

Bipolär sjukdom

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland

2021

Annorlundheter

Av Lisa Fellingner

Lisa fick diagnosen Bipolär som vuxen och för att förstå sin egen sjukdom började hon skriva. Boken Annorlundheter blev vägen till självhjälp och stödet att hitta ett liv som fungerar. Här beskriver hon händelser och känslor från sitt perspektiv men även tonårsdottern Sara får göra sin röst hörd.

Att lära sig leva med bipolär sjukdom : en guide

Skriften är utformad i syfte att vara till praktisk hjälp för personer med bipolär sjukdom, deras anhöriga, vänner och familj. Guiden innehåller vägledning, råd och ett antal användbara verktyg som kan vara till hjälp.

Bipolär sjukdom : kliniska riktlinjer för utredning och behandling

Det är Svenska psykiatriska föreningen som sedan 1996 utformat kliniska riktlinjer för en rad psykiatriska områden. De har som målsättning att ge vägledning och fördjupad kunskap för personal som kommer i kontakt med diagnosen bipolär sjukdom.

Dagar med min mamma

Av Sofi Jansson

Liv är i trettioårsåldern och har vuxit upp med en ensamstående mamma med bipolär sjukdom. I hela sitt liv har hon kämpat med att försöka frigöra sig från modern och hennes sjukdom. Moderns bipolaritet har dominerat deras tillvaro och dessvärre omöjliggjort Livs förhållande med mannen som hon älskat.

Det stavas bipolär och kanske med en gnutta borderline

Av Carrå med Å

Författaren beskriver sin långa mödosamma resa med alla upp och nergångar och ett liv i kaos. Numer har hon familj med två barn och har full kontroll över sin sjukdom, men vägen hit har varit svår och besvärlig. Parallellt med hennes upplevelser finns utdrag ur journaler, kamraters kommentarer, brevväxlingar, blogginlägg och annat.

Diagnos Bipolär : ett självbiografiskt reportage

Av Jan-Ewert Strömbäck

Författaren är journalist och har skrivit i Pockettidningen R om sitt eget liv för att ge bakgrund till en intressant diskussion om psykiatri av idag och hur det fungerade förr. Han beskriver sina egna känslor och tankar och även möten med andra personer med samma diagnos.

En misstänkt liten kanelgiffel

Av Karl-Johan Karlsson

Boken är en sann historia om en fascinerande man i 30-årsåldern som journalisten Karl-Johan Karlsson följt i flera år. ”Herman” kan trollbinda alla men förmågan hänger ihop med hans diagnos. Herman är bipolär och på grund av sina tvångstankar hamnar Herman ofta i märkliga situationer. Efterordet är skrivet av Mikael Landén, professor i allmän psykiatri vid Göteborgs universitet.

Ett bipolärt hjärta

Av Rebecca Anserud

En självbiografi om Rebeccas kamp för att kunna leva med sin diagnos bipolär sjukdom. Hon insjuknade vid 15 års ålder och därefter dröjde det fem år innan hon fick sin diagnos. Boken beskriver hennes plågsamma resa runt psykiatrins olika instanser innan medicinering och behandling fungerade.

Handbok för psykon : att leva med ADHD och bipolär sjukdom

Av Tove Lundin

Tove Lundin är journalist och har egen erfarenhet av att leva med diagnoserna ADHD och bipolär sjukdom. Hon har skrivit en kortfattad handbok som på ett lättamt sätt tar upp praktiska saker. Det är både roligt och allvarligt och handlar om allt; från hur man handskas med Försäkringskassan till de egna känslorna.

Igår var jag lycklig idag vill jag dö : att leva med bipolär sjukdom

Av Elsa Janni

När Janni var 16 år insjuknade hon i sin första depression. Det dröjde 25 år innan hon fick diagnosen Bipolär sjukdom. Det här är en berättelse om hur hennes kamp för ett normalt liv sett ut och hur hon till slut fått rätt behandling. Elsa Janni är legitimerad psykolog och med sitt dubbla perspektiv som patient och psykolog är det här en bok som vill ge de drabbade kunskap, tröst och hopp.

Jag och mina diagnoser

Av Håkan Jansson

Författaren skriver personligt och på ett mycket generöst sätt om sitt liv. Det är en uppskakande läsning eftersom många människor som han möter fortfarande är trångsynta och inte vill ge plats för dem som fungerar på ett annorlunda sätt. Det är en modig och utlämnande text som vi alla kan lära oss mycket av.

Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva

Av Ann Heberlein

Ann har allt man kan önska sig: man, barn och en framgångsrik karriär. Men bakom den lyckade fasaden döljer sig hennes mardrömslika tillvaro med diagnosen bipolär 2. I den här skningslöst självutlämnande boken visar hon sjukdomens insida med de helvetiska dagarna när självmord är en ständig tanke.

Med mitt liv i mina händer : att leva med bipolär sjukdom

Av Cecilia Asp

En självbiografi om att ha en sjukdom och samtidigt försöka få omvärlden att förstå vad det innebär. Cecilia Asp tycker att det verkar finnas en kollektiv skam över att vara psykisk sjuk och hon önskar öka kunskapen om sjukdomen genom att beskriva känslan av att vara psykiskt sjuk med detaljerade beskrivningar av smärta, läkarbesök och terapi mm.

Min bok : hantera bipolär sjukdom med kognitiv beteendeterapi

Av Kristina Jungberg och Veronica Järvborn

Psykologisk behandling vid bipolär sjukdom syftar till att öka individens färdigheter att hantera sina symtom och forskningen har visat att det har god effekt. Boken är skriven som en självhjälpbok och är tänkt att användas som stöd till alla som är intresserade av KBT som behandlingsmetod.

Min underbara fru på psyket : en memoar

Av Mark Lukach

Mark och Giulia blev kära, gifte sig, fick en son och byggde upp sin drömtillvaro. Men när Giulia var 27 år drabbades hon av ett psykiskt sammanbrott och togs in på en psykiatrisk avdelning. En sann berättelse om hur ett äktenskap påverkas av psykisk ohälsa, om det bräckliga mänskliga psyket och om kärlekens kraft.

Mitt galna liv : en memoar om psykisk sjukdom

Av Arvid Lagarcrantz

Författaren har sedan barndomen levt med psykisk ohälsa, hans diagnos är bipolär sjukdom 1. Han berättar på ett balanserat och osentimentalt sätt om de enorma svårigheter han levt med. Detta har inte hindrat honom från att leva ett kreativt och bra liv med arbete, familj och vänner och han har så småningom hittat ett sätt att acceptera sjukdomen.

Mitt liv i berg- och dalbana

Av Camilla Gustafsson

Boken har varit ett terapiarbete för Camilla Gustafsson som bearbetat och skrivit ner alla höga toppar och djupa dalar som hon levt genom de senaste 20 åren av sitt liv. Hon hoppas att det ska ge en bild av hur det är att vara bipolär.

Nya Bipolärboken : behandlingsstrategier för klinikern

Av Margareta Reis och Håkan Jarbin

Boken innehåller lättillgängliga fakta om bipolaritet och redovisar aktuell forskning i ämnet. Några av kapitlen behandlar farmakologiska behandling i samband med graviditet, barn- och ungdomspsykiatri, Bipolär sjukdom, sömnstörning mm.

Patrick : en verklighetsskildring

Av Mikael Nabrink

Boken handlar om två vänner och när den ene av dem, Patrick, drabbas av manodepressiv sjukdom, visar det sig att psykiatrisjukvården inte i alla avseenden räcker till för honom. Den andre av dem, Mikael och tillika bokens författare, får då som nära och god vän träda in i vårdapparatens ställe och tvingas därigenom fatta många svåra och tunga beslut.

Spring Kent, spring

Av Kent Lundholm

Först i femtioårsåldern fick journalisten Kent Lundholm diagnosen bipolär sjukdom och då hade han levt sitt liv i en ständig berg- och dalbana. Boken är mycket underhållande men också smärtsamt öppet om alla med och motgångar men med målet att aldrig ge upp.

Sänder på tusen kanaler : en bok om borderline och dess nära samband med bipolär sjukdom och ADHD

Av Mikaela Aspelin

Boken beskriver närgånget en mammas dilemma i den djupaste fasen av en depression. En beskrivning av rutiner och vardagsliv samtidigt som det är en resa mellan himmel och helvete. Boken används som referenslitteratur till utbildningar i området.

På Webben:

<https://mind.se>

En webbsida av Sfph (Svenska föreningen för psykisk hälsa).

www.1177.se

Vårdguiden.

www.hjarnfonden.se

En stiftelse för att främja forskning kring hjärnan.

www.kuling.nu

En mötesplats för dig som har en förälder med psykisk sjukdom.

Patientförening:

<https://balansriks.se>

En rikstäckande, ideell patient- och anhörigorganisation för människor med diagnoserna Depression, Utmattningssyndrom och Bipolär sjukdom.

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

**Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland
om du vill låna dessa böcker eller få ytterligare lästips:**

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek