

Depression

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2019**

Anknytningsbaserad familjeterapi för deprimerade ungdomar (2015)
Av Guy Diamond, mfl.

En lärobok i anknytningsbaserad familjeterapi (ABFT) vilket är en evidensbaserad behandlingsmetod för deprimerade och självmordsnära ungdomar. ABFT syftar till att reparera skadade relationer och bygga upp ett känslomässigt skyddande och tryggt förhållande föräldrar och deras barn. Behandlingen och dess olika stadier beskrivs ingående och förtydligas med fallbeskrivningar och exempel.

Arbetsmiljöns betydelse för symtom på depression och utmattningssyndrom : en systematisk litteraturöversikt (2014)

Utgiven av Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU)

Rapporten redovisar det vetenskapliga underlaget kring arbetsmiljöns betydelse för symtom på depression och utmattningssyndrom.

Att ta sig upp när man är nere : självhjälp vid depressioner (2014)

Av Susan Tanner & Jillian Ball

En självhjälpbok i depressionsbehandling som anknyter till det kognitiva psykoterapeutiska synsättet - genom att lära oss att styra våra tankar kan vi påverka vår sinnesstämning och ta oss ur depressiva onda cirklar. Boken kan läsas även av den som vill hjälpa andra.

Behandling av depression hos äldre : en systematisk litteraturöversikt (2015)

Utgiven av Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU)

Rapporten redovisar det vetenskapliga underlaget kring behandling av depression hos äldre.

Besegra depressionen innan den besegrar dig (2011)

Av Robert L. Leahy

Författaren, expert inom KBT, beskriver de vanligaste symtomen vid depression och ger konkreta tekniker och strategier för hur man själv kan börja besegra sin depression. Boken tar bl.a. upp hur man hanterar självkritik, hur man övervinner känslor av hopplöshet och hur man kan lära sig att sluta älta.

Beteendeaktivering vid depression : en handbok för terapeuter (2013)

Av Christopher R. Martell, Sona Dimidjian, Ruth Herman-Dunn

En av grundprinciperna i boken är att man kan ändra hur man mår genom att ändra det man gör. Beteendeaktivering (BA) är en utprövad, strukturerad beteendeterapeutisk metod som visat goda resultat hos deprimerade personer.

Den nakna skammen : grund för depression eller väg till ömsesidighet (2009)

Av Johan Beck-Friis

Med fokus på sambandet mellan svåra skamkänslor och deras betydelse vid olika depressiva tillstånd ger författaren en viktig dimension till depressioners uppkomst och behandlingsmöjligheter. Att terapeutiskt möta den plågsamma skammen kan frigöra såväl energi som livsglädje åt den drabbade.

Depressioner i tonåren : ung, trött och ledsen (2013)

Av Gunilla Olsson

Tonåringar uttrycker sina känslor intensivare än vuxna, de är ofta ledsna och nedstämda utan att för den skull vara deprimerade. Det är ändå vanligt att en tonåring drabbas av depression och det påverkar hela deras förmåga att fungera i vardagslivet. Här beskrivs den skillnaden – vad som är tecken på depression och vad diagnosen depression innebär. Författaren är barn- och ungdomspsykiater.

Deprimerade och självmordsnära tonåringar : en praktisk vägledning i bemötande och behandling (2013)

Av David A. Brent, m.fl.

Författarna har erfarenheter som chefsläkare, socialarbetare och psykolog och har baserat boken på forskning tillsammans med sina egna erfarenheter av vård av deprimerade och självmordsnära tonåringar. Författarna har utarbetat en integrerad behandlingsmodell baserad på kognitiv beteendeterapi, dialektisk beteendeterapi, och psykoedukation till föräldrar. Den ger riktlinjer till behandlare och innehåller ett flertal olika fallbeskrivningar.

Deprimerande enkelt eller Hur jag tömde brevlådan och blev fri från min depression (2011)

Av Karin Isberg

Detta är en självhjälpbok om att ta sig igenom en måttlig depression. Här står om depressionens möjliga orsaker - arv, miljöfaktorer, stressfaktorer samt dess resultat i form av energilöshet, apati och likgiltighet inför vardagen. I ett kapitel berättas om hur anhöriga lämpligast kan förhålla sig till en deprimerad person.

Det kommer att gå över : en överlevnadsguide & tröstebok för dig som är deprimerad, nedstämd eller bara har tappat kontakten med din livsglädje (2015)

Av Maggan Hägglund

Av egen erfarenhet vet författaren att depression kan gå över, även om det i hennes fall tagit många år i anspråk. Boken är en ”överlevnadsguide och tröstebok”. Det är en bok att ha till hands och slå upp i och känna att man inte är ensam.

Din väg till mindfulness : steg för steg i åtta veckor (2013)

Av Mark Williams & Danny Penman

Mindfulness – medveten närvaro – går ut på att observera utan att kritisera och på att visa medkänsla gentemot sig själv. Författarna vill visa hur man kan finna ro och tillfredsställelse trots den press och hets som präglar vår tid. Om hur man uppnår varaktig glädje och hur man framgångsrikt kan bekämpa oro, stress, utmattning och även fullt utvecklade depression. Cd- skiva med åtta guidade meditationer medföljer boken.

Från depp till pepp! : fri från nedstämdhet och depression med kost, motion och sömn (2016)

Av Helena Kubicek Boye

En självhjälpbok för dem som lider av nedstämdhet eller mild till måttlig depression. Helena Kubicek Boye är psykolog med KBT-inriktning och menar att bra kost och motion har stor betydelse för den psykiska hälsan. I boken finns tre olika självhjälpprogram inriktade mot kost, motion och sömn, fakta om depression och nedstämdhet varvas med övningar och verkliga exempel.

Handbok för oglada : vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni! (2016)

Av Lars Ström & Per Carlbring

Boken innehåller ett nio veckor långt program för ökat välmående. Det utgår i sin tur från fyra olika behandlingsmodeller som visat på god effekt vid behandling av depression. Författarna Lars Ström och Per Carlbring är båda psykologer, specialiserade på psykologisk behandling via internet.

Jag känner mig ledsen (2013)

Av Helene Lumholdt & Martin Naclér

Lättläst. Detta är en bok utgiven på LL-förlaget, lättlästa böcker. Med hjälp av korta personliga berättelser och med foton så beskriver personerna hur det känns att vara ledsen men också hur det känns att vara mer än ledsen – att vara deprimerad.

Jag vet allt det här : en internmedicinsk roman (2016)

Av Annika Paldanius

Hanna går på läkarlinjen. Hon vet vad hon vet, minns allt, analyserar livet. Hon och hennes vänner är amasoner med hud av okrossbart glas. Men under det internmedicinska året börjar glaset få sprickor. Och när vännen Filippa dras allt djupare ner i en depression bildas en hinna av rimfrost som inte går att skrapa bort. Varför lever vi egentligen och varför måste döden vänta?

Mamma är bara lite trött (2016)

Av Sara Beischer

Minna fyller snart fyrtio. Runtomkring henne gör folk karriär - själv jobbar hon som lärare. En dag faller Minna ihop. Hon får diagnosen utmattningssyndrom och blir sjukskriven en längre tid. När Minna påbörjar sin arbetsträning möter hon Iris, en långtidsarbetslös konstnär som trots allt finner livet både meningsfullt och njutbart. Till en början ser Minna på Iris med avsmak, men utan att hon själv vet hur det går till blir Iris hennes vän.

Mindfulnessbaserad självhjälp : en övningsbok vid depression, oro och ångest (2015)

Av John Teasdale, Mark Williams & Zindel Segal

Tre ledande forskare visar hur vi kan praktisera mindfulness i vår vardag för att hantera svåra tankar och känslor. Boken kan användas på egen hand, som kursmaterial eller med stöd av en terapeut.

Må dåligt : Om psykopatologi i vardagslivet (2017)

Av Jonas Ramnerö m.fl.

Bokens tre författare är alla psykologer till yrket och tar i boken upp några av de vanligaste tillstånden för psykisk ohälsa, däribland ett kapitel om depression. Författarna vill med boken öka förståelsen för psykisk ohälsa och förklarar på ett lättbegripligt sätt, illustrerat med fallbeskrivningar, hur psykisk ohälsa yttrar sig i vardagen och hur de drabbades tankar går.

Nationella Riktlinjer vård vid depression och ångestsyndrom (2017)

Av Socialstyrelsen

Riktlinjer från Socialstyrelsen som ger rekommendationer om vård vid depression och ångestsyndrom. Syftet är att främja användandet av vetenskapligt utvärderade och effektiva metoder för vård vid depression och ångestsyndrom. De är också tänkta som ett underlag för öppna och systematiska prioriteringar inom hälso- och sjukvården. De Nationella riktlinjerna riktar sig främst till politiker, tjänstemän och verksamhetschefer.

Nu mår jag bättre : vägar ut ur depressioner och livskriser (2013)

Av Katrin Alström

Här återges åtta personers berättelser om hur de tagit sig igenom utmattningsdepressioner och depressioner eller livskriser av annat slag, och vilka hjälpfaktorer som varit avgörande i läkningsprocessen. För att komplettera bilden har författaren även samtalat med ett antal professionella experter utifrån deras respektive inriktning.

Ny i psykiatrin (2017)

Av Heléne Glant

Författaren är socionom och kognitiv psykoterapeut. I boken ges en väldigt lättförståelig översikt av de vanligaste psykiska sjukdomarna och funktionsnedsättningarna i Sverige, däribland depression. Den ger en snabb bild av symtom, sjukdomsförlopp och behandling och hur personal inom psykiatrin kan bemöta både patienter och anhöriga.

Panikångest & depression : frågor och svar om två av våra vanligaste folksjukdomar (2014)

Av Christian Dahlström

När bokens författare själv drabbades av panikångest och depression saknade han en samlad information i många frågor. Här finns svar på frågor som: Var kan man söka hjälp? Vad är psykoterapi? Vilka olika psykoterapier finns? Vad är psykofarmaka? Hur kan anhöriga stötta psykiskt sjuka? I boken framträder även kända personer med egna erfarenheter av dessa diagnoser i syfte att ta bort tabun kring psykisk ohälsa och visa att man kan bli frisk och välfungerande.

Psykologisk behandling vid depression : teorier, terapimetoder och forskning (2012)

Av Gerhard Andersson

En lättöverskådlig presentation av olika psykologiska behandlingsmetoder vid depression. Metoderna jämförs utan värderingar, fokus är att välja det som bäst hjälper olika patientgrupper. I det avslutande kapitlet beskrivs fler metoder och pågående diskussion inom området. Boken vänder sig främst till yrkesverksamma och studerande inom vårdutbildningar.

Rädslor, fobier och nedstämdhet hos barn och unga : fakta, bemötande, behandling (2012)

Av Liv Svirsky

Boken vänder sig till dig som möter barn med rädslor, fobier, ångest eller nedstämdhet. Den ger kunskap och vägledning kring hur barnen upplever sin situation och hur vi kan bli bättre på att hjälpa dem.

Själ och kropp : rörelse för psykiskt välbefinnande (2011)

Av Jill Taube & Åsa Ottosson

Är det sant att en promenad, en cykeltur eller dans några gånger i veckan kan lindra depression eller ångest? Ja, forskning visar att fysisk aktivitet minskar risken att insjukna i depression, kan lindra och bota både depression och ångest samt ge bättre sömn och välbefinnande.

Skäl att fortsätta leva (2016)

Av Matt Haig

Författaren beskriver hur hans värld rasade samman, vid tjugofyra års ålder, och han fick självmordstankar. Han berättar ingående hur han upplevde sin depression och ångest, hur han försökte komma över det med och utan mediciner och droger. Trots det allvarliga ämnet är boken stundtals humoristisk och en rörande, rolig och ömsint berättelse av hur depression och ångest förändrar ens sätt att vara och tänka.

Storm i den pelare som bär (2016)

Av Andreas Lundberg

En självbiografisk roman i vilken författaren i korta dagboksliknande stycken skildrar livet före, under och tiden efter depressionen gjorde sitt intåg och tog över hans liv.

Ut ur mörkret : en bok om depressioner (2011)

Av Miki Agerberg.

Boken är skriven på ett lättfattligt sätt, den kan ge kunskap och stöd till både drabbade och deras anhöriga och även till vårdpersonal och andra som möter personer med depressionssjukdomar. Författaren, frilansjournalist, själv drabbad av depression, har ambitiöst intervjuat andra drabbade, kända och okända, jämte frivilligorganisationer.

Varje minut av mitt liv (2012)

Av Ann Magnusson

När kroppen efter en akut operation börjar läka och hon inser att hon kommer att överleva så har hon inte längre någon lust. Hon går in i en djup depression, i mörker och förtvivlan. Med medicinens och människors hjälp återfår hon så småningom lusten till livet.

För barn

När mammas tankar ändrade färg (2015)

Av Sara Galli & Mats Molid

Bilderbok. Något annorlunda har flyttat in i Max mamma. Något ledset som Max inte förstår och inte känner igen. Mamma sover mest och inget är som det brukar därhemma. Pappa säger att mamma är sjuk och en kväll hör Max mamma säga att hon inte orkar leva längre. Tänk om det är Max som gjort mamma sjuk? När Max inte orkar längre finns skolsyster Emma där. Och lyssnar noga. Så plötsligt en dag - mamma skrattar när Max kommer hem med en gul hatt som han gjort till henne! Och då är det som om hela rummet ljusnar och fylls av en varm färg.

För ungdomar

Djupa Ro (2015)

Av Lisa Bjärbo

I Ingelstad, ett litet småländskt samhälle, hittas nittonårige Jonathan död vid Djupa Ro. Hans fyra närmaste vänner återvänder till sin barndomsort. Här, där alla känner alla och ryktena färdas snabbt, har de vuxit upp. Ändå finns det mycket de aldrig delat och mycket de inte talat om. En ungdomsroman om vänskap, minnen, depression, självmord och homosexualitet.

Förr eller senare exploderar jag (2013)

Av John Green

Roman. Hazel är sjutton år och kommer aldrig att bli frisk igen. Det har hon vetat sedan hon fick sin cancerdiagnos för tre år sedan. Mötena med kyrkans stödgrupp för unga med cancer visar sig vara allt annat än uppiggande. Så en dag dyker Augustus Water upp i källarlokalen där stödgruppen träffas och livet förändras.

Filmer

Om depression

Av UMO som är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. Här finns filmer där personer berättar om sin erfarenhet av att ha en depression.

www.umo.se

Fias mamma lider av depression (2016)

Av Nka -Nationellt kompetenscentrum anhöriga, www.anhöriga.se

Förr eller senare exploderar jag (2014)

Spelfilm baserad på boken med samma namn. Hazel är sjutton år och kommer aldrig att bli frisk igen. Det har hon vetat sedan hon fick sin cancerdiagnos för tre år sedan. Mötena med kyrkans stödgrupp för unga med cancer visar sig vara allt annat än uppiggande. Så en dag dyker Augustus Water upp i stödgruppen och livet förändras.

Webbsidor

1177.se

Vårdguiden med information och tjänster inom hälsa och vård.

Mind.se

Mind har arbetat med psykisk hälsa sedan 1931. De arbetar med att sprida kunskap och information, samtidigt som de driver stödverksamheter för personer som mår psykiskt dåligt.

Bris.se

Barn och unga kan kontakta Bris via telefon, mejl eller chatt. Alla barn som hör av sig till Bris får prata med en utbildad och erfaren kurator. Man får vara anonym och kuratorn har tystnadsplikt. Även vuxna kan få hjälp av Bris i frågor som rör barn.

Umo.se

Umo är en ungdomsmottagning på nätet som riktar sig till ungdomar mellan 13-25 år. Här finns information om att må psykisk dåligt och hur man kommer i kontakt med vården.

**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