

Självhjälpslitteratur, länkar och appar

Depression

Addis, Michael E & Martell, Christopher R, *Ta makten över depressionen steg för steg, förändra dina vanor – förbättra ditt liv*. Natur och Kultur 2007

Tanner, Susan & Jillian, Ball, *Att ta sig upp när man är nere, hjälp till självhjälp vid depressioner*. Natur och Kultur 2008

Leahy, Robert, *Besegra depressionen - innan den besegrar dig*. Stockholm: Natur och Kultur 2011.

Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn, *Mindfulness, en väg ur nedstämdhet*. Natur och Kultur 2008.

Hantera känslor

Kåver, Anna. *Himmel, helvete och allt däremellan. Om känslor*. Natur och Kultur. 2009.

Winch, Guy. *Första hjälpen för känslor: praktiska råd när livet gör ont*. Libris förlag 2015.

För att hitta andra sätt än att skada sig, färdighetslista från föreningen SHEDO:

<http://fardighetslistan.shedo.se/om-fardighetslistan/>

Hantera tankar

Wadström, Olle. *Sluta älta och grubbla – lättare gjort med kognitiv beteendeterapi*. Psykologinsats. 2014.

Mindfulness

Williams Mark/ Kabat Zinn Jon, Segal Zindel, Teasdale John. *Mindfulness – en väg ur nedstämdhet*. Stockholm: Natur och Kultur 2008.

Kabat - Zinn Jon, *Vart du än går är du där*. Stockholm: Natur och Kultur 2006.

Scenström Ola. *Mindfulness i vardagen – vägar till medveten närvaro (CD-skiva medföljer)*. Stockholm: Bokförlaget Forum 2007.

Mindfulness Appen, Guidade och tysta meditationer av olika längd, 3-30 min. Passar alla.

Neuropsykiatri

Honos-webb Lara. *ADHD/ADD som vuxen – så lyfter du fram dina styrkor*. Stockholm: Natur och Kultur 2010.

Karpathis Georgios, *Underbara ADHD- den svåra superkraften* Max Ström, 2017.

Oro

Hayes, Steven C. *Sluta grubbla börja leva*. Natur och Kultur. 2007.

Harris, Russ. *Lyckofällan*. Natur och Kultur. 2012.

Wadström, Olle, *Sluta älta och grubbla – lättare gjort med kognitiv beteendeterapi*. Psykologinsats 2014.

Relationsproblem

Harris, Russ. *Kärlekens ACT, stärk din relation med Acceptance and Commitment Therapy*.

Josefsson Dan, Linge Egil. *Hemligheten. Från ögonkast till varaktig relation*. Stockholm: Natur och Kultur 2008.

Josefsson Dan, Linge Egil. *Den mörka hemligheten. Att lämna det förflutna bakom sig och skapa ett tryggare liv*. Stockholm: Natur och Kultur 2011.

Farm Maria, KBT-akuten. *Fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem*. Bokförlaget Bonniers Existens 2010.

Smärta

Brattberg, Gunilla, *Väckarklockor*, Värkstaden 2004

Dahl JoAnne, Lundgren Tobias. *Släpp taget om smärtan. ACT-metoden mot kronisk värk*. Falun: Scandbook AB 2008.

Sorg

Friblick Lena, Sandow Elin. *Dagen då döden kom – och livet som följde därefter*. Malmö: Xenofilia förlag 2011.

Lundmark Ann-Kristin. *Sorgens olika ansikten*. Columbus förlag 2009.

Sävstam Malin, *Kärleken är starkare än döden*. Bookwell, Finland 2013

Grimby Agneta, Johansson, Åsa K. *Handbok i sorg*. Nätbok 2013.

Stress / utmattning / perfektionism

Kåver, Anna, *Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans*, Natur och Kultur 2004

Nilsonne, Åsa, *Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro*, Natur och Kultur 2004

Grossi, Giorgio, *I balans*, Bonnier Fakta 2004

Grossi, Giorgio. *Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi*. Viva 2008

Perski, Alexander, *Ur balans*, Bonnier Fakta 2002

Perski, Alexander, *Duktighetsfällan. En överlevnadsbok för prestationsprinsessor*. Prisma 2008

Söderström, Marie. *Vila. Om den sköna konsten att varva ner*. Bonnier Existens. 2009.

Dellsson, Pia, *Väggen: en utbränd psykiaters noteringar*. Natur och Kultur 2015.

Kruse, Åsa, *Tillbaka till jobbet: hållbar återgång efter stressrelaterad ohälsa*. Natur och Kultur, 2016.

Tinnitus

Zetterqvist Vendela, Andersson Gerhard, Kaldo Viktor, *Leva med tinnitus*, Natur och Kultur, 2013.

Kaldo Viktor, Andersson Gerhard, *Kognitiv beteendeterapi vid tinnitus*, Studentlitteratur AB 2004

Widerdal Mikael, Manhof Charlotte, *Mental träning för dig som har tinnitus*, Allinmind Publishing, 2008.

Sömn

Jernelöv, Susanna, *Sov Gott*, Wahlström & Widstrand 2007

Pettersson, Richard & Ström, Lars, *Bli fri från dina sömnproblem med kognitiv beteendeterapi*, Albert Bonniers förlag 2007

Söderström, Marie, *Sömn, Sov bättre med kognitiv beteendeterapi*. Viva 2007.

Vårda en anhörig

Björklund Lars ; *Hur ska jag orka? En bok om att vårda anhörig*. Libris förlag 2011.

Ångest

Carlbring, P. & Hanell, Å, *Ingen panik: Fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi*. Stockholm: Natur och Kultur 2007.

Farm Larsson, Maria & Wisung, Håkan, *Fri från oro, ångest och fobier. Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi*. Forum 2005

Kåver, Anna, *Social fobi: att känna sig granskad och bortgjord*. Cura bokförlag 1999

Furmark, A. Holmström, A, Sparthan, E, Carlbring, P, Andersson, G, *Social fobi: effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi*. Liber 2013.

Challenger, App för för den som har Social fobi, utvecklad av Per Carlbring. Hitta instruktioner för att komma igång på: www.MobilKBT.se

Wadström, Olle; *Tvångssyndrom. Orsaker och behandling i beteendeterapeutiskt perspektiv*.

Linköping: Psykologinsats 2002.

Asplund Mia, Rosengren Elin –Love, *Fri från tvång: steg för steg med kognitiv beteendeterapi*. Natur och Kultur 2012.

Bejerot, Susanne, *Tvångssyndrom / OCD: nycklar på bordet*, Studentlitteratur 2011.

Svenska OCD-förbundet Ananke: www.ocdforbundet.se/

Hedman, E, Linde, J, Leiler m fl. *Tänk om jag är sjuk! Fri från hälsoångest med kognitiv beteendeterapi*. Natur och Kultur 2016.

Svenska ångestsyndromsällskapet: <http://www.angest.se//riks/>

KBT-Appen, Instruktioner och verktyg för att registrera tankar, upptäcka tankefallor, kognitiv omstrukturering med beteendeeexperiment mm. För ångestsyndrom och depressioner.

Ätstörning

Ata Ghaderi, Thomas Parling, *Lev med din kropp. Om acceptans och självkänsla*. Stockholm: Natur och Kultur 2009.

Ata Ghaderi, Thomas Parling, *från självsvält till ett fullvärdigt liv – ny KBT-metod i sex steg*. Stockholm: Natur och Kultur 2007.

Webbsida om hälsosamt ätande: <http://www.halsosamet.se/templates/Page.aspx?id=382>