



Vill du veta mer om depression och ångest?

Böckerna finns på
Sjukhusbiblioteket
Länssjukhuset Ryhov
oktober 2022

[Sjukhusbiblioteken-Folkhälsa och sjukvård \(rjl.se\)](http://Sjukhusbiblioteken-Folkhälsa%20och%20sjukvård%20(rjl.se))
biblioteket.jonkoping@rjl.se



Fakta

Cajvert, Lilja: Utarbetad – lär känna dina symtom

Varför blir så många sjuka på grund av sitt arbete? Författaren utgår i boken från de symtom som de professionella beskriver och de diagnoser som de fått.

Callesen, Pia: Lev mer Tänk mindre - blir fri från nedstämdhet och depression med metakognitiv terapi

Boken introducerar metoder för den som lider av nedstämdhet, men även för den som vill slippa hamna där.

Dahlström, Christian: Panikångest och depression – frågor och svar om två av våra vanligaste folksjukdomar

Viktigt för den som är sjuk men också för närstående.

Gustavson, Christina: När någon i din närhet har en depression

Boken ger en bild av vad en depression innebär och kan vara bra att sätta i handen på sin närstående. Den visar också på hur man som medmänniska kan hjälpa den som drabbas och hur man kan förebygga depressioner och återfall samt hur man mildrar förloppet.

Gustavson, Christina: Om någon du känner har ångest, fobier eller tvångstankar

Här finns ett kapitel som riktar sig till anhöriga och drabbade.

Hansen, Anders: Depphjärnan – varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?

Anders Hansen visar här hur vårt mående fungerar och ingjuter samtidigt hopp om att vi visst kan må bra i dagens uppskruvade och uppkopplade samhälle. För att lyckas behöver vi ta bättre hand om vår hjärna - och vår kropp - och kanske också sluta att ständigt jaga efter lyckan.

Hansen, Anders: Skärmhjärnan

Den mänskliga hjärnan är skapad i en helt annan tid, och kanske borde vi visa den lite mer hänsyn. Så följ med på en spännande resa och få en helt ny bild av det som händer och sker i ditt huvud!

Hägglund, Maggan: Det kommer att gå över – en överlevnadsguide för dig som är deprimerad, nedstämd eller bara har tappat kontakten med din livsglädje

Författaren ger praktiska råd och delar med sig av sin egen berättelse.

Hägglund, Maggan: Drunkna inte i dina känslor – en överlevnadsbok för sensitivt begåvade

Äntligen har forskningen och erfarenheten satt namn på det många känner igen sig i. Doris Dahlin och Maggan Hägglund har skrivit boken som förklarar, bekräftar och visar hur man tar vara på sin känslighet.

Kubicek, Helena: Fri från depression med kost, motion och sömn

De tips och program som författaren presenterar ska ses som ett komplement. Det är alltså inte en behandling i sig utan författaren menar att man alltid ska söka hjälp.

Leahy, Robert L.: Besegra depressionen innan den besestrar dig

Författaren är en av världens främsta experter inom kognitiv beteendeterapi.

Leahy, Robert L.: Ångestfri - bli av med dina rädslor och fobier

Boken tar upp de vanligaste ångestsyndromen, deras orsaker samt medicinering. Den ger också information om sömnstörningar, mindfulness, kost och motion.

Panda, Satchin: 24 timmarskoden – hur tajming av mat, sömn och träning ger effekt på hjärna, immunförsvar och vikt

Författaren menar att kroppen styrs av inre klockor. Hur du sover, äter, arbetar, studerar, tränar och tänder lamporna i ditt hem gör en fundamental skillnad för din hälsa.

Ström, Lars: Handbok för oglada – vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och livskvalitet

Boken innehåller en rad metoder och strategier.

Tanner, Susan: Att ta sig upp när man är nere - självhjälp vid depressioner

Denna självhjälpsbok utgår från det kognitiva synsättet och innehåller många konkreta övningar.

Topor, Alain: Relationer som hjälper

Vänder sig i första hand till personal men kan också vara av intresse för den som är anhörig.

Personliga berättelser

Eilish, Billie: Livet och musiken

Billie Eilish är enormt personlig, hon talar öppet om depression och delar med sig av sina känslor.

Engfors, Rickard: Allt eller inget

2007 rasade artisten Rickard Engfors liv samman. Livet hade sedan hans genombrott med After Dark i slutet av 90-talet enligt honom själv varit en lång fest men nu sade hans kropp ifrån. Men boken är inte bara en beskrivning av hans helvete utan också en berättelse om hur han hittade tillbaka till sig själv.

Eriksson, Charlie – Aldrig ensam

Undertiteln på boken är "Det modigaste jag någonsin gjort var att fortsätta leva när jag egentligen ville dö. Nu bryter vi tystnaden kring den psykiska ohälsan. Tillsammans räddar vi liv."

Heberlein, Ann: Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva

Ann Heberlein har allt man kan önska sig: man, barn och en framgångsrik yrkeskarriär som forskare och journalist. Men bakom den lyckade fasaden döljer sig en mardrömslik tillvaro: hon lider av manodepressivitet.

Kelly, Rachel: Orden som fann mig – den läkande läsningen tillbaka till livet

Orden som fann mig är en vidöppen och vacker levnadsteckning om depression och vägen tillbaka. En hoppfull bok, en kärleksförklaring till livet, familjen och ordens läkande kraft.

Persson, Shama: Kantstött & väldigt värdefull

Boken är en självbiografisk berättelse med hög igen-känningsfaktor, full av personliga upplevelser och konkreta råd för ett hållbart tillfrisknande. Genom att generöst dela med sig av sina erfarenheter om livet, före och efter, hjälper hon andra att må bättre och hitta vägen till hållbar livsglädje. Boken säger mycket om verkligheten för deprimerade människor och fungerar som en ledstjärna i mörkret. Den är en påminnelse till alla som mår dåligt att de inte är ensamma.

Sedin, Sofia: Lilla ångestboken – en handbok för dig som lever med ångest.

Genom beskrivande texter, faktauppgifter och utdrag ur sin dagbok får läsaren ta del av hur hon upplever ångesten och hur den har påverkat hennes liv.

Ugglas, Caroline af: Hjälp, vem är jag?- anteckningar från en terapi

Författaren beskriver naket sina depressioner och sin ångest. Men boken är också en familjehistoria och hon beskriver kärleken till familjen.

För barn

Alphonse, Lena: Lenas mamma får en depression

Författaren lyfter med enkla ord fram vad som kan hjälpa den som har en depression. För ett barn som kanske känner skuld känslor för att en förälder är ledsen, kan kanske detta lilla häfte kännas befriande.

Galli, Sara: När mammas tankar ändrade färg

Boken skildrar ur barnets perspektiv hur det kan vara när en förälder är deprimerad.

Hansen, Anders: Skärmhjärnan junior

I Skärmhjärnan junior får du lära dig att undvika att gå i fällan och låta skärmprylarna ta kontrollen över dig och ditt liv. Du ska helt enkelt se till att göra andra saker också!

Hjert, Jessica: Annas oroliga mamma

Barn och föräldrar kan tillsammans läsa boken för att diskutera kring rädsla, oro och ångest.

Weiss, Sofia: Mamman som slutade sjunga

Amelia kan inte förstå vad som händer varken med mamma eller med henne själv men allt eftersom mamma förvandlas, är det som Amelia också blir någon annan.

Romaner

Beischer, Sara: Mamma är bara lite trött

Minna fyller snart fyrtio. Hon jobbar lärare. Den knappa fritid hon har är schemalagd: träning, skjutsningar av barn, klassföräldrapuppdrag, husrenovering, fredagsmys och middagsbjudningar. En dag faller Minna ihop. Hon får diagnosen utmattningssyndrom och blir sjukskriven en längre tid.

Broder, Melissa: So sad today – personliga essäer

Den amerikanska författaren Melissa Broder har länge kämpat mot sin ångest. Under hösten 2012 drabbades hon av återkommande panikattacker som var värre än något hon tidigare hade upplevt. Det var då hon startade @sosadtoday, ett anonymt Twitter-konto där hon gav uttryck för sina mörkaste känslor. I essäsamlingen "So sad today" utvecklar och fördjupar Broder de teman hon har tagit upp på Twitter

Länkar

Information till patienter om de nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom

<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/riktlinjer-och-utvarderingar/depression-och-angest/om-riktlinjerna-for-patienter/>

ÅSS- Svenska ångestsyndromsällskapet

<https://angest.se/>

1177.se - Vårdguiden

<http://www.1177.se/Jonkopings-land/>

1177.se ägs av alla landsting och regioner och drivs utan kommersiella intressen.

Sidan innehåller mängder av fakta och råd. Här kan man bland annat läsa om:

- Sjukdomar, skador och symtom
- Undersökningar, behandlingar och läkemedel
- Hälsa och må bra-tips
- Hur man hanterar svårigheter och kriser
- Rättigheter och skyldigheter för patienter och för sjukvårdspersonal
- Vilka hjälpmedel man kan få vid funktionsnedsättning

