

Anmeldelse af bogen 'ANGST', skrevet af Jes Gerlach og Esben Hougaard.

I bogens forord står der bl.a. at dens formål er 'at skabe viden og åbenhed om angst, så mennesker ikke skal stå rådvilde og alene med deres angst'.

Det gør den i høj grad.

Bogens forfattere gennemgår de mest udbredte angstformer, deres særkende, mulige årsager og behandling på en let tilgængelig og jordnær måde der gør bogen både særdeles læservenlig og særdeles informativ.

Hele vejen igennem er teksten krydret med skematiske oversigter, der gør det let at skabe sig et overblik over de basale aspekter af angst som: 'Almindeligt frygtede sociale situationer', 'betingelser for diagnosen panikangst' og 'afklaring af angstdiagnosen' til de medicinske aspekter som: 'Nyere typer antidepressiv medicin, der bruges til angstbehandling', benzodiazepiner med angstdæmpende effekt' og benzodiazepinernes bivirkninger'.

Sidst i bogen er der litteraturlister. Der er 4 forskellige litteraturlister: 'Om angst og angstlidelser', 'Om depression', 'Om kognitiv terapi' og 'Andre bøger fra psykiatrifondens forlag'. Hver af listerne er opdelt i en liste over bøger for alle og en for behandlere. På den måde kan enhver finde de bøger han / hun kan have glæde af at læse.

Hvis jeg skal sige noget om essensen af bogen så må det blive at dens budskab er:

- At alle mennesker oplever angst, og at rigtig mange plages så meget af angst at det er problematisk.
- At det er vigtigt at komme ud af busken og få hjælp, og det kan omgivelserne hjælpe med, hvis vi alle er opmærksomme på vores medmennesker.
- At terapi er den absolut bedste behandling, men at der desværre er så få der kan give terapien, at det giver u hensigtsmæssigt lange ventetider på behandling.

- At angst kan dæmpes medicinsk, men ikke uden bivirkninger.

Denne bog, som er på 120 sider og som er skrevet i et sprog vi alle kan forstå vil jeg varmt anbefale ALLE, der er den mindste smule interesseret i sine medmennesker, at læse. Den bliver man kun klogere af, uden af den grund at se angste mennesker overalt.

Skrevet af

Anne Cilius

Pårørende og skolelærer.