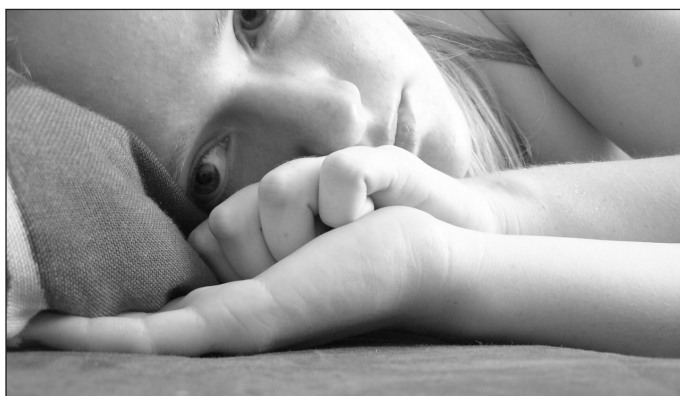


# Depression

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2021**

## **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.

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

**Av Susan Tanner & Jillian Ball**

En självhjälpsbok 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.

## **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 inflammerade hjärnan (2019)**

**Av Edward T. Bullmore**

Författaren, som är forskare och professor i psykiatri, har genom sin forskning påvisat att inflammatoriska processer i kroppen kan ha betydelse för utvecklande av depression. Här beskriver författaren sin revolutionerande vetenskapliga teori om immunsystemets mekanismer på ett förståeligt sätt och inger hopp inför framtida behandlingar av depression.

## **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 psykoeducation 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 Häglund**

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.

**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 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?

**Lev mer, tänk mindre: bli fri från nedstämdhet och depression med metakognitiv terapi (2019)**

**Av Pia Callesen**

Här beskrivs effekten av metakognitiv behandling vid depression av psykologen och specialisten i psykiatri, Pia Callesen. Hon jämför metakognitiv terapi (MCT) med traditionell KBT och beskriver metoder för behandling i form av fallbeskrivningar. Boken inspirerar och väcker både hopp och nya tankar. Den riktar sig både till de som redan lider av depression, de som löper risk att drabbas samt till de som arbetar inom området.

## **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 (2020)**

**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.

## **Nedstämdhet i samband med förlossning: om baby blues och depression under spädbarnstiden (2021)**

**Av Antonia Reuter**

Att känna sig nedstämd eller ledsen när man precis har fått barn är något som både mammor och pappor kan uppleva men som man kanske oftast inte vågar berätta om. Om känslorna inte går över kan de leda till en depression och därmed påverka både hälsan och familjen. Författaren till denna broschyr tar på ett odramatiskt sätt upp de negativa känslor som kan uppstå i samband med förlossningen och genom själskattningsskalan EPDS kan föräldrar förhoppningsvis få hjälp innan en depression uppstår. Antoni Reuter är psykolog och specialist i klinisk och pedagogisk psykologi med lång erfarenhet inom mödra- och barnhälsovården.

## **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.

## **Skred (2019)**

**Av Marit Sahlström**

En ung mamma håller skenet uppe när hon inombords alltmer bryts sönder av rädsla för att misslyckas och inte räcka till. Trots två friska barn, en bra make och ett meningsfullt arbete går hon in i en djup depression som till slut bara verkar kunna sluta på det värsta tänkbara sättet. Det är inkännande och skrämmande beskrivet om hur depressionen alltmer tar över en människas liv och tankar, och den säger även mycket om den tid vi alla lever i.

## **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.

# **För barn**

## **Buller om huller i mamma Grå (2018)**

**Av Jessica Hedberg och Eva Forssell**

Max mamma har blivit konstig. Hon ser ut och låter som vanligt men det är som om något annorlunda har flyttat in i henne, nåt trött och ledset. Hon sover hela dagarna och sitter ensam vaken på nätterna, vad kan Max göra för att mamma ska må bra igen? Skolsyster finns till hands för att förklara och trösta och på bokens sista sidor börjar mamma bli som vanligt igen. En bok skriven ur barnets perspektiv av en utbildad pedagog med egen erfarenhet av depression. (6-9 år)

## **När mamma hade ont i hälen (2020)**

**Av Linn Sandqvist Lyckman**

Hildas mamma behöver vara på sjukhus, men var det verkligen hälen hon hade ont i? Hilda får vara hos sin mormor som bjuder både på galna upptåg och djupa samtal om hur vuxna kan gå in i väggen och få ont i själen. En viktig bok om ett svårt ämne, med underbara bilder som kan få barn att öka sin förståelse för de vuxna i sin närhet som drabbas av psykisk ohälsa av något slag. (2-6 år)



## **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.

## **Sofias mamma lider av depression (2016)**

En film från Nationellt kompetenscentrum anhöriga, [www.anhöriga.se](http://www.anhöriga.se)

# **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.

# Poddar

**Ångestpodden** - Sofie Hallberg och Ida Höckerstrand diskuterar allvarliga ämnen på ett lättsamt sätt för öppna upp kring samtal om psykisk ohälsa.

**P3 Psykologen** - ett radioprogram och numera även en podd med Hanna Hellqvist och psykologen Lasse Övling. Ungas psykiska ohälsa står i fokus.

**Sinnessjukt** - om psykisk ohälsa av och med Christian Dahlström som även skrivit boken ”Panikångest och depression”.

**Psyksmart** - en oberoende och ideell podd som tar upp olika aspekter av psykisk ohälsa.

**Umo-podden** - unga berättar om sina erfarenheter och någon expert inom ämnet deltar oftast med råd och tips.

# Webbsidor

[1177.se](http://1177.se) - Vårdguiden med information och tjänster inom hälsa och vård.

[Mind.se](http://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](http://Bris.se) - Barn och unga kan kontakta Bris för att få prata eller chatta 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](http://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

## **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](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)