
God selvhjelpsbok for folk med angst

ANMELDELSER

AUDUN IRGENS

Overlege

DPS Østre Agder

Kristine Czilling Tørå

Ikke ta deg sammen. En effektiv metode som tar deg trygt gjennom angstens tre faser 306 s., ill. Angstportalen, 2023. Pris NOK 399

ISBN 978-82-30358-30-6



To av psykiatriens store problemer er for lav kapasitet og for lite bruk av spesifikke, effektive og godt dokumenterte behandlingsmetoder. Mange med angst opplever betydelig redusert livskvalitet. Det gjelder både de som har spesifikke angstlidelser, og de der angsten er et symptom i en annen lidelse. Jeg har ingen tro på at psykiatrien i overskuelig fremtid kan hjelpe alle som trenger hjelp med sin angst. Det er behov for flere kilder til virksom hjelp.

Selvhjelpsbøker og tilsvarende nettsteder kan hjelpe mange. Denne boka er den mest konkrete og lettbrukte jeg har lest. Den er pedagogisk bygd opp med det viktigste først – hvordan få *litt* lindring og trygghet når angsten herjer som

verst. Dernest kommer en lang bolk om hvordan man kan lage seg et godt liv der angsten ikke lenger styrer. Boka avsluttes med et kapittel om å vedlikeholde et mer stabilt følelsesliv.

Ved siden av å lese boka legges det opp til at man blir medlem av nettstedet *Angstportalen*. Det koster kr 497 per måned uten bindingstid og kr 397 med seks måneders bindingstid. Jeg har bare sett gratisvideoene og kan dermed ikke uttale meg om innholdet man betaler for. Men jeg vil anbefale å vurdere medlemskap for de som trenger mer enn boka, i alle fall i et år for å få tilstrekkelig støtte i starten av egenerapien. Om økonomien er et hinder, bør NAV kunne gi tilskudd.

Boka er faglig god. I tillegg til kildene som forfatteren oppgir, gjenkjenner jeg elementer av psykodynamisk tenkning samt metakognitiv kunnskap og teknikker. Den er, så vidt jeg kan skjønne, i overensstemmelse med prinsippene for eksponeringsbehandling etter Bergensmodellen (B4DT) (utviklet av Bjarne Hansen og Gerd Kvale) bortsett fra på ett viktig punkt om trygging.

For mange kan sistnevnte behandling være en overgang fra å la angsten være sjef til selv å ta styringen over eget liv. Men får man ikke tilgang til denne behandlingen, eller man ikke kan dra nytte av den, mener jeg at denne boka kan være et godt alternativ. Fastleger som vil støtte en pasient i å bruke den, bør lese kapitlene samtidig med pasienten. Det vil også jeg gjøre hvis det blir aktuelt.

Publisert: 12. februar 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0854
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 20. mars 2026.