

BOKTIPS

Ångest

John Leander & Sandra Af Winklerfelt Hammarberg - Hej Ångest, körskola till livet
Blue Publishing (2011)

Per Carlbring & Åsa Hanell- Ingen panik, fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi.
Natur & Kultur (2011)

Maria Farm Larsson och Håkan Wisung - Fri från oro, ångest och fobier: råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi
Månpocket (2005)

Olle Wadström - Sluta älta och grubbla - lättare gjort med kognitiv beteendeterapi
Psykologinsats (2007)

Scott Stossel – Generation ångest – min jakt på sinnesro
(Brombergs 2015)

Robert Leahy - Bli av med din oro med kognitiv beteendeterapi
Ica bokförlag (2008)

Robert Leahy - Ångestfri, bli av med dina rädslor och fobier
Natur & Kultur (2010)

Anna Kåver – Oro, att leva med tillvarons ovisshet
Natur & Kultur (2017)

Depressioner

Lars Ström, Per Carlbring - Handbok för oglada: vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni
KBT-akademin i Sverige (2014)

Robert Leahy - Besegra depressionen innan den besegrar dig
Natur & Kultur (2011)

Miki Agerberg - Ut ur mörkret – en bok om depressioner

Studentlitteratur (2011)

Gerhard Andersson - Psykologisk behandling vid depression

Natur & Kultur (2012)

Michael E Addis & Christopher R Martell - Ta makten över depressionen: förändra dina vanor - förbättra ditt liv

Natur & Kultur (2007)

Johan Beck-Friis - När Orfeus vände sig om: En bok om depression som förlorad självaktning

Natur & Kultur (2005)

Maggan Hägglund - Det kommer att gå över - en överlevnadsguide och tröstebok för dig som är deprimerad, nedstämd eller bara har tappat kontakten med din livsglädje.

Libris (2015)

Tvång

Sanna Bates & Anna Grönberg - Om och om och om igen: att behandla tvångsproblem med KBT

Natur & Kultur (2010)

Olle Wadström - Tvångssyndrom: orsaker och behandling i ett beteendeterapeutiskt perspektiv

Psykologinsats (2008)

Högekänslighet

Elaine N. Aron - Den högekänsliga människan - konsten att må bra i en överväldigande värld

Egia förlag (2013)

Maggan Hägglund & Doris Dahlin - Drunkna inte i dina känslor: en överlevnadsbok för sensitivt begåvade

Libris (2012)

Social ångest

Anna Kåver - Social fobi, att känna sig granskad och bortgjord

Natur & Kultur (2010)

Tomas Furmark - Social fobi, effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi.

Liber (2006)

Utmattning och hjärntrötthet

Aleksander Perski - Ur balans: om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv

Albert Bonniers förlag (2012)

Birgitta Johansson och Lars Rönnbäck - När hjärnan inte orkar: om hjärntrötthet

Recito förlag (2014)

Pia Delsson - Väggen: en utbränd psykiaters noteringar

Natur & Kultur (2015)

Aleksander Perski, Joanna Rose - Duktighetsfällan: en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor

Norstedts (2017)

Clara Lidström, Erica Dahlgren - Hjälp jag är utmattad

Norstedts (2018)

Sömn

Marie Söderström - Sömn, Sov bättre med kognitiv beteendeterapi

Viva (2007)

Susanna Jernelöv - Sov gott: råd och tekniker från KBT

Månpocket (2008)

Mindfulness och acceptans

Russ Harrin - Lyckofällan. Skapa det liv du vill leva med ACT, mindfulness, engagemang

Natur & Kultur (2012)

Steven C Hayes - Sluta grubbla, börja leva

Natur & Kultur (2007)

Anna Kåver - Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans
Natur & Kultur (2007)

Åsa Nilsson - Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro
Natur & Kultur (2007)

Titti Holmer - Lycka nu: en praktisk guide i mindfulness
Månpocket (2010)

Katarina Lundblad & Åsa Palmkron Ragnar - Fri från stress med mindfulness: medveten närvaro och acceptans
Argos/Palmkrons förlag (2009)

Ola Schenström - Mindfulness i vardagen: vägar till medveten närvaro
Forum (2007)

Ludmilla Rosengren - Livet är nu! Verktyg för en enklare vardag
Vulkan (2013)

Självbiografiskt

Ann Heberlein - Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva
Månpocket (2009)

Christer Olsson - En väg tillbaka: nytt livsmod efter åtta år i depression och ångest
Libris (2011)

Arvid Lagercrantz - Mitt galna liv – en memoar om psykisk sjukdom
Lind & Co Förlag (2010)

Annika Borg - Inga fler dagar inom parentes
Wahlström & Widstrand (2007)

Lina Liman – Konsten att fejka arabiska. En berättelse om autism.
Albert Bonniers förslag (2017)

Helena Reje - Det hon aldrig sa
Vulkan (2018)

Michaela Forni - Jag är inte perfekt, tyvärr: Om ångest, oro och konsten att vara snäll mot sig själv
Lava (2017)

Kropp & Själ

Jill Taube - Själ och kropp. Rörelse för psykiskt välbefinnande.

Brombergs (2011)

Helena Kubicek Boye - Fri från depression med kost, motion och sömn

Kubicey & Boye (2011)

Suicid

Ullakarin Nyberg - Suicidprevention i praktiken

Natur&Kultur (2016)

Ullakarin Nyberg - Konsten att rädda liv - om självmordsprevention.

Natur&Kultur (2013)

Filippa Gagnér Jenneberg, Jan Beskow, Susanne Tell - Handbok för livskämpar: till dig som inte vet om du orkar leva

Libris förlag (2018)

Övrigt

Jenny Rickardsson – Jag tror jag måste prata med någon: en guide till terapi

Natur & Kultur (2014)

Anna Kåver - Himmel, helvete och allt däremellan: om känslor

Natur & kultur (2009)

Anna Kåver & Åsa Nilsson - Tillsammans: om medkänsla och bekräftelse

Natur & Kultur (2007)

Anna Kåver - KBT i utveckling: en introduktion till kognitiv beteendeterapi

Natur & Kultur (2006)

Martha Cullberg Weston - Tröst och reparation: Finn din egen trösthöjd

Natur & Kultur (2012)

Fredrik Svenaes - Tabletter för känsliga själar: den antidepressiva revolutionen

Nya Doxa (2008)

Sandra Aamodt & Sam Wang - Välkommen till din hjärna

Natur & Kultur (2011)

Maria Borelius - Bryt det sista tabut - mental ohälsa ut ur garderoben

Natur & Kultur (2013)

Sofia Åkerman - För att överleva (om självskadebeteende)

Natur&Kultur (2010)

Elinor Torp - Jag orkar inte mer. När jobbet skadar själen.

Atlas (2015)

Linus Jonkman – Introvert, den tysta revolutionen.

Forum (2013)

Siri Strand, Emma Westas Rödin - Ryck upp mig! Om lyckopiller, kriser, vänskap och att våga prata om det

Lava förlag (2018)

Christina Andersson - Compassioneffekten: att utveckla självförtroende och inre trygghet

Natur & Kultur (2016)

Christina Lejonöga och Annica Lilja Ljung - Leva nu: Om trauma & dissociation

Recito (2018)