



Ångest

Temalista från Sjukhusbiblioteket i Västmanland

FACKLITTERATUR

Vlbd

Barlow, David H.

Unified protocol - terapeutmanual: diagnosöverskridande psykologisk behandling/ David H. Barlow ... - 2013, 206 s.

I boken presenteras ett banbrytande sätt att behandla känslomässiga problem, genom att utgå från det som är gemensamt för olika tillstånd istället för det diagnosspecifika. Terapeutmanualen riktar sig till yrkesverksamma kliniker samt till studenter under KBT-utbildning.

Vlbd

Barlow, David H.

Unified protocol - arbetsbok: diagnosöverskridande psykologisk behandling/ David H. Barlow - 2013, 257 s.

Tillsammans utgör terapeutmanualen med tillhörande arbetsbok för klienter ett enhetligt behandlingsupplägg för att hjälpa personer med skilda typer av ångest- och depressionsproblem. Arbetsboken för klienter ska användas inom ramen för en terapeutledd behandling.

Vlaa

Bejerot, Susanne

Tvångssyndrom/OCD: nycklar på bordet. - 2011, 247 s.

I Bejerots bok får man veta vad tvångssyndrom/OCD är, varför man drabbas och vad man kan göra åt sjukdomen.

Vlaa

Boström, Annelie

Lämna mig inte: våga välja livet, mitt älskade barn. - cop. 2012, 149 s.

Boken handlar om suicidala ungdomar och är tänkt som ett hjälpmedel för att kunna förstå något som egentligen är omöjligt att sätta sig in i, men oerhört viktigt i kontakten med dessa ungdomar.

Vlbd

Carlbring, Per

Ingen panik: fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi: kompletterad med ACT. - 2011, 264 s.

Forskning visar entydigt att KBT (kognitiv beteendeterapi) har mycket god effekt vid paniksyndrom och samma goda resultat kan man enligt boken förvänta sig av självhjälpsbehandling.

Vlbd

Clark, David A.

Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice.

- 2010, 628 s.

Boken tar upp de senaste rönen och empiriska data inom ångestbehandlingar och ger instruktioner steg-för-steg i kognitiv bedömning, caseformulering och beteendebehandling m.m.

Vlbd

Cognitive behavior therapy: core principles for practice.

- cop. 2012, 451 s.

Innehåller en bra balans mellan historia, teori och evidens samt en vägledning för klinisk praxis inom kognitiv beteendeterapi.

Vlaa

Freeman, Daniel

Kort om ångest. - 2013, 206 s.

Boken sammanfattar de senaste forskningsrönen inom psykologi, neurovetenskap, genetik, epidemiologi och kliniska undersökningar för att förklara vad ångest egentligen är. Boken förklarar varför ångest är en normal och viktig del av våra känsloliv.

Vlbd

Grills-Taquechel, Amie E.

Phobic and anxiety disorders in children and adolescents.

- cop. 2013, 131 s.

Den här boken ska fungera som en guidebok och praktisk hjälp för effektiv behandling av barn och ungdomar som lider av ångestsyndrom.

Varje kapitel är skrivet med hjälp av olika barnpsykologer och terapeuter.

Vlaa

Gustavson, Christina

Om någon du känner har ångest, fobier eller tvångstankar: en bok för anhöriga, vänner och drabbade, om ångestrelaterade problem och panik, oro och rädsla att inte vara som andra, tvångstankar, tvångshandlingar, ritualer och magiska tankar. - 2017, 262 s.

Författaren beskriver på lättbegripligt och avdramatiserat men utförligt sätt olika psykiska problem som hör till våra stora folksjukdomar.

Dok/LC

Jeding, Kerstin

1 CD mot oro [Ljudupptagning]. – 2012, 1 CD (ca 60 min).

Denna CD blandar kort information och enkla övningar. Utgångspunkten är autentiska behandlingssituationer från den kognitiva beteendeterapin.

Denna CD är till för att få hjälp att hantera inre problem på ett nytt sätt.

Vlaa

Johannisson, Karin

Melankoliska rum: om ångest, leda och sårbarhet i förfluten tid och nutid. – 2009, 297s.

När författaren undersöker melankolin historiskt blir det också en samtidskommentar. Idag täcker depressionsbegreppet snart in varje mörker. Genom det långa perspektivet visar hon hur känsloregistren varierat, men också hur de mörka känslorna kunnat rymmas inom det normala.

Vlaa

Kåver, Anna

Social ångest: att känna sig granskad och bortgjord. – 2014, 214 s.

Social ångest är ett av de vanligaste ångestsyndromen, och kallades tidigare social fobi. Kärnan utgörs av en stark rädsla för att bli granskad och att göra bort sig med undvikande, oro och nedstämdhet som följd. På ett tydligt sätt presenteras, i boken, den mest framgångsrika modellen för social ångest.

Vlaa

Leahy, Robert L.

Ångestfri: bli av med dina rädslor och fobier. – 2010, 361 s.

Författaren baserar sina metoder på lång erfarenhet och väl beprövade psykologiska behandlingar. Med hjälp av dessa metoder får man hjälp att konfrontera våra beteenden och uppnå ett liv fritt från rädsla, spänningar, oro och ångest.

Vlaa

Leander, John

Hej ångest!: körskola till livet. – 2011, 230 s.

Boken beskriver den framgångsrika behandling, baserad på KBT i grupp som Sandra af Winklerfelt har utvecklat i samarbete med Ångestprogrammet, PsykiatriCentrum Karolinska och vårdcentralen Kronan i Sundbyberg.

Vlbd

Marker, Craig D.

Generalized anxiety disorder. – cop. 2012, 83 s.

Den här boken presenterar konkret och uppdaterad fakta och behandling runt generaliserat ångestsyndrom. Boken vänder sig till både läkare och studenter och guidar läsaren genom en mängd olika områden inom ämnet.

Vlaa

Ottosson, Jan-Otto

Rädsla, oro, ångest: behandling i samarbete. – 2008, 224 s.

Boken försöker ge kunskap om vad ångest är, symtom, orsaker och former. I första hand är den tänkt som ett redskap till självhjälp.

Vlaa

Psykodynamisk behandling vid panikstörning: manual för behandling enligt panikfokuserad psykodynamisk psykoterapi, PFPP/ Barbara Milrod... . – 2008, 116 s.

Boken fokuserar på den psykologiska innebörden av en panikattack, och på psykodynamisk behandling som ensam metod eller som komplement till andra behandlingsmetoder vid panikstörning.

Vlaa

Sedin, Sofia

Lilla ångestboken: en handbok för dig som lever med ångest.

– 2013, 47 s.

Denna bok är en bok för den som lever med ångest i någon form. Författaren berättar utifrån egna erfarenheter vad som händer i kroppen och hur man kan påverka detta.

Vlaa

Silove, Derrick

Lilla panikboken: fri från panikattacker med kognitiv beteendeterapi.

– 2007, 206 s.

Det här är en självhjälpsguide för att förebygga och handskas med panikattacker. Boken är baserad på kliniskt utprovade tekniker och är uppbyggd i ett fyrstegsprogram, som kan användas av såväl den drabbade som av familj och vänner.

Vlbd

Svirsky, Liv

Mer än blyg: om social ångslighet hos barn och ungdomar. – 2011, 173 s.

Författarna visar exempel och övningar med metoden KBT hur man på ett positivt sätt kan hjälpa barnen att övervinna social rädsla. Föräldrarna finner stöd, hjälp och tips om hur man kan gå vidare med problemet. Boken vänder sig till barn, föräldrar och professionella.

Vlaa

Svirsky, Liv

Rädslor, fobier och nedstämdhet hos barn och unga: fakta, bemötande, behandling. – 2012, 119 s.

Denna bok tar upp de rädslor, fobier och ångeststörningar som är vanliga hos barn och unga, samt nedstämdhet och depression. Boken förmedlar fakta kring orsaker, hur det kan yttra sig och vad vi kan göra för att hjälpa.

Vlbd

Teasdale, John D.

Mindfulnessbaserad självhjälp: en övningsbok vid depression, oro och ångest. – 2015, 310 s.

Mindfulness är ett kraftfullt verktyg för att förebygga och ta sig ur de tankemönster som skapar depression, stress och ångest. Här ger tre av världens främsta experter inom mindfulnessbaserad kognitiv terapi vägledning i hur du praktiserar förhållningssättet i din vardag.

Dok/LC

Uneståhl, Lars-Eric

Mental träning vid oro, ångest & panikattacker [Ljudupptagning]. – 2007, 1 CD (79 min).

Denna CD innehåller nio program, där varje program tar upp en eller flera metoder inom mental träning, hypnos och NLP. Genom regelbunden träning under en längre period bör de flesta problemen (ångest, oro, panikattacker m.m.) försvunnit eller reducerats avsevärt.

Vlaa

Wadström, Olle

Tvångssyndrom: orsaker och behandling i beteendeterapeutiskt perspektiv. – 2008, 194 s.

Boken *Tvångssyndrom* beskriver på ett lättfattligt sätt hur tvång uppstår hos en människa. Boken beskriver noga behandlingsmetoden KBT (Kognitiv beteendeterapi) och klargör vid misslyckande av behandling och vad som gått snett.

Vlaa

Ångestsjukdomar/ red. Nils Lindefors... . – 2012, 111 s.

Denna bok kommer från Läkartidningen och har relevans för hela sjukvården. Den innehåller information runt generaliserad ångest, paniksyndrom, tvångssyndrom, social fobi, ångestsyndrom hos barn och ungdomar, posttraumatisk stress m.m.

BIOGRAFIER

Lz

Haig, Matt

Skäl att fortsätta leva. – 2016, 223 s.

Vid 24 års ålder rasade Matt värld samman då han drabbades av en svår depression med ångest och självmordstankar. Det här är historien om hur han tog sig igenom krisen och lärde sig att leva igen.

Lz

Lundh, Bim

Smärta, "ångestdans, mantran" och en jävla massa envishet...

"Min kupol": min väg i och genom smärta, ångest, stress och utsättningsymptom, skapa, balans. – 2015, 189 s.

En självbiografisk bok där författaren delar med sig av sitt liv genom stress och obalans i tillvaron och hur man kan göra för att hitta balansen igen.

Lz

Pålsson, Berny

Känn pulsen slå. – 2008, 257 s.

I denna självbiografiska roman skildrar Berny Pålsson livet som väntade efter barnpsykiatrin. Här hamnar hon mellan stolarna på en resursfattig missbruksvård som inte tar emot psykiskt sjuka och ett behandlingshem för psykiskt sjuka som inte tar emot drogberoende. I sina desperata försök att överleva sjunker hon allt djupare ner i en värld av droger, tabletter, alkohol, självförnedring och sexmissbruk.

Lz

Pålsson, Berny

Vingklippt ängel. – 2004, 270 s.

Berny Pålssons självbiografi *Vingklippt ängel* handlar om hur det är att växa upp med rädsla och olika sorters missbruk. Berny gör allt för att skada sig själv och försöker flera gånger att ta sitt eget liv. Vi får följa en ung flickas liv på olika behandlingshem och sjukhus. Slutligen även hennes väg till tillfrisknande som är full av energi, kärlek och livskraft.

SKÖNLITTERATUR

Hc

Fransson, Maja-Stina

Jag bara tvingar mig lite. – 2014, 292 s.

När Minna var 12 år höll hon på att tvätta sönder sig. Knöt hon händerna så sprack skinnet på knogarna. När hon var 20 skulle hon gå ner i vikt. Fem kilo. Det blev snabbt femton. Nu är hon närmare 30 och har nya tvångstankar. När Minna inte jobbar i bokhandeln i Uppsala besöker hon kaféer och tjuvlyssnar på andra kafégäster. Minna antecknar i en bok, samlar tips på saker att göra. Och följer dem tvångsmässigt. Men vad händer när hennes inrutade liv störs? När någon plötsligt tar plats, när Minna verkligen känner för någon? Vad händer när Jakob Alm plötsligt står där? Jag bara tvingar mig lite är en delvis självbiografisk roman som utspelar sig under 90-talet, 00-talet och i nutid. Vi följer Minna som barn, tonåring och ung kvinna. Vi läser hennes dagbok och följer med in i terapirummet. Det är förnekelse, ångest och nya tvång. Det är på blodigt allvar, men också en befriande komisk skildring av vad ett liv med tvångstankar kan innebära.

Hc

Hede, Maria

... och bli ett vackert lik. – 2000, 379 s.

I denna roman skildras några unga människors liv i Stockholm.

Huvudpersonen Evelyn och hennes kompisar lever på ytan ett lyckat liv men en del av dem glider in i alkoholism och drogmissbruk. Författaren skildrar panikångestens verklighet, men boken handlar även om styrka och vänskap.

Hcf

Hjert, Jessica

Annas oroliga mamma: en berättelse om ångestsyndrom. – 2014, 32 s.

I boken får man följa Anna och hennes mamma Eva som har en ångestsjukdom. På ett enkelt sätt får barn och vuxna tillsammans genom denna berättelse lära sig mer om ångestproblematik.

Hc

Lejon, Peter G.

Nakna nerver. – 2000, 187 s.

En roman om hur panikångest kan fungera i det vardagliga livet och i en kärleksrelation.

Hc

Nilsson, Johanna

Gå din väg men stanna. – 2011, 228 s.

Den fristående uppföljaren till Johanna Nilssons kritikerrosade debut *Hon går genom tavlan, ut ur bilden*. Vi får följa den nu vuxna Hanna, när hon möter den stora kärleken, samtidigt som hon är som mest sjuk. Hennes krokiga vandring genom psykiatri fortsätter. Mitt i allt detta blir hon även styvmamma till två barn.

PATIENTINFORMATION

Webbplatsen **1177 VÅRDGUIDEN** är ett enkelt och användbart verktyg för att få fram kvalitetskontrollerad information om de flesta sjukdomar. Bibliotekspersonalen hjälper, vid behov, till med informationssökningen.

Sjukhusbibliotekets öppettider

Måndag – torsdag	09.00 – 17.00
Fredag	10.00 – 16.00

Sommartid 1 juni – 31 augusti

Måndag – torsdag	09.00 – 16.00
Fredag	10.00 – 16.00



Sjukhusbiblioteket

Telefon: 021 – 17 34 40

Epost: sjukhusbiblioteket@regionvastmanland.se

Post: Region Västmanland, 721 89 Västerås

Besök: Sjukhusbiblioteket, Västmanlands sjukhus Västerås Ing 1.

Sök, reservera och låna om: bit.ly/webbsok

Följ oss på: facebook.com/sjukhusbiblioteket

Läs mer om oss på: regionvastmanland.se/sjukhusbiblioteket

www.1177.se/Vastmanland/Sjukhusbiblioteket

Intranät: Arbetsplatsen