

BOK *anmeldelser*

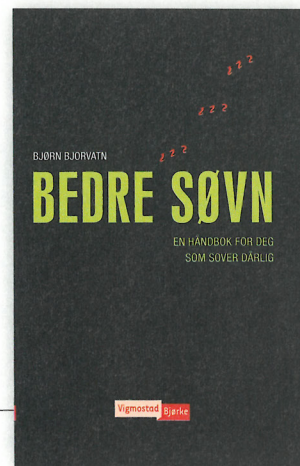
FORFATTER: Bjørn Bjorvatn

TITTEL: *Bedre søvn* – en håndbok for deg som sover dårlig.

SIDER: 153

PRIS: kr. 249,–

FORLAG: Vigmo & Bjørke Forlag



– «Det er lurt å være forberedt på det verste, da går det ofte litt lettere» skriver Bjørn Bjorvatn om ikke-medikamentell behandling av insomni i boka «*Bedre søvn*». Det er nok lurt å være såpass ærlig ovenfor dem som vil prøve dette opplegget, for behandlingen virker brutal: pasienter som lider av mangel på søvn pålegges uker med betydelig søvnrestriksjon (ned til fem timer pr natt!) og påbud om å stå opp hvis de ikke får sove innen 15–30 minutter!

Med doktorgrad på temaet og ti års erfaring i denne behandlingsmetoden er Bjørn Bjorvatn absolutt en mann å lytte til. I boka «*Bedre søvn*» presenterer han på en lettfattelig måte sitt behandlingstilbud av insomni, en lett blanding av adferdsterapi og kognitiv terapi. Med denne boka kan vi gi pasientene en unik mulighet til å slippe unna noen av alle de tvilsomme reseptene på sovetabletter vi skriver ut med mer eller mindre dårlig magefølelse.

Bjorvatn har rikelig vitenskapelig dokumentasjon på at ikke-medikamentell behandling faktisk gir varig og betydelig bedring av insomni-problemer – i ca. 80 prosent av tilfellene! Jeg kan ikke fri meg fra å tenke: Dette er nesten for godt til å være sant! Er dette virkelig testet ut på et representativt utvalg av normalpopulasjonen (= mine pasienter!) eller er det testet ut på spesielt motiverte pasienter som har fått behandlingstilbud på spesialklinikker? (I Norge er det bare en slik klinikk: Bergen søvnsenter, der forfatteren arbeider). Selv om det ikke skrives eksplisitt i boka tillater jeg meg å tro at den store helbredelsesprosenten er i gruppa sterkt motiverte pasienter med stor evne til å ta til seg et komplisert budskap og holde ut et svært krevende behandlingssopplegg – altså ikke en type mennesker det går mer enn 12 av på dusinet!

Boka er skrevet som en håndbok «for deg som sover dårlig». Den tar utgangspunkt i de plager den søvnløse har, og lar leseren på en lettfattelig måte følge utredningsmuligheter og behandlingstilbud man kan få ved søvnsenteret. Som allmennlege hadde jeg stort utbytte av å lese boka, jeg følte at jeg nå vet det som er verdt å vite om insomni. Nå har

undertegende, i egenskap av å ha vært allmennlege i over 20 år, relativt god lesetrening på slikt stoff – jeg er usikker på hvor mange av mine pasienter som vil ha like stort utbytte av å lese boka, til det bærer den litt for mye preg av å være en lærebok i medisin.

Jeg er litt usikker på hva Bjorvatn vil med boka: Tenker han at det er en «gjør-det-selv»-bok der pasienten med hjelp av boka selv kan begynne å helbrede sitt eget søvnproblem? Eller ønsker han at pasientene skal lese boka som et supplement til et behandlingstilbud man per dato kun kan få i Bergen? Til det siste alternativet er boka velegnet, og så overbevisende som dette behandlingsalternativet virker, bør jo slike behandlingstilbud etterhvert få et større geografisk omfang enn det har i dag – og med det vil boka kunne få et større publikum.

Enn så lenge tror jeg vi som ikke bor på Vestlandet kan bruke boka til å tilby våre pasienter å prøve ut opplegget sammen: Både pasient og lege leser boka og legger så i fellesskap en slagplan for videre behandling av pasientens søvnproblem. Det bør bl.a. være rom for fem til seks konsultasjoner over en to til tre-månedersperiode. Skal behandlingen lykkes, bør pasienten være sterkt motivert for en svært krevende behandlingsperiode. Etter å ha lest boka gleder jeg meg faktisk til neste gang det dukker opp en pasient med vilje og ønske om å ta imot et behandlingstilbud!

Boka bør sees på som et viktig innlegg for å behandle pasienters søvnvansker på en ny måte: Budskapet er å bytte ut reseptblokk med adferdsterapi! Med denne boka kan kanskje ubehaget med å skrive ut så mange resepter på sove-medisin byttes ut med gleden over å få til noe nyttig sammen med pasienten!

Kjøp to eksemplarer av boka og lån den ene ut til din neste insomnipasient samtidig som du selv repeterer innholdet – sammen tror jeg dere vil få stort utbytte av å prøve ut opplegget!

Jannike Reymert