

gative konsekvenser. Samfundet og sundhedsvæsenet skal være sig det ansvar bevidst. Min kæreste og jeg har valgt – det blev vi tvunget til! Ingen af os synes, det var lette valg, og vi er begge efterladt med et gran af tvivl.

Min ven valgte at teste sig selv. Det er måske det, der redder hans liv. Ingen ved med sikkerhed, hvordan hans tumor ville have udviklet sig, hvis den var forblevet udiagnosticeret. Det bedste er vist ikke at forfølge den tanke yderligere... //

Debatindlæg inspireret
af denne klumme
kan sendes til
practicus@dsam.dk

RETTELSE

I Praticus nr. 254 bragte vi en artikel med titlen Den kaotiske årskontrol. Udover den krediterede førsteforfatter havde artiklen to yderligere forfattere, der ikke blev krediteret: Ann Dorrit Guassora, lektor, læge, ph.d., Forskningsenheden for Almen Praksis i København, og Nina Tvistholm, sygeplejerske, lektor, Københavns Professionshøjskole. Vi beklager fejlen.



PRACTICUS // bøger

Af: Helle Trankjær, praktiserende læge i Lyngby
- helle.trankjaer@gmail.com

BOGANMELDELSE:

Recepten på lykke 2.0

Recepten på lykke 2.0 er en livsbekræftende, topaktuel og anbefalelsesværdig bog med masser af brugbare input til, hvordan vi kan få flere lysglimt og lykestunder og større trivsel og sundhed.

Resiliens og positiv psykologi

Livsglæden er ikke vedligeholdelsesfri og må aldrig tages for givet. Særligt i krisetider er det vigtigt at værne om glæden og det meningsskabende – og at gøre brug af de resiliente færdigheder, man har. Det er eksempelvis forbundet med resiliens at se nuancerne i alt det svære og meningsløse, der også er en del af livet. Nuancering af ens tænkning og opfattelse af virkeligheden er et af mange eksempler på, hvordan en krise kan blive anledning til personlig udvikling og blomstring – også kaldet posttraumatisk vækst, der er et centralt fænomen i positiv psykologi.

Recepten på Lykke 2.0 er skrevet af forfatter Jesper Bay-Hansen, der er speciallæge i almen medicin og dertil har en amerikansk uddannelse i positiv psykologi.

Han er forfatter til en række brugsbøger om livets følelser, især livsglæde og lykkefølelse, herunder bestselleren Recepten på lykke (2011). Den nye fagbog er baseret på nyeste forskning, som inddrager positiv psykologi samt eksistentielle, filosofiske og ikke mindst sundhedsmæssige perspektiver.

En rejseguide til mental sundhed

Jeg har følt mig både underholdt og inspireret på en gang – både personligt og professionelt i mit job som praktiserende læge. Der er efterhånden langt imellem de dage, hvor corona-krisen ikke bliver nævnt i konsultationen, og emnet debatteres i en uafbrudt strøm i diverse medier, hvilket har følger for os alle. Bogen beskriver, hvad negative nyheder gør ved os – og den beskriver antidoten, der bl.a. består i adfærdssændringer ift. ekspositionen for negative nyheder samt

begrænsning af negativ tænkning og katastrofetanker.

Alle de os pålagte, men nødvendige, coronarestriktioner har sat et tungt aftryk på de flestes sociale liv, aktiviteter og humør. Dertil har samfunds- og sundhedskrisen ført til mange eksistentielle krisereaktioner. Meget har ændret sig på rekordtid: hjemmearbejdsplads, virtuelle møder – via Zoom, Teams og Skype – få eller ingen fysiske møder og bortfald af erhvervs- og ferierejser. Det betyder, at vi må finde livsglæden på nye måder. I en tid med sundhedskrise kan vi vælge at tage en rejse med destinationen: mental sundhed – og det er her, at den nye fagbog fungerer glimrende som rejseguide.

Glæde er ringe i vandet

Jeg er som praktiserende læge i stigende grad blevet opmærksom på, at sundhedskrisen påvirker langt de fleste af mine patienters trivsel og sundhed – ikke mindst dem, som i forvejen er udfordrede af psykisk eller somatisk sygdom. Desuden oplever jeg, at mange af mine coronatrætte patienter kan være både stressede, ensomme, deprimerede eller ligefrem i krise – så også de kan have brug for inspiration til, hvordan de selv kan påvirke deres egen mentale og fysiske trivsel, sundhed og lykke. Derigennem kan deres glæde løftes, og det kan smitte positivt af på omgivelserne, fordi glæde spredt sig som ringe i vandet. Det er på tide, at vi i højere grad begynder at tænke kollektivt om lykke, hvilket den nye bog også argumenterer for og giver anvisninger på.

Som læser og praktiserende læge

kan man især bruge bogen til at blive klogere på såkaldte positiv psykologiske interventioner, dvs. (lykke-)aktiviteter, der har potentialet til at kaste meningsfuldhed, glæde og andre positive emotioner af sig. Effekten af positiv psykologiske interventioner (PPI) underbygges af videnskabelige undersøgelser og studier, og det vides i dag, at PPI har stor betydning for vores trivsel og sundhed. Med den nye bog får du således 388 siders forskningsunderstøttet, klinisk relevant viden og ikke mindst recepter på hjælp til selvhjælp i en tid, hvor mange har svært ved at bevare livsglæden. For det enkelte menneske vil recepten på lykke altid være en fluktuerende og subjektiv størrelse, der består af flere ”del-recepter”.

Hvordan gør vi?

Recepten på lykke 2.0 kommer med adskillige bud på sådanne ”del-recepter” i form af positiv psykologiske interventioner (= lykkeaktiviteter) af særlig relevans i en krisetid. Se eksempler i boksen til højre.

Afslutningsvist vil jeg sige, at Recepten på lykke 2.0 utvivlsomt vil være en af de få fagbøger, som jeg vil vende tilbage til igen og igen – for budskaberne og øvelserne heri er allerede og vil altid være aktuelle og af stor sundhedsmæssig værdi, både for mig som privatperson og for mine patienter. //



FORFATTER: Jesper Bay-Hansen

UDGIVELSESDATO: 18/02/2021

ISBN-NR.: 9788799853229

SPROG: Dansk

UDGAVE: 1

SIDETAL: 388

LYKKEAKTIVITETER

- At rumme sine følelser – også de svære af slagsen
- At begrænse negativ tænkning
- At kultivere taknemmelighed og tilfredshed
- At finde ro kropsligt, mentalt, spirituelt
- At nyde (savoring)
- At socialisere og hygge
- At bruge humor: fra håndhygiejne til humørhygiejne
- At skabe mening i med- og modgang
- At håndtere sorg
- At udvikle sig og blomstre i et lykkemæssigt traume
- At føle og kultivere håb – også når der er meget at miste håbet over.