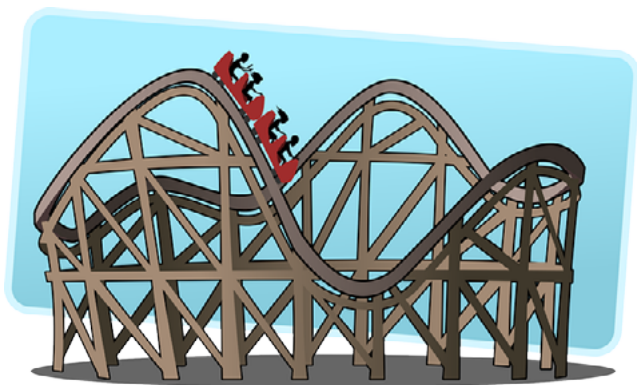


Bipolär sjukdom

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland

2018

Att alltid känna sig ensam (2012)

Av Ulrica Molén

Läsaren får följa med på en livsresa som har många dimensioner – mörker, ljus, kärlek, svek, uppbrott och längtan efter att hitta hem till sig själv. Boken skrevs som en form av terapi när Ulrica Molén började få tillbaka balansen i sitt liv.

Att lära sig leva med bipolär sjukdom : en guide (2012)

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 praktiska verktyg som kan vara till stöd i vardagen.

Barn med överlappande diagnoser : ADHD, inlärnings-svårigheter, autism, Asperger, Tourettes, ångest med flera (2. uppl. 2016)

Av Martin L Kutscher

Författaren är en erkänd barnneurolog och han menar i den här handboken att barnens neurologiska svårigheter sällan går att sammanfattas i en enda diagnos, utan att de överlappar och till och med samspelar med varandra. Boken riktar sig till föräldrar, lärare, specialpedagoger, psykologer och andra intresserade av ämnet.

Bipolär sjukdom : kliniska riktlinjer för utredning och behandling (2. uppl. 2018)

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.

Bron blev inte slutet (2007)

Av Solveig Johansson

Solveig arbetade och levde ett helt vanligt liv fram till dess att hon blev djupt deprimerad vid 54 års ålder. Bokens titel anspelar på den dagen hon räddades av polis när hon tänkte hoppa från Västerbron för att ta sitt liv. Det blev flera års behandling inom psykiatri innan hon kunde återgå till arbetslivet. Hon är en av grundarna till patient- och anhörigföreningen Balans.

Bryta om (2008)

Åsa Anderberg Stollo

Ungdomsbok (13-16 år)

Boken handlar om Minna som är sexton år och i Stockholm. Hon ska precis börja en ny skola och nu har hon bestämt sig för att börja sköta sig. Och kanske får hon lite ro nu när mamman är intagen på psyket och hon bara har sig själv att ta hand om.

Dagar med min mamma (2017)

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 sjukdomen som dominerat deras tillvaro och format deras relation. Men även kostat Liv hennes eget förhållande till mannen hon velat bygga sitt liv med.

Den dagen min dotter blev galen : en pappas berättelse (2009)

Av Michael Greenberg

I den här boken beskriver en pappa sin dotters insjuknande på ett mycket inlevelsefullt vis, med mycket känslor och förvirring innan det står klart för dem vad som drabbat henne. Han ger en levande bild av att vara anhörig och stå maktlös bredvid när det ofattbara händer.

Det stavas bipolär och kanske med en gnutta borderline (2017)

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 pluggar till socionom och har full kontroll över sin diagnos bipolär 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 (2013)

Av Jan-Ewert Strömbäck

Jan-Ewert Strömbäck är journalist och författare och har skrivit för Pockettidningen R om sin 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 (2012)

Av Karl-Johan Karlsson

Boken är en sann historia om en fascinerande man i 30-årsåldern som reportern Karl-Johan Karlsson följt i flera år. "Herman" kan trollbinda alla men förmågan hänger ihop med hans diagnos. Herman är manodepressiv 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.

Emmas pappa får mani (2009)

Av Elisabeth Alphonse

Barnbok (6-9 år)

Emmas pappa ska bygga en lekplats åt sitt barn. Men lekplatsen blir bara större och större. Han är manisk. Emmas mamma tar med sig sin man till sjukhuset.

Ett bipolärt hjärta (2012)

Av Rebecca Anserud

En självbiografi om Rebeckas 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.

Gå i kras : leva med biopolär sjukdom (2009)

Av Veronica Schelander

Författarinnan berättar sin historia om hur hon som helt frisk, pluggade på universitetet fram tills en motgång gjorde att hon gick in i en psykos. Därefter blev allt kaos och till slut fick hon diagnosen bipolär sjukdom. Hon vill att hennes bok ska ge hjälp och igenkänning för den som är i samma situation.

Handbok för psykon : leva med ADHD och bipolär sjukdom (2012)

Av Tove Lundin

Det här är en praktisk handbok som på ett lättsamt 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. Tove Lundin är journalist och drivet bloggen *Leva med ADHD och bipolär sjukdom* på 1177 Vårdguiden.

I ett rosa skimmer (2018)

Av Brianna Wolfson

Willows mamma Rosie har kläder i regnbågens alla färger och ordnar storslagna middagar mitt i natten. Rex, däremot, är den sortens pappa som hjälper till med läxorna och aldrig skulle drömma om att hoppa i vattenpölar. Nu när föräldrarna är skilda inser Willow att hennes mamma behöver henne mer än någonsin eftersom det är som om att Rosies rosaskimrande värld snurrar allt snabbare.

Jag och mina diagnoser (2007)

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 (2009)

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 skoningslöst 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 (2012)

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 psykisk sjuk med detaljerade beskrivningar av smärta, läkarbesök, terapi mm.

Min bok : hantera bipolär sjukdom med kognitiv beteendeterapi (2012)

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 självhjälpsbok och är tänkt att användas som behandlingsmanual tillsammans med en psykolog.

Min underbara fru på psyket : en memoar (2018)

Av Mark Lukach

Mark och Giulia blev kära när de var 18 och gifte sig. Men när Giulia var 27 år drabbades hon av ett psykiskt sammanbrott och togs in på en psykiatrisk avdelning. Så småningom blev hon frisk och paret fick en son. Men strax efter det kom det fler sammanbrott. 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 (2013)

Av Arvid Lagercrantz

Författaren har sedan barndomen levt med psykisk ohälsa, hans diagnos var från början ”manodepressiv psykos” och är numera ”bipolär sjukdom typ 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, vänner och familj och han har så småningom hittat ett sätt att acceptera sjukdomen.

Mitt liv i berg- och dalbana (2011)

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 (2012)

Av Margareta Reis och Håkan Jarbin

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

När vi två kolliderar (2017)

Av Emery Lord

Sjuttonårige Jonah lever ett vanligt tonårsliv i Kalifornien när hans pappa plötsligt dör. Mamman hamnar i en djup depression och Jonah måste ta ansvar för småsyskon och pappans restaurang. Vivi är Jonahs raka motsats: utåtriktad, charmig och sprallig, men ibland hamnar hon i djupa svackor. Jonah och Vivi möts men vad händer med kärleken när man just har gått sönder?

Patrick : en verklighetsskildring (2010)

Av Mikael Nabrink

Boken är skriven av en god vän till en drabbad av bipolär sjukdom. Det handlar om Patrick, en levnadsglad ung man som arbetade som VD på ett IT-företag. Han beskriver alla ofattbara svängningar som Patrick genomgår, från att uppfatta sig själv som Gud till att utarbeta självmordsplaner.

Spring Kent, spring (2016)

Av Kent Lundhom

Först i femtioårsåldern fick journalisten Kent Lundhom diagnosen bipolär sjukdom och då hade han levt sitt liv i en berg- och dalbana. Boken är mycket underhållande men smärtsamt öppet allt 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 biopolär sjukdom och ADHD (2013)

Av Mikaela Aspelin

Boken beskriver närgånget och kompromisslöst 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:

www.bipolarsjuk.se

IBIS - intresseföreningen för bipolär sjukdom.

www.bipolarna.se

En mötesplats för bipolära och anhöriga.

www.livlinan.org

En webbplats för dig som är ung och lever nära någon med psykisk ohälsa.

www.kuling.nu

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

1177.se

Vårdguiden.

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

054-61 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

0570-71 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

0560-474 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek