

# Psykisk ohälsa besvär och tillstånd

Lästips om ångest, ensamhet  
stress, utmattningssyndrom mm



Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2023

## **Adhd : från duktig flicka till utbränd kvinna (2020)**

**Av Lotta Borg Skoglund**

Man missar ofta att ge flickor/kvinnor rätt adhd-diagnos och de får inte lika effektiv behandling eftersom de flesta läkemedelsstudier är gjorda på män. 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?  
Av Anders Hansen (2021)**

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.

**Drunkna inte i dina känslor : en överlevnadsbok för  
sensitivt begåvade (2012)**

**Av Maggan Hägglund och Doris Dahlin**

Den här boken är för dig som ibland önskar att du vore mer hårdhudad, mer okänslig. Många människor är väldigt känsliga och får ofta höra ”-Känn inte efter så mycket” och ”Du inbillar dig!” Författarna menar att man kan utnyttja sin känslobegåvning och inte drunknar i den.

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

**Av Johanna Wahlgren och 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.

**Handbok för psykon : att leva med psykisk ohälsa (2018)**

**Av Tove Lundin**

Psykisk ohälsa är det vanligaste hälsoproblemet i Sverige. Trots det, pratar vi sällan om det och det är svårt att hitta information, tips och råd. Författaren berättar med ett inifrånperspektiv och har stor förståelse för vilka problem och hinder som kan uppstå och hur man kan hitta lösningar.

## **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.

## **Helt slut och vägen tillbaka : en bok om när livet tvingar dig att stanna upp och lyssna på dig själv (2021)**

**Av Pia Vingestråhle**

Vad är utmattning egentligen? Vad händer när kropp och själ säger stopp? Varför ses det som ”fel” att vi drabbas av utmattning? Hur kan vi på bästa sätt ta oss igenom och hitta en väg framåt? Boken kan läsas av dig som fått diagnosen utmattningssyndrom eller av dig som känner ångest, panikångest eller stress. Den kan också läsas av anhöriga, kollegor eller den som arbetar med utmattning.

## **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.

## **Ibland mår jag inte så bra (2016)**

**Av Therése Lindgren**

Therese Lindgren är en sk. ”Youtuber” och i den här boken berättar hon om sin bakgrund och varför hon ibland inte mår så bra. Hon vill få andra att förstå att det här är vanligt och drabbbar de flesta människor någon gång i livet. Therese varvar sina egna berättelser med fakta och delar även med sig av tips som t.ex. hur du kan prata om ditt tillstånd med vänner och familj.

## **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?

## **Kris-stress : att hantera en pandemi, coronaoro och andra långvariga påfrestningar (2020)**

**Av Giorgio Grossi & Kerstin Jeding**

Vad kan vi göra för att orka hålla ut om en kris, så som en pandemi, blir långvarig? Vad behöver vi veta om stress? Författarna förmedlar kunskap om varför vi blir sjuka av stress och ger strategier för hur man ska orka i en svår tid.

## **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 Boltenstern**

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.

**Om någon du känner har ångest, fobier eller tvångstankar : en bok för anhöriga, vänner och drabbade, om ångestrelaterade problem och panik, oro och rädsla att inte vara som andra, tvångstankar, tvångshandlingar, ritualer och magiska tankar (2014)**

**Av Christina Gustavson**

Författaren är specialistläkare och har skrivit boken till dig som har problem med ångest, panikattacker, fobier eller tvångssyndrom. Hon vill lättbegripligt och på ett avdramatiserat sätt skriva om olika psykiska problem som hör till våra stora folksjukdomar och skildrar hur vardagliga bekymmer kan ställa till bekymmer.

**Orimlig onödig oro : om diagnosen GAD - en personlig berättelse om ångest (2017)**

**Av Jenny Nylén**

Jenny har sedan hon var liten känt en överdriven oro och ångslan utan att förstå varför. Sedan hon sökt hjälp fick hon diagnosen GAD, generaliserad ångestsyndrom, och fick behandling. Hon skriver om hur vardagen såg ut innan behandlingen och hur den ser ut idag. Boken är skriven med ironi och har hög igenkänningsfaktor.

**Oro : att leva med tillvarons ovisshet (2017)**

**Av Anna Käver**

Att oroa sig är allmänmänskligt, begripligt och ibland konstruktivt. Men det kan också allvarligt försvåra möjligheterna att leva fullt ut. Boken innehåller fakta om hur kroppen fungerar vid oro och även många förslag på olika förhållningssätt som kan vara till hjälp om oron slukar för mycket energi.

## **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 bl a depression, ångesttillstånd, läkemedelsproblem, psykossjukdomar etc. Boken ger kunskap för att upptäcka, förstå och förebygga psykisk ohälsa hos äldre.

## **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.

## **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.



## **Utmattningsyndrom : förstå och lindra kroppens reaktioner Av Emma Holmgren & Sofia Göthe (2019)**

Hela din kropp påverkas när du drabbas av utmattningsyndrom 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.

## **Våga leva igen : efter utmattningsyndrom (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 utmattningsyndrom. I denna bok är det Emmas personliga berättelse som är i fokus, för att ge hopp om det friska livet efter ett utmattningsyndrom

## **Vändpunkter : berättelser om att leva med psykisk ohälsa Red: Ingrid Sjökvist (2018)**

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.

# På webben

**1177 Vårdguiden**

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

**(H)järnkoll – psykiska olikheter, lika rättigheter**

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

**Mind - en ideell förening som arbetar med psykisk hälsa**

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

**RSMH – Riksförbundet Sverige för mental hälsa**

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

**ÅSS - Ångestförbundet**

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

**SHEDO – För att sprida kunskap om ätstörningar och självska debeteende**

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