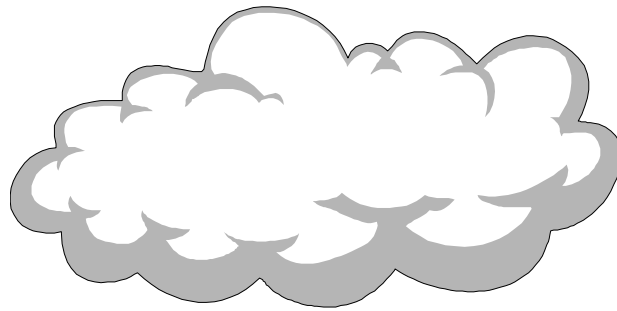


Depression



Litteraturlista år 2008

Biblioteket

A

Vla

Aarøe, Rolf

Vinn över din depression : en självhjälsbok, 2006. - 274 s.

En guide för hur man arbetar sig ur en depression med hjälp av kognitiv beteendeterapi.

Vla

Addis, Michael E.

Ta makten över depressionen steg för steg : förändra dina vanor - förbättra ditt liv, 2007. - 203 s.

Bok som innehåller hjälp till självhjälp mot depression enligt kognitiv beteendeterapi.

Vla

Agerberg, Miki

Ut ur mörkret : en bok om depressioner, 1998. - 320 s.

Journalisten Miki Agerberg tar upp olika metoder för att komma ur en depression och skriver dessutom om sina egna erfarenheter som deprimerad.

Vla

Andersson, Gerhard

Ut ur depression och nedstämdhet med kognitiv beteendeterapi, 2007. - 260 s.

Boken bygger på ett självhjälsprogram som tagits fram vid Linköpings universitet.

B

Vla

Balansgång : om depressioner och manier, 2001. - 107 s.

En översikt om olika sjukdomstillstånd och dess behandlingsmetoder. Dessutom ett flertal intervjuer med drabbade och anhöriga.

Vla

Beck-Friis, Johan

När Orfeus vände sig om : en bok om depression som förlorad självaktning, 2005. – 329 s.

Det centrala temat i boken är samspelet mellan depressionens yttre och inre förutsättningar. Författaren verkar både som forskare inom psykiatri och praktiserande psykoanalytiker.

Vlb

Behandling av depressionssjukdomar : en systematisk litteraturöversikt : volym 1, 2004. - 540 s.

Vlb

Behandling av depressionssjukdomar : en systematisk litteraturöversikt : volym 2, 2004. - 510 s.

Vlb

Behandling av depressionssjukdomar : en systematisk litteraturöversikt : volym 3, 2004. - 388 s.

Rapportserie som hävdar att de flesta som lider av depression skulle kunna bli bra om vården har strategier för att behandla och följa upp depression effektivt samt utnyttjar de behandlingsmetoder som finns.

Vla

Björklund, Katti

Behandling av depression : frågor och svar, 2004. - 49 s.

Texten tar upp dystomi, bipolär sjukdom, utbrändhet samt behandling med läkemedel och olika former av psykoterapi till exempel kognitiv terapi, beteendeterapi, interpersonell psyko-terapi, psykodynamisk korttidsterapi. Berör även elbehandling och alternativa metoder.

C

Ibz Caine, Linda

Caine, Linda

Ut ur mörkret, 2007. - 506 s.

Trots att Linda Caine lever det på ytan perfekta livet börjar destruktiva tankar och beteenden allt mer ta över hennes vardag. Genom sin psykiater får hon kontakt med förträngda minnen från barndomen och kan hitta tillbaka till harmonin i tillvaron.

D

Vlb

Datorbaserad kognitiv beteendeterapi vid ångestsyndrom eller depression, 2007. - 19 s.

SBU har gått igenom tolv studier där datorbaserad kognitiv beteendeterapi har utnyttjats som behandling vid depression samt vissa ångestsyndrom. Granskningen visar att metoden är effektiv.

Vlb

D'Elia, Giacomo

Kognitiv psykoterapi i primärvården, 2005. - 429 s.

Boken visar hur kognitiva arbetssätt kan tillämpas vid exempelvis paniksyndrom, depression, social fobi, långvarig smärta samt dåligt självförtroende.

E

Patientinformation Depression

Depression : ett påklustrat leende kan dölja symtomen : information till patienter och anhöriga, 2003. - 14 s.

Broschyr med information om vad som kännetecknar en depression och vad som går att göra åt den.

F

Vla

Furman, Ben

Någonstans finns glädjen : för dem som lider av depression och deras anhöriga, 2001. - 161 s.

Någonstans finns glädjen beskrivs som en lugnt resonerande, informativ och hoppingivande vägledning för den som själv har drabbats, eller har anhöriga som drabbats av depression.

G

Vlb

Gilbert, Paul

Hantera din depression : kognitiva metoder för självhjälp, 2005. - 403 s.

Lär dig hantera din depression med kognitiv beteendeterapi. Boken innehåller råd, praktiska tips, fallbeskrivningar och en steg-för-steg-hjälp för deprimerade.

Vlb

Grip, Lars

Medicin mot livet : om antidepressiva läkemedel, 2003. - 227 s.

En debattbok om psykisk ohälsa och psykofarmaka. Tar bland annat upp läkemedelsföretagens roll för utskrivning av medicin samt alternativa behandlingsformer.

Vla

Gustavson, Christina

När någon i din närhet har en depression, 2004. - 168 s.

Beskrivning av vad depression innebär och hur man som anhörig kan hjälpa den som drabbats. En bok som vänder sig både till drabbade och anhöriga.

H

Rag

Hassmén, Peter

Hälsosam motion : lindrar nedstämdhet och depression, 2005. - 284 s.

Författarna till denna bok argumenterar för att en effektiv väg till att må bättre, både fysiskt och psykiskt, är att motionera regelbundet.

K

Vna

Kjellman, Monica

Vad chefen behöver veta om rehabilitering, 2002. - 47 s.

Skrift som redogör för det ansvar chefen har om anställd måste sjukskriva sig på grund av stressrelaterade symptom.

Vna

Kjellman, Monica

Vad du som är sjukskriven behöver veta om rehabilitering, 2002. - 61 s.

För den som är sjukskriven på grund av exempelvis utmattningsdepression är detta en användbar bok med utförlig information om exempelvis rehabiliteringens olika faser, från återhämtning till arbetsåtergång.

Vebl

Klingberg Larson, Solveig

Stressutlösta utmattningsreaktioner och utbrändhet, 2000. - 64 s.

Boken beskriver det som i dagligt tal kallas för utbrändhet och vad som kan göras åt det.

Vla

Kramer, Peter D.

Aldrig depression / Peter D. Kramer ; översättning: Per Rundgren ; förord och fackgranskning: Susanne Bejerot. - Stockholm : Natur och Kultur, 2006. - 393 s.

I *Aldrig depression* argumenterar författaren för att depression måste ses som en sjukdom som alltid tas på allvar och behandlas.

M

Vla

Manning, Martha

Underströmmar : en psykoterapeuts kamp mot sin depression, 1995. - 215 s.

Psykoterapeuten Martha Manning berättar om sin kamp mot depressionen, och hur slutligen inte ser någon annan utväg än en elektrokonvulsiv behandling.

N

Vla

Nilsson, Eva

Tonårsflickor med depression : Allmänna barnhusets konferens 29 november - 1 december 2000, 2001. - 63 s.

Depression är vanligt bland tonåringar och drabbar flickor i högre grad än pojkar. Skriften tar upp vad depression är och hur det yttrar sig samt konsekvenser och förebyggande åtgärder.

O

Vla

Olsson, Gunilla

Depressioner i tonåren : ung, trött och ledsen, 2004. - 159 s.

Boken tar upp olika aspekter av tonårsdepressioner, bland annat vad som är skillnaden mellan vanlig tonårsdeppighet och en allvarlig depression.

Vlb

Oestrich, Irene

Kognitiv terapi i läkarpraktiken : handbok för läkare, 2005. - 179 s.

En handbok med klara och enkla råd framför allt avsedd för läkare som vill använda kognitiv terapi i sin behandling.

P

Vlf

Piuva, Katarina

Värdig vård av äldre med psykisk ohälsa : vägledning till personal inom äldreomsorgen, 2000. - 144 s.

Vägledning för personal inom äldreomsorgen om vård och bemötande av äldre som lider av psykisk ohälsa.

S

Vla

Silfving, Thomas

Depression : om konsten att hålla sig uppe : kognitiv självhjälp, 2004. - 115 s.

Genom kognitiva självhjälpstrategier kan den som lider av lindriga depressioner göra mycket för att förbättra sitt psykiska välmående.

T

Vla

Tanner, Susan

Att ta sig upp när man är nere : hjälp till självhjälp vid depressioner, 2008. - 256 s.

Att ta sig upp när man är nere är en självhjälpbok för deprimerade som knyter an till det kognitiva psykoterapeutiska synsättet. Det centrala temat i boken är att våra tankar styr hur vi mår.

W

Vla

Wasserman, Danuta

Depression - en vanlig sjukdom : symtom, orsaker och behandlingsmöjligheter, 2003. - 420 s.

Huvudavsnitten i den här boken om depressioner är Symptom, Orsaker samt Behandling. Boken redogör för det senaste rönen inom dessa områden.

Do

Vetlesen, Arne Johan

Smärta, 2006. - 163 s.

Vetlesen diskuterar smärta i bland annat den kroniska sjukdomen, i ångesten, sorgen och depressionen ur ett kulturellt och existentiellt perspektiv.

Länkar

www.sjukvardsradgivningen.se – Sjukvårdsrådgivningen är en webbplats som drivs gemensamt av samtliga Sveriges landsting och Apoteket AB. Här finns fackgranskad information om hälsa och sjukdom, länkar till patientföreningar samt en fråga-doktorn-tjänst.

www.varguiden.se – Webbplats från Stockholms läns landsting. Innehåller exempelvis utförlig information om en mängd olika sjukdomar.

www.kuling.nu – En samlingsplats på nätet för unga människor med en psykiskt sjuk förälder. Här finns information psykiska sjukdomar och olika behandlingar. Innehåller även diskussionsforum.

www.foreningenbalans.nu – Balans är en förening för människor drabbade av depressionssjukdomar och deras närstående. På webbplatsen finns information om depression och olika behandlingsformer.

www.rsmh.se – Riksförbundet för Social och Mental Hälsa arbetar bland annat för att de som mår psykiskt dåligt ska ha rätt till en god vård och bemötas med respekt. Webbplatsen innehåller till exempel information om psykisk ohälsa, litteraturtips och länkar.

www.sfph.se – En webbplats som drivs av Svenska Föreningen för Psykisk hälsa. Föreningen verkar för att främja den psykiska hälsan i samhället och på webbplatsen finns framför allt information om dess verksamheten.

PATIENTINFORMATION!

På sjukhusbiblioteket finns det en särskild avdelning för patientinformation, med informationsmaterial från olika patientföreningar, apoteket och andra organisationer.

Materialet består av broschyrer, foldrar, ljud- och videokassetter samt tidskrifter och böcker.