

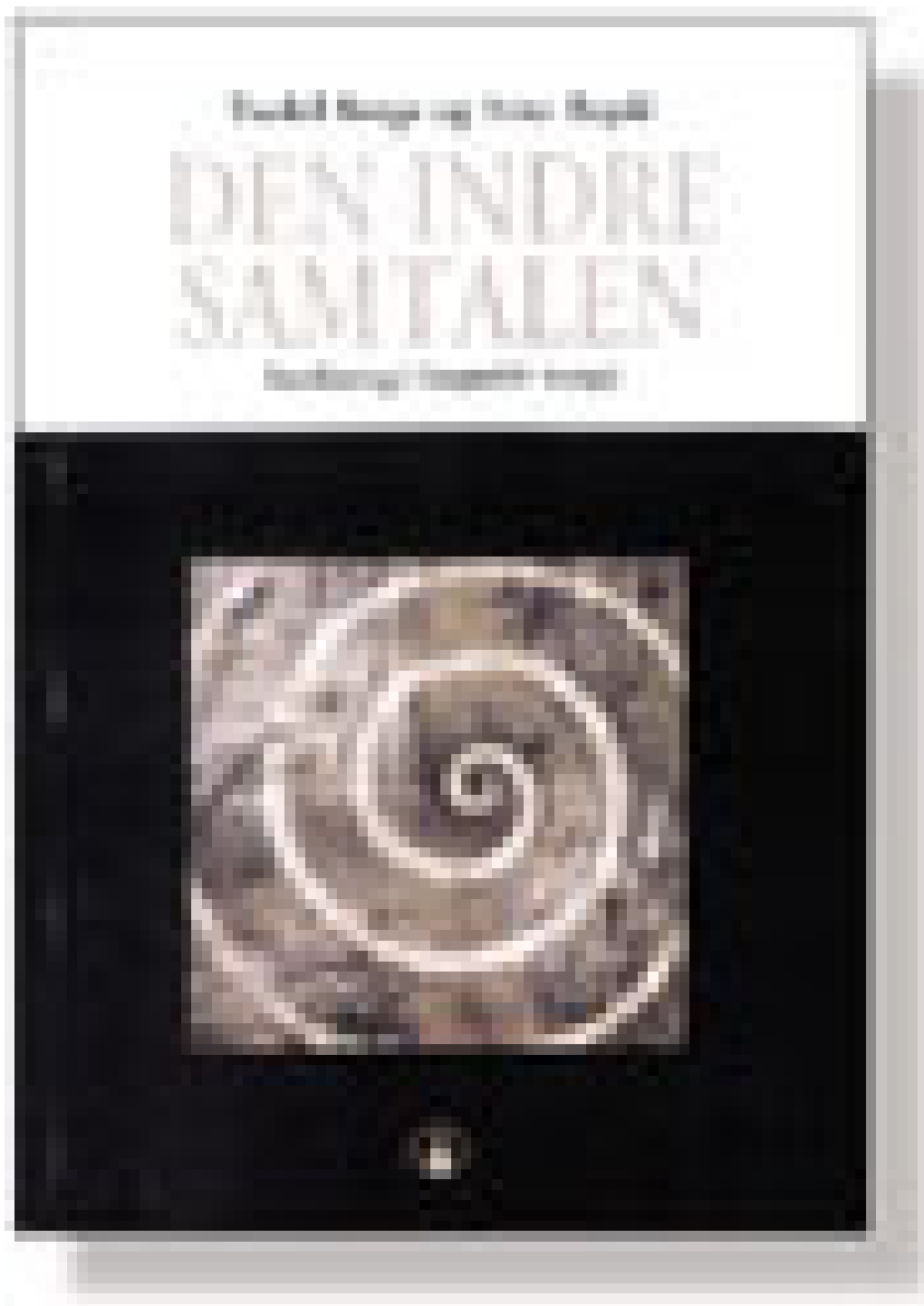
---

# Lettfattelig innføring i kognitiv terapi

---

BOKOVERSIKT

---



Målgruppe for denne boken er alle som i sitt daglige arbeid møter mennesker med psykiske lidelser. Boken gir en innføring i anvendelsen av kognitiv terapi – alene, eller som supplement til andre behandlingsformer. Begge forfatterne er spesialister i klinisk psykologi.

Boken er inndelt i åtte kapitler. I det første kapitlet beskrives tenkningen bak kognitiv terapi som behandlingsform, sentrale begreper og dokumentasjon. Sammenhengen mellom tanker og følelser eksemplifiseres. Kapittel 2 omhandler behandling av depressive tilstander, og er igjen delt i to. Først beskrives kognitive modeller for depresjon – ”depresjonens onde sirkler”. Her vektlegges at det er kombinasjonen av livsbelastninger og urimelig selvkritiske tankemønstre som gir psykiske problemer, ikke enkeltfaktorene alene. Dernext utdypes selve behandlingen, med vekt på aktivt samarbeid mellom terapeut og pasient. Kapittel 3 omhandler kognitiv terapi ved

angstlidelser, med nærmere beskrivelse av automatiske tanker og trygghetssøkende strategier. Videre gis en konkret gjennomgang av hvordan praktisk trening kan gjennomføres. Kapittel 4 beskriver gruppeterapi ved angst. Forfatterne understreker at det i slike grupper er viktig at lederne fremstår tydelige og aktive, og at behandlingen gjerne kan beskrives som en form for kurs med betydelig innslag av informasjon.

I kapittel 5 diskuteres kognitiv terapi ved psykotiske tilstander. Kapitlet er todelt; den første delen omfatter psykososial tilnærming og den andre delen kognitiv terapi ved vrangforestillinger og stemmer. Kapittel 6 handler om kognitiv terapi ved personlighetsforstyrrelser. De to siste kapitlene gir råd om samarbeid/samarbeidsproblemer i terapi og forebygging av tilbakefall.

Undertegnede har ikke omfattende kunnskaper om det kognitive feltet, og er således representativ for målgruppen. Boken fremstår etter min mening konkret og oversiktlig, med mange gode eksempler, kasuistikker og praktiske råd. Kapitlene om psykotiske tilstander og personlighetsforstyrrelser er naturlig nok minst overbevisende, da både dokumentasjon og praksis innen disse områdene er betydelig mindre omfattende enn i feltet angst/depresjon. Totalt sett anbefales boken til alle behandlere som ønsker en praktisk og strukturert innføring i kognitiv terapi. Den inspirerer til bruk av metodene som beskrives.

---

AnneHøye

Psykiatrisk avdeling

Regionssykehuset i Tromsø

---

---

Publisert: 30. april 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 12. juli 2026.