

Psykisk ohälsa besvär och tillstånd

Lästips om ångest, ensamhet
stress, utmattningssyndrom mm



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2025

Adhd : från duktig flicka till utbränd kvinna (2020)

Av Lotta Borg Skoglund.

Man missar ofta att ge flickor och kvinnor rätt diagnos om ADHD och de får inte lika effektiv behandling eftersom de flesta läkemedelsstudier är gjorda på män. ADHD kan ta sig mycket olika uttryck utifrån biologiska skillnader mellan könen och tyvärr är kunskapen fortfarande skrämmande låg när det gäller flickors och kvinnors unika utmaningar. Boken vänder sig till dessa flickor och kvinnor som ständigt går i motvind.

Att höra till : om ensamhet och gemenskap (2014)

Av Peter Strang.

Författaren skriver om ensamhet och gemenskap. Ofrivillig ensamhet är förenad med stress, oro och ångest. Påtvingad ensamhet förhöjer dessutom risken för hjärt-kärlsjukdom och nedstämdhet. Gemenskap däremot har alltid varit ett framgångsrecept för människan.

Att vinna över ensamheten (2019)

Av Anna Bennich.

Var sjätte person i Sverige upplever att de inte har någon nära vän att vända sig till. Författaren menar att om det är något som hindrar oss från att ha gemenskap med andra, så går det att förändra. Med hjälp av andra tankemönster och känslor kan en ohälsosam ensamhet brytas.

Den ofattbara hjärntröttheten (2019)

Av Birgitta Johansson & Lars Rönnbäck.

Boken handlar om en form av orkeslöshet som är orsakad av sjukdom eller skada. Här får man en insikt om vad hjärntrötthet egentligen är, hur hjärntrötthet uppkommer och hur tillståndet kan diagnostiseras och behandlas. Boken vänder sig till drabbade, anhöriga och till andra intresserade.

Depphjärnan : varför mår vi så dåligt när vi har det så bra? (2021)

Av Anders Hansen

Ångest och depressioner är naturliga tillstånd, vi är inte gjorda för att jämt vara glada. Om så vore, hade våra förfäder inte överlevt särskilt länge. Boken beskriver hur vårt mående fungerar och hur vi kan ta bättre hand om vår hjärna och vår kropp och kanske också sluta att ständigt jaga efter lyckan.

Det är inte ditt fel att du är trött: slipp oro och press i vardagen (2024)

Av Björn Rudman.

Genom en biopsykosocial modell förklarar Rudman hur olika faktorer samverkar och påverkar din hälsa. Boken tar dig steg för steg genom processen att identifiera orsaker till stress och bygger upp en hållbar strategi för att hantera dessa. Rudmans ansats syftar till att inte bara erbjuda tillfälliga lösningar, utan förse dig med verktyg för bestående förändring, undvika återkommande stressfallgropar och uppnå långsiktig balans.

Du är inte ensam om att känna dig ensam! : få bättre relationer, nya vänner och lär dig hantera ensamhet (2018)

Av Johanna Wahlgren & Madeleine de Jong

Ensamhet diskuteras ofta men det talas sällan om vad man kan göra åt sin ensamhet. Här tar författarna upp tabun från känslan de flesta haft. Ensamhet i relationen, bland vänner, på fritiden, på jobbet, i skolan eller hos barnen. De visar hur vanligt det är och hjälper läsaren att förstå orsaker och hitta lösningar.

Förstå, acceptera och hantera dina mindre trauman (2023)

Av Meg Arroll

Upplever du ibland att du inte känner glädje? Knepiga familjesituationer, undertryckt vrede, oförmåga att känna efter – allt det är bara några exempel på problem som har stor inverkan på din vardag, inte sällan med ångest, sömnsvärigheter och trösttände som följd. Fast det måste inte vara så!

Gå vidare efter utmattning: att förebygga och hantera återfall (2022)

Av Giorgio Grossi

En självhjälpsbok för dig som fortsätter att kämpa med långdragna symtom och kanske behöver flera rehabiliteringsomgångar. Här förmedlas praktisk kunskap om hur kvardröjande symtom och återfall kan förebyggas och hanteras med hjälp av ACT och KBT. Boken är även till nytta för professionella inom vården, anhöriga, chefer och andra i nätverket runt dig som drabbats av utmattningssyndrom.

Hej ångest! Körskola till livet (2024)

Av Sandra af Winklerfelt Hammarberg & John Leander

Ångest ses av de flesta som något obehagligt, något man helst gömmer undan. Men egentligen är ångest något djupt mänskligt, något vi fått med oss genom evolutionen för att kunna upptäcka och reagera på faror. Detta är en praktisk guide för hjälp till självhjälp. Dessutom innehåller den berättelser ur levande livet som gör det lättare att förstå att detta gäller oss alla.

Hellre arg än död (2019)

Av Marie Niljung

Den här boken lär dig att rädda liv. Att våga fråga hur någon mår – egentligen och att våga prata om självmordstankar. Vi är ofta så rädda för att störa men vad är det värsta som kan hända om du stör? Att någon blir arg? Hellre arg än död, som författaren till den här boken brukar säga. Genom att vara lite jobbiga och empatiskt påträngande kan vi rädda liv.



Hon kallades hemmasittare : ... om skolan, tårarna och kampen i hallen (2021)

Av Nadja Yllner

De senaste åren har antalet barn som uteblir från skolan ökat oroväckande mycket. Den här boken handlar om just det, och om speciellt ett av alla dessa barn – mitt eget. Vad kan vi som individer och samhället göra åt det? Men framför allt är det en drabbande personlig berättelse om hur det gick till när Lova blev – och slutade att vara – hemmasittare.

”Här kommer jag”: med kroppskännedom för utmattade (2023)

Av Heli Ristiniemi

Den här boken vänder sig till dem som har önskan att bättre ta hand om sin kropp, som vill lära sig konsten att lyssna på kroppen, återhämta sig, andas och använda kroppen efter dess egna förutsättningar. Leg. fysioterapeut och ergonom Heli Ristiniemi har arbetat närmare tjugo år med stressrelaterad ohälsa, d.v.s. utmattning.

Jag vill aldrig må så dåligt igen: om kraschen, utmattningen och den långa vägen tillbaka (2024)

Av Sigrid Bernson

Signalerna har funnits ett tag, men Sigrid har ignorerat dem alltför länge. När hon till slut kraschar blir fallet högt. Från att dansa många timmar om dagen till att knappt orka gå en promenad på fem minuter. Boken är en personlig berättelse om varför man väljer att köra på i stället för att lyssna inåt, hur vägen tillbaka kan se ut, vad som fungerat för henne och hur hon gör för att inte hamna där igen.

Kan vi prata om ensamhet (2023)

Av Sandra Torbjörnsdotter & Suzanne Pärllhamn.

Vad är ensamhet? Varför är det så viktigt för oss att känna tillhörighet? Vad händer i kroppen när vi känner oss ensamma? Och finns det en väg ut ur ensamheten? Genom insiktsfulla berättelser och intressant fakta får du som läsare hjälp att förstå och hantera ensamhetens olika sidor

Kantstött och väldigt värdefull (2021)

Av Shama Persson

Efter att ha försökt ta sitt liv flera gånger bestämde sig Shama Persson för att ta reda på varför, vad var det som låg bakom hennes dåliga mående? Varför var hon en person som valde att ta sitt liv när en kris uppstod, och hur skulle hon kunna förändra sitt liv positivt så att hon inte hamnade där igen?

Känn rädsla utan rädsla : bli vän med din rädsla (2019)

Av Monica Hamrin

En bok som handlar om hur du förstår och kan hantera din rädsla. Att kunna känna rädsla utan att bli rädd och våga göra det du önskar göra. Att inte låta rädslan hindra dig från att leva det liv du önskar. Du får också råd hur du kan jobba med dig själv för att hitta nya beteenden.

Lycka till med resten av livet : varför helt okej är bra nog (2020)

Av Isabel Boltensstern

I dagens samhälle är framgång lika med prestation och vill du "lyckas" måste du jobba hårt. Det är lätt att tappa bort sig själv i en vardag så fullspäckad att man inte hinner reflektera över hur man mår. Allt fler kvinnor bryts ner av samhällets skyhöga förväntningar men vi behöver inte ha det så här. Det går faktiskt att skapa lugn i vardagen trots att världen går på högvarv.

När jag tog slut : 14 kvinnor om utmattning (2020)

Av Ingrid Skarp

I den här boken får du möta 14 kvinnor som delar sin upplevelse av utmattning. Det är berättelser om ensamhet och tvivel, om kampen för att få rätt hjälp och vägen till ett mer hållbart livstempo. Berättelser som vittnar om ett gränslöst arbetsliv och en tillvaro fylld av måsten – men ännu mer om styrka, livskraft och mod.

Nära gränsen : så använder du psykologens verktyg för att inte bli utmattad (2021)

Av David Waskuri

Känner du dig utmattad? Det här är självhjälpsboken som lär dig att se och motverka problemen innan de blir värre. Författaren som är specialistpsykolog, har samlat insikter från möten med klienter. Här ger han sina bästa verktyg för olika behandlingar, men det främsta målet är att förebygga den stress och oro som drabbar allt fler i samhället.

Orosboken: ta hand om din oro i fem steg (2024)

Av Erik Andersson & Tove Wahlund

Oro kan ibland hjälpa oss att ta tag i problem, men alltför ofta snurrar orostankarna bara runt och blir ett ältande utan slut. Då stör oron vår koncentration, gör oss utmattade och försämrar livskvaliteten. Boken bygger på ett vetenskapligt utvärderat självhjälpsprogram, där två forskande psykologer har summerat de fem bästa sätten att hantera oro.

Orädd : med rädslan som drivkraft (2019)

Av Katarina Gospic

Rädslan är en urkraft nödvändig för vår överlevnad och genom vår upplevelse av rädsla kommunicerar vår hjärna om hot och fara. Rädsla är primärt en sund och positiv drivkraft, men den kan också övergå i ett tillstånd av förlamande ångest. Genom att ge oss ökad kunskap visar författaren hur vi kan bli mer medvetna och hur vi kan vända rädslan till något konstruktivt.

Psykisk ohälsa hos äldre (2018)

Av Susanne Rolfner Suvanto

Var femte person över 65 år beräknas lida av psykisk ohälsa. Dit hör bland annat depression, ångesttillstånd, substansbrukssyndrom och psykosjukdomar. Men trots att så många äldre drabbas uppmärksammas denna ohälsa betydligt mindre än till exempel demenssjukdomar. Boken ger kunskap för att upptäcka, förstå och förebygga psykisk ohälsa hos äldre samt råd om bemötande och förhållningssätt.

Släpp ångesten, fånga livet: övervinn oro och ångslan med metakognitiv terapi (2023)

Av Pia Callesen

Hälsångest, social ångest, tvångssyndrom (OCD), paniksyndrom, PTSD, generaliserat ångestsyndrom, prestationsångest ... ångest är inte bara en och samma sak. Men även om den tar sig olika uttryck härstammar den från samma källa: en alltför omfattande hantering av tankar, känslor och kroppsliga förnimmelser. I boken beskrivs hur ångest kan stå i vägen för livet och hur vi kan lära oss nya strategier för att slippa ångesten och därmed förbättra livskvaliteten.

Stressens effekter på individens resurser : om vitalitet, integritet och återhämtningsförmåga (2022)

Av Kerstin Wentz

Den här boken ger en tydligt forskningsförankrad bild av arbetsstressens konsekvenser för individen, både vad gäller arbete och fritid. Den beskriver hur stressen påverkar individens psykologiska och sociala resurser bland annat genom att försämra förmågan till återhämtning.



Sociala relationer och hälsa: teori och praktik (2022)

Av Kerstin Thelander & Margareta Kristenson

Denna bok syftar till att ge kunskap kring orsaker till ensamhet på individnivå, relationsnivå och samhällsnivå samt kunskap om konkreta metoder och interventioner för att minska ofrivillig ensamhet. Särskilt beskrivs interventionen ”social förskrivning”, då den visat sig framgångsrik inte bara i att minska upplevd ensamhet utan även i att förbättra den generella folkhälsan.

Ta makten över din stress : strategier för ett liv i balans (2020)

Av Andreas Piirimets

Sjukskrivningarna för utmattningssyndrom ökar lavinartat, men det går att leva ett balanserat liv långt ifrån stress och utbrändhet. Den här boken hjälper dig att göra just det. Forskning tillsammans med konkreta tips och strategier för att lindra och förebygga stress varvas med författarens egna erfarenheter.

Utmattningssyndrom : förstå och lindra kroppens reaktioner (2019)

Av Emma Holmgren & Sofia Göthe.

Hela din kropp påverkas när du drabbas av utmattningssyndrom och det kan vara svårt att förstå de olika symtomen. Författarna vill ge en bild av hur den utmattade kroppen reagerar för att ge lindring och förståelse – en viktig grund för god läkning.

Vi borde vara lyckliga (2019)

Av Ida Höckerstrand.

Dagens unga vuxna har kallats för ”Generation ångest” – hur kan det ha blivit så? Författarna reflekterar här över de orosmoln som präglat samtalen med deras gäster i Ångestpodden – allt från kärlek och bekräftelsebehov till känslan av att vara en bluff, och hur man hittar sig själv. Känslor som leder till ohälsa och som det måste pratas mer om.

Vem hjälper den som hjälper? Att vara anhörig till någon med psykisk ohälsa (2024)

Av Martina Nelson

Ungefär var fjärde svensk lider någon gång i livet av psykisk ohälsa vilket betyder många drabbade anhöriga. I den här boken varvas aktuell forskning med strategier för att minska stress, oro och hantera känslor av skuld och skam. Kom ihåg att du behöver ta hand om dig själv för att orka vara stöd åt någon annan.

Våga leva igen : efter utmattningssyndrom (2021)

Av Emma Holmgren

Boken är en fristående uppföljaren till ”Våga vara rädd” som sålt i 15 000 exemplar och beskrivits som en av de bästa böckerna om utmattningssyndrom. I denna bok är det Emmas personliga berättelse som är i fokus, för att ge hopp om det friska livet efter ett utmattningssyndrom

Vändpunkter : berättelser om att leva med psykisk ohälsa (2018)

Red, Ingrid Sjökvist

Boken innehåller 20 berättelser om att leva med psykisk ohälsa, skrivna av ambassadörer för Hjärnkoll. Det är en läsning om förtvivlan och maktlöshet med också om hopp och möjligheter. Och om de vändpunkter som livet kan erbjuda.

Våga läka: om dissociation - en antologi (2020)

Red. Linnéa Regnlund

De texter och bilder som finns i boken är skapade av människor som själva upplevt dissociation. Dissociation kan se ut på många olika sätt och innebära allt från överklighets-känslor till att man lever med flera olika delar eller personligheter inuti. Med de här antologierna hoppas vi öka förståelsen för olika former av dissociation och för olika delar av en möjlig läkningsprocess.

På webben

1177 Vårdguiden

1177.se

(H)järnkoll – psykiska olikheter, lika rättigheter

hjärnkoll.se

Mind - en ideell förening som arbetar med psykisk hälsa

mind.se

RSMH – Riksförbundet Sverige för mental hälsa

rsmh.se

ÅSS - Ångestförbundet

angest.se

SHEDO – För att sprida kunskap om ätstörningar och självskadebeteende

shedo.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

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek