

Bókarýni

Sóley Dröfn Davíðsdóttir (2019). *Náðu tökum á þunglyndi*. Reykjavík: Vaka-Helgafell. Kilja, 171 bls.

Umsögn: Ragnar P. Ólafsson, Ph.D., prófessor við Sálfræðideild Háskóla Íslands.

Á síðasta ári kom út bókin *Náðu tökum á þunglyndi* eftir Sóleyju Dröfn Davíðsdóttur sálfræðing og sérfræðing í klínískri sálfræði. Um er að ræða sjálfshjálparbók fyrir fólk sem finnur fyrir einkennum þunglyndis en áður hefur Sóley gefið út tvær sjálfshjálparbækur um kvíða, bækurnar *Náðu tökum á kvíða, fælni og áhyggjum* og *Náðu tökum á félagskvíða*. Sóley er því á kunnuglegum slóðum og kann greinilega vel til verka.

Það er aðáunartvert þegar sálfræðingar taka sig til og skrifa sjálfshjálparefni fyrir fólk sem tekst á við vanlíðan og geðræna erfiðleika. Fjölmargar rannsóknir sýna að fræðsla og upplýsingar um geðrænan vanda er grunnur að árangursríkri meðferð auk þess sem efling til sjálfshjálpar getur verið nóg ein og sér til að breyta gangi mála þegar einkenni byrja að gera vart við sig eða vandi er vægur. Bækur af þessu tagi er hægt að nota samhliða meðferð hjá fagaðilum auk þess að gagnast aðstandendum. Í því umhverfi sem sálfræðimeðferð er búin hér á landi, eru sjálfshjálparbækur mikilvægt innlegg til að auka lífsgæði fólks og draga úr samfélagslegum kostnaði sem getur fylgt vanlíðan og verri geðheilsu. Frumkvæði Sóleyjar að skrifa sjálfshjálparbók um þennan algenga vanda, er því mjög mikilvægt.

Náðu tökum á þunglyndi byggir á forsendum hugrænnar atferlismeðferðar, eða HAM. Þessi nálgun höfundar er bæði skynsöm og skiljanleg þar sem vísindarannsóknir hafa rennt stöðum undir notkun meðferðarinnar til að ná árangri í meðferð við þunglyndi. Bókin fylgir að mestu hefðbundnum aðferðum í þessu sambandi með stuttum og hnitmiðuðum köflum um hvert og eitt viðfangsefni. Í upphafskafli er fjallað um hvað þunglyndi er og *Patient Health Questionnaire*, eða PHQ-9, notaður til að leyfa fólki að meta hversu mikil þunglyndiseinkenni það hefur. Þar

næst er fjallað um hugmyndir um orsakir þunglyndis. Sóley byggir umfjöllunina á upphaflegu hugrænu líkani Aaron Becks en notar líka hugmyndir Paul Gilberts um varnarkerfi, hvatakerfi og vensla- eða tengslakerfi manneskjunnar og þróun hennar sem dýrategundar, til að útskýra betur viðbrögð fólks við depurð. Í raun er þessi nálgun í takt við nýlegar uppfærslur Becks sjálfs á eigin kenningu. Útskýring á eðli þunglyndis út frá þessum kerfum, setur orsakir þunglyndis í samhengi við nokkuð auðskilin fyrirbæri (eða hugsníðar) sem hafa fræðilega skírskotun engu að síður. Kaflarnir sem fylgja á eftir fjalla um atferlismarkmið, að vinna með hugarfar og hugsanir, og að draga úr grufli (e. *depressive rumination*). Í öllum þessum köflum eru kynntar hefðbundnar aðferðir til að auka virkni og draga úr áhrifum neikvæðra hugsana á líðan og hegðun.

Í bókinni eru einnig kaflar sem ekki eru í öllum bókum af þessu tagi. Þessir kaflar eru alls fimm og fjalla um að efla lífslöngun, að bæta tengsl við aðra, að fást við svefnleysi, ná tökum á örlyndi og að mæta kulnun í starfi. Umfjöllun um örlyndi er í takt við mikilvægi þess að skoða alltaf hvort saga sé um örlyndissveiflur þegar þunglyndi er annars vegar, enda er þunglyndi hluti af birtingarmynd vægs örlyndis (bipolar 2) og kemur í meirihluta tilvika fram í örlyndisvanda (bipolar 1). Skortur á lífslöngun og sjálfsvígshugsanir er oft fylgífiskur þunglyndis. Svefnvandi ásamt samskiptavanda og óákveðni er það líka, ásamt kulnun í starfi sem hefur að mörgu leyti svipaða birtingarmynd og þunglyndi. Umfjöllunin í þessum köflum getur því hjálpað fólki að taka á þeim þáttum sem orsaka eða viðhalda þunglyndi.

Texti Sóleyjar er mjög lipur og hún hefur lag á að koma umfjöllunarefninu frá sér á auðskilin en samt sem áður innihaldsríkan og spennandi

hátt. Sóley fléttar inn í umfjöllunina frásögnum úr ýmsum áttum sem setur hlutina í víðara samhengi og mun eflaust ýta undir áhuga og skilning lesenda. Til dæmis kemur við sögu einfættur hrísgrjónabóndi í Víetnam, Ljósá úr skáldsögu Kristínar Steinsdóttur, ljóð eftir Ólöfu Þorsteinsdóttur ljóðskáld, háskólaprófessor sem dregur að skrifa leiðinlegt bréf og svo Sóley sjálf þar sem lesandinn fylgir henni á leik Íslands og Frakka á EM í París og fylgist einnig með fyrstu skrefum hennar í áttökum við málalalistina. Þetta gefur bókinni persónulegan blæ, brýtur umfjöllunina skemmtilega upp og minnir í leiðinni á að verkefnin sem tekist er á við í skugga þunglyndis, eru ekki svo ósvipuð mörgu því sem tekist er á við í daglegu lífi flestra.

Fjöldi skráningar- og verkefnablaða fylgja í viðaukum, sem gefur lesandanum færi á að

beita þeim verkfærum sem lögð eru til í bókinni. Heimildalistinn aftast í bókinni er viðamikill og er í takt við nýjustu rannsóknir og umfjöllun um þunglyndi. Það er greinilegt að Sóley hefur lagst í ítarlega heimildarvinnu við undirbúning bókarinnar og í raun er heimildalistinn ágætur upphafspunktur fyrir þá sem vilja byrja að kynna sér fræðileg skrif um þunglyndi innan hugrænnar atferlisfræði í klínískri sálfræði.

Náðu tökum á þunglyndi eftir Sóleyju Dröfn Davíðsdóttur, er vönduð og vel skrifuð sjálfs-hjálparbók fyrir þá sem takast á við einkenni þunglyndis. Útgáfa bókarinnar er mikilvægt innlegg í eflingu geðheilsu fólks og er raunæfur valkostur fyrir þá sem vilja reyna aðferðir hugrænnar atferlismeðferðar í því efni. Sóley á hrós skilið fyrir framlag sitt og vona ég að framhald verði á.