



anmeldelser

Mestring av livsvansker.

Om kriser og psykisk helse

NILS RETTERSTØL OG STEIN OPJORDSMOEN ILNER

«Uten kriser, ingen personlig vekst» er mantraet i denne boken. Alle mennesker vil møte kriser, sorg og problemer i løpet av livet. Målet med boken er å gi den som går gjennom krisen, pårørende og venner mer informasjon om hvordan takle krisene og komme sterkere ut av dem. Slik vi i allmennpraksis prøver å utnytte de positive ressurser som ligger hos pasienten selv og i miljøet rundt denne, vil forfatterne gi mer informasjon til publikum slik at de er i stand til å gi seg selv og hverandre hjelp gjennom kriser.

Boken ble nummer 50 og den siste fra Nils Retterstøl, som døde i februar 2008, 84 år gammel. Han var en høyt anerkjent norsk professor i psykiatri, ofte omtalt som norsk psykiatris «grand old man». Stein Opjordsmoen Ilner er spesialist i nevrologi og psykiatri og professor i psykiatri i Oslo.

«Mestring av livsvansker» begynner med en forklaring om hva en livskrise egentlig er, går gjennom de forskjellige livsfasene med sine typiske kriser, og videre til psykiske lidelser. Deretter tar forfatterne opp temaer som de tidligere har vært interessert i, som selvmordsproblematikk og andre problemer knyttet til kriser og psykiske lidelser. Etter

en litt forenklet beskrivelse av behandlingsaspekter ved psykisk lidelse går forfatterne videre til en nyttig (også for leger) gjennomgang av lover og forskrifter og en oversikt over adresser til lavterskeltilbud.

Boken er godt skrevet, bidrar til åpenhet rundt psykiske lidelser og prøver stort sett å demedikalisere livskrisene. Likevel var det et par steder i boken hvor påstandene kunne oppfattes som moraliserende i høyere grad enn dagens samfunn kan ønske, og ikke i tråd med mange allmennpraktikers idealer. Noen eksempler: «De idealer avholdsbevegelsen står for, samsvarer ikke bare med 'sunt folkevett', men med forskningsstudier.» «Det er viktig at hun (i forbindelse med kriser for ellers friske kvinner rundt 40–65 år generelt) søker lege og får grundige undersøkelser, for eksempel kontroll av bryster og underliv med gynekologisk undersøkelse.»

I alt kan boken være nyttig for pasienter eller pårørende til de som går gjennom vanlige livskriser. Men, i enkelte avsnitter, reflekterer boken holdninger til medisin og samfunn som kanskje var mer aktuelle for en del år siden.

Esperanza Diaz

UTPOSTEN *blad for allmenn- og samfunnsmedisin*

Sjøbergvn. 32 – 2050 Jessheim

TLF.: 63 97 32 22 – FAX 63 97 16 25 – E-POST: rmrtove@online.no

Unn deg et eget eksemplar av UTPOSTEN

Det koster kr. 450,- pr år!

Jeg ønsker å abonnere på UTPOSTEN:

Navn

Adresse

Poststed

