlig, men uten at sykdommen får lov til å styre tilværelsen. Forfatteren bruker eksempelet med egen sykdom på en nøktern og liketil måte. Gjennom boka gir hun eksempler på god sykdomsmestring, konkretisert gjennom oppgaver og øvelser og illustrert med historier om enkeltmenneskers håndtering av det å være syk.

Boka reflekterer en økende interesse blant norske psykologer for klinisk arbeid med mennesker med somatisk sykdom. Norsk psykologforening har nylig opprettet en egen spesialitet i klinisk helsepsykologi som på kort tid har blitt svært etterspurt. I opplegget for spesialistutdanning for psykologer er det for de fleste spesialiteter også krav om å gjennomføre kurs, veiledning og praksis innen et valgfritt tema, og det valgfrie temaet i klinisk helsepsykologi er blitt populært. Den nye spesialiteten og det valgfrie temaet bidrar til at norske psykologers kompetanse i undersøkelse og behandling er økende.

Selv om boka primært er beregnet på mennesker som selv har en sykdom, vil den også kunne være nyttig for psykologer og andre fagfolk i helse-tjenesten som møter pasienter med kronisk sykdom. En av de viktigste oppgavene i klinisk arbeid på dette feltet er å fremme den enkelte pasients kunnskap og innsikt i egen helsetilstand og egen mestring av sykdommen. For noen pasienter kan boka derfor være et nyttig supplement til mest-ringsorienterte behandlingstilbud.

Arnstein Finset

arnstein.finset@medisin.uio.no

Arnstein Finset er psykologspesialist og professor emeritus i atferdsmedisin ved Universitetet i Oslo.