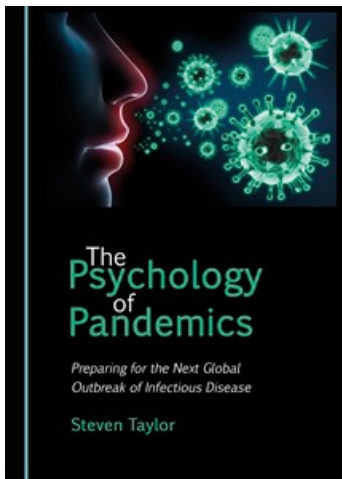

Psykologiske aspekter ved pandemier

ANMELDELSER

EWA NESS

Spesialist i psykiatri
Oslo universitetssykehus



Steven Taylor

The Psychology of Pandemics

Preparing for the next global outbreak of infectious disease. 178 s. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2019. Pris GBP 59

ISBN 978-1-5275-3959-4

Boken gir en bred innføring i de psykologiske kreftene som trer inn i forbindelse med en pandemi. Målgruppen er helsepersonell, myndigheter og andre interesserte. Boken er utsolgt, men tilgjengelig på Kindle for \$19,99.

I pandemier spiller befolkningens psykologiske reaksjoner en viktig rolle både i spredningen og i håndteringen av sykdommen. Helsemyndighetene har i liten grad tatt det på alvor. Dette er forfatterens motivasjon for å ha skrevet boken. Den består av 12 kapitler og favner bredt, alt fra psykologiske

behandlingstilnærminger ved helseangst til konspirasjonsteorier. Forfatteren er professor, klinisk psykolog og spesialist på helseangst. Han bruker kunnskap fra flere fagområder, og boken har en meget omfattende litteraturliste.

Folk reagerer forskjellig på psykisk stress før og under en pandemi. Noen benekter risiko, og andre blir overdrevet bekymret. De fleste tåler stress bra. Det psykologiske «fotavtrykket» er større og varer lengre enn de medisinske følgene etter en pandemi.

Forfatteren anbefaler at det opprettes systemer for raskt å identifisere de som er i risikozonen eller allerede har utviklet betydelig psykisk stress. Han foreslår en døgnåpen hjelpetelefon som kan henvise videre for de som trenger det. I tillegg bør det være lett tilgjengelig informasjon på nettsteder om normale og vanlige reaksjoner. Han peker på at helsearbeidere blir ekstra belastet fordi de utsettes for smittefare. De kan bli overarbeidet og utbrent, og separert fra familien. Det er derfor viktig å trene dem til dette og støtte dem spesielt.

Ifølge forfatteren er det tre ting WHO ikke gjør godt nok. For det første: kommunisere til publikum under krisen. Ikke bare hva de skal gjøre (håndvask osv.), men også hvordan de skal håndtere sine hverdagsproblemer, som å avgjøre om det for eksempel er trygt å besøke mor. For det andre: sørge for etterlevelse av helserådene (vaksinasjon, hygiene og sosial distanse). For det tredje: sette søkelys på de psykiske helseutfordringene.

Boken er lettlest og gir en bredere forståelse for hvilke krefter som er i sving under en pandemi. Den gir også enkle og gode råd for hvordan vi kan håndtere dem.

Publisert: 15. juni 2020. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.20.0403
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juni 2026.