

Att leva med neuropsykiatriska svårigheter som vuxen

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2018**

ADHD i bilder (2015)

Av Victor Wikander

En beskrivande bok om hur det är att leva med ADHD till vardags i både text och fina bilder. Boken tillägnas de som inte förstår, och de som vill veta mer om hur det verkligen är att ha ADHD.

ADHD/ADD som vuxen : så lyfter du fram dina styrkor : hur du utvecklar dina unika talanger, stärker din självkänsla och får ett bättre liv (2010)

Av Lara Honos-Webb

I stället för att se svagheter och symtom som oöverstigliga hinder, så lyfter författaren fram styrkorna och fokuserar på det som fungerar väl. Den är praktiskt inriktad och vänder sig i första hand till dem som har fått en diagnos eller misstänker att diagnosen skulle kunna passa in på dem.

ADHD-hjälpen : för ett liv i balans (2014)

Av Katarina A. Sörngård

Boken riktar sig till dig som har ADHD. Vi får bl a lära känna Jenny, Anna, Kostas, Ulf och Veronika som själva lever med ADHD. De beskriver vilka strategier de använder i vardagen. I boken finns också övningar som handlar om att organisera, planera, bromsa impulser etc.

Att vara vuxen med Aspergers syndrom : om identitet, relationer och vardagen (2015)

Av Paula Tilli

Här beskriver författaren själv hur det är för henne att leva med Aspergers syndrom, det som numera kallas autismspektrumtillstånd. Hon utgår från sina egna erfarenheter och ger konkreta exempel och råd. Boken vänder sig till dig som har en diagnos, till närstående, arbetsgivare och också till vården.

Autismhandboken : strategier för ökad livskvalitet (2018)

Av Katarina A. Sörngård

Handboken är i första hand till för dig som har autism, men den kan också vara en hjälp för närstående att få en inblick i hur det är att leva med autism och hur de kan stötta. Boken ger tips på konkreta strategier som hjälper dig att utveckla din kommunikation, underlätta relationer, be om hjälp, minska konflikter etc.

Autismspektrumtillstånd hos vuxna : några frågor och svar (2010)

Av Lena Nylander

Boken är utgiven i samarbete med Autism- och Aspergerförbundet och på ett sakligt och lättläst sätt svarar psykiatern Lena Nylander på några av de vanligaste frågorna. Text hur utredning går till och varför det är så viktigt att personal inom vuxenpsykiatri har kunskap om autismspektrumtillstånd. Boken vänder sig till personer som själva har en diagnos, till närstående och vårdpersonal.

Balansgång på slak lina : om att åldras med autismspektrumtillstånd (2011)

Av Gunilla Brattberg

Hur är det att gå i pension och befinna sig i åldrandets inledningsfas när man har ett autismspektrumtillstånd? Författaren pratar av egen erfarenhet och redovisar fakta. Det är viktigt att känna igen äldre människors diagnos för att kunna ge adekvat vård och stöd men också för att minska risken för felbehandling och övermedicinering.

Ett annorlunda liv (2013)

Av Iris Johansson

I boken delar Iris med sig av sina erfarenheter av att leva med autism. Hon har succesivt tagit sig ur sin autistiska värld och har genom studier och egna erfarenheter lärt sig hur människor kommunicerar. Den här boken är en fortsättning på hennes tidigare bok ”En annorlunda barndom”.

Ett nytt sätt att se på adhd hos barn och vuxna : brister i exekutiva funktioner (2016)

Av Thomas E. Brown

Bokens första kapitel heter ”Myter om adhd och argument för varför de inte stämmer” och i boken redogörs för hur man idag ser på adhd vad gäller forskning, utredning etc. Författarens teori är att adhd inte bör beskrivas som en beteendestörning men som en utvecklingsavvikelse i hjärnans styrsystem, i dess exekutiva funktioner.

Habiliteringspsykiatri : om vuxna med autism (2014)

Av Sylvia Mellfeldt Milchert

Författaren har många års erfarenheter av att arbeta med utredning, behandling och habilitering för vuxna med autism. Hon vill här ge en realistisk bild av möjligheter och begränsningar och ge konstruktiva infallsvinklar för att förbättra den enskildes och de närståendes livskvalitet. Vi behöver ett vidare perspektiv och förändrade samarbetsformer.

Haja ADHD : om nuets förbannelse, hjärnans skärmsläckare och vikten av dagdrömeri (2018)

Av Björn Roslund

Med energi och lätthet förmedlar författaren avancerad kunskap som gör skillnad i hur vi ser på och kan leva med adhd. Boken blir en spännande och initierad djupdykning i hur det är vid adhd och inte minst varför. Boken är skriven för dig som själv har adhd, anhöriga och för alla nyfikna som vill lära sig mer.

Inte bara Anna : Asperger och stress (2015)

Av Elisabet von Zeipel

Anna hann bli femton innan någon förstod att hon hade Aspergers syndrom. Hon mådde väldigt dåligt och kunskap saknades för att hjälpa henne. Under tiden boken skrevs har Anna fått lära sig vad hon behöver förstå om vad diagnosen innebär för henne och för att kunna hantera sitt liv.

Med Asperger på jobbet: bli en bättre chef och kollega (2015)

Redaktör Emma Nilsson

Skriften är utgiven av Riksförbundet Attention. Man vill förmedla praktiska tips och goda råd till personer som arbetar med eller funderar på att anställa en person med diagnosen Aspergers syndrom. Syftet är att ge mer kunskap och inspiration och att skapa en mer utvecklande arbetssituation.

Mr Tourette och draken (2016)

Av Pelle Sandstråk

Boken tar vid där ”Mr Tourette och jag” slutade. Författaren, vars liv präglades av tvångsritualer och tics, bestämde sig för att söka hjälp när han på radio hörde talas om Tourettes syndrom. Här skildrar han sin resa från ett liv i utanförskap till att idag vara så normal som han vill vara. Han skriver om alla de människor som gjorde hans tillfrisknande möjligt: empatiska socialsekreterare, excentriska professorer och en galen begravningsentreprenör.

Ta kommandot över din ADHD : strategier för ett gott liv (2013)

Av Russell A. Barkley & Christine M. Benton

Bokens innehåll kan hjälpa dig att reflektera över din egen situation och hur du fungerar. Utifrån det kan du se vad du kan göra för att hitta strategier för att underlätta i vardagen samt lyfta fram dina egna styrkor. Boken riktar sig också till närstående och vårdpersonal och ger kunskap om vuxna med diagnosen.

Ung och vuxen med Asperger & AST : en guide i vardagen (2017)

Av Carolina Lindberg & Malin Valsö

Jill förstod redan innan hon fick diagnosen att hon hade Aspergers syndrom. Hon beskriver i boken några exempel på hur det kan vara att leva med diagnosen. Boken vänder sig till dig som har en diagnos, beskriver vad som kan vara krångligt och ger tips som kan underlätta vardagen. Boken passar också för närstående att läsa.

Vuxna med DAMP/ADHD (2012)

Av Vanna Beckman

Man räknar med att en stor del av de som fått diagnosen ADHD också har kvar vissa svårigheter som vuxen, även om symtomen förändras en del med åren. Det kan ta sig olika uttryck, man kan ha svårt att komma igång men man också drivas av en inre oro som gör att man kastar sig in i nya upplevelser.

Äldre med autism (2015)

Av Mats Jansson & Lena Nylander

Boken tar bl a upp hälsa och välbefinnande, åldersrelaterade fysiska och psykiska förändringar, mediciner och livets slutskede. Den är utgiven av Autism- och Aspergerförbundet och vänder sig i första hand till personer som i sitt arbete kommer i kontakt med äldre personer med diagnosen.

På webben:

Riksförbundet Attention

attention.se/

Autism- och Aspergerförbundet

www.autism.se/

Vårdguiden

www.1177.se

Gillbergcentrum

gillbergcentre.gu.se

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