

# Bipolär sjukdom

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland

2025

### **Att lära sig leva med bipolär sjukdom : en guide (2012)**

Skriften är utformad i syfte att vara till praktisk hjälp för personer med bipolär sjukdom, deras anhöriga, vänner och familj. Guiden innehåller vägledning, råd och ett antal användbara verktyg som kan vara till hjälp.

### **Bipolär sjukdom : kliniska riktlinjer för utredning och behandling (2018)**

Det är Svenska psykiatriska föreningen som sedan 1996 utformat kliniska riktlinjer för en rad psykiatriska områden. De har som målsättning att ge vägledning och fördjupad kunskap för personal som kommer i kontakt med diagnosen bipolär sjukdom.

### **Dagar med min mamma (2017)**

**Av Sofi Jansson**

Liv är i trettioårsåldern och har vuxit upp med en ensamstående mamma med bipolär sjukdom. I hela sitt liv har hon kämpat med att försöka frigöra sig från modern och hennes sjukdom. Moderns bipolaritet har dominerat deras tillvaro och dessvärre omöjliggjort Livs förhållande med mannen som hon älskat.

### **Det stavas bipolär och kanske med en gnutta borderline (2017)**

**Av Carrå med Å**

Författaren beskriver sin långa mödosamma resa med alla upp och nergångar och ett liv i kaos. Numer har hon familj med två barn och har full kontroll över sin sjukdom, men vägen hit har varit svår och besvärlig. Parallellt med hennes upplevelser finns utdrag ur journaler, kamraters kommentarer, brevväxlingar, blogginlägg och annat.

## **Ett bipolärt hjärta (2012)**

**Av Rebecca Anserud**

En självbiografi om Rebeccas kamp för att kunna leva med sin diagnos bipolär sjukdom. Hon insjuknade vid 15 års ålder och därefter dröjde det fem år innan hon fick sin diagnos. Boken beskriver hennes plågsamma resa runt psykiatrins olika instanser innan medicinering och behandling fungerade.

## **Handbok för psykon : att leva med ADHD och bipolär sjukdom (2018)**

**Av Tove Lundin.**

Tove Lundin är journalist och har egen erfarenhet av att leva med diagnoserna ADHD och bipolär sjukdom. Hon har skrivit en kortfattad handbok som på ett lättsamt sätt tar upp praktiska saker. Det är både roligt och allvarligt och handlar om allt; från hur man handskas med Försäkringskassan till de egna känslorna.

## **Igår var jag lycklig idag vill jag dö : att leva med bipolär sjukdom (2019)**

**Av Elsa Janni**

När Janni var 16 år insjuknade hon i sin första depression. Det dröjde 25 år innan hon fick diagnosen Bipolär sjukdom. Det här är en berättelse om hur hennes kamp för ett normalt liv sett ut och hur hon till slut fått rätt behandling. Det här en bok som vill ge de drabbade kunskap, tröst och hopp.

## **Jag överger mig aldrig (2022)**

**Av Johanna Nilsson**

En ungdomsbok om Lykke som sörjer sin döda storebror Charlie. Charlie hade varit en viktig person för henne och ett stöd när hon inte mått bra, för Lykke pendlar känslomässig mellan mörker och euforisk lycka. Det är en stark och sorglig berättelse om vänskap, om psykisk sjukdom och om hur fruktansvärt svårt livet kan vara.

## **Med mitt liv i mina händer : att leva med bipolär sjukdom (2012)**

**Av Cecilia Asp**

En självbiografi om att ha en sjukdom och samtidigt försöka få omvärlden att förstå vad det innebär. Cecilia Asp tycker att det verkar finnas en kollektiv skam över att vara psykisk sjuk och hon önskar öka kunskapen om sjukdomen.

## **Min bok : hantera bipolär sjukdom med kognitiv beteendeterapi (2012)**

**Av Kristina Jungberg & Veronica Järvborn**

Psykologisk behandling vid bipolär sjukdom syftar till att öka individens färdigheter att hantera sina symtom och forskningen har visat att det har god effekt. Boken r tänkt att användas som stöd till alla som är intresserade av KBT som behandlingsmetod.

## **Mitt galna liv : en memoar om psykisk sjukdom (2010)**

**Av Arvid Lagarcrantz**

Författaren har sedan barndomen levt med bipolär sjukdom. Han berättar på ett balanserat och osentimentalt sätt om de svårigheter han levt med. Detta har inte hindrat honom från att leva ett kreativt och bra liv med arbete, familj och vänner och han har så småningom hittat ett sätt att acceptera sjukdomen.

## **Mitt liv i berg- och dalbana (2011)**

**Av Camilla Gustafsson**

Med denna bok har Camilla Gustafsson uppfyllt en dröm hon burit på länge samtidigt som det varit en bra terapi att bearbeta sitt liv. Hon har egentligen lidit av bopolär sjukdom sen hon var 15 men fick diagnosen först vid 25. Boken börjar det året när hon skulle fylla 20.

## **Samlade schizofrenier: essäer (2020)**

**Av Esmé Weijun Wang**

Wang diagnosticerades med bipolär sjukdom i artonårsåldern, men drabbades några år senare av ljudhallucinationer och fick till slut diagnosen schizoaffektiva syndrom, bipolär typ.

Samlade schizofrenier, som bygger på Wangs egna sjukdomsanteckningar, tar med läsaren på en omskakande resa inåt, genom tillstånd, diagnoser, terapier, institutioner.

## **Spring Kent, spring (2016)**

**Av Kent Lundholm**

Först i femtioårsåldern fick journalisten Kent Lundholm diagnosen bipolär sjukdom och då hade han levt sitt liv i en ständig berg- och dalbana. Boken är mycket underhållande men också smärtsamt öppet om alla med och motgångar men med målet att aldrig ge upp.

## **Upp och ner (2023)**

**Av Henrik Wahlström**

Livet går upp och ner för alla, men för den som lever med bipolär sjukdom är ofta topparna högre och dalarna djupare. Som bipolär gäller det att hitta sätt att balansera i mitten. Här kommer en överlevnadshandbok för hur du lättare ska kunna hitta den balansen, det är en guidebok med hopp och konkreta tips.

## **På webben:**

En webbsida av Sfph (Svenska föreningen för psykisk hälsa)  
[mind.se](http://mind.se)

Vårdguiden.

[1177.se](http://1177.se)

Vårdguiden.

En stiftelse för att främja forskning kring hjärnan.

[hjarnfonden.se](http://hjarnfonden.se)

En mötesplats för dig som har en förälder med psykisk sjukdom.

[kuling.nu](http://kuling.nu)

Svenska Psykiatriska Föreningens kliniska riktlinjer för utredning och behandling av bipolär sjukdom.

[svenskpsykiatri.se/](http://svenskpsykiatri.se/)

## **Patientförening:**

[balansriks.se](http://balansriks.se)

En rikstäckande, ideell patient- och anhörigorganisation för människor med diagnoserna Depression, Utmattningssyndrom och Bipolär sjukdom.

*Livet är som ett piano: de vita tangenterna representerar glädje, och de svarta sorg. Men allt eftersom du tar dig fram i livet, minns att även de svarta tangenterna skapar musik.*

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](mailto:sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se)

## **Arvika**

010-831 20 76

[sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se)

## **Torsby**

010-834 74 05

[sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se)

[www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)