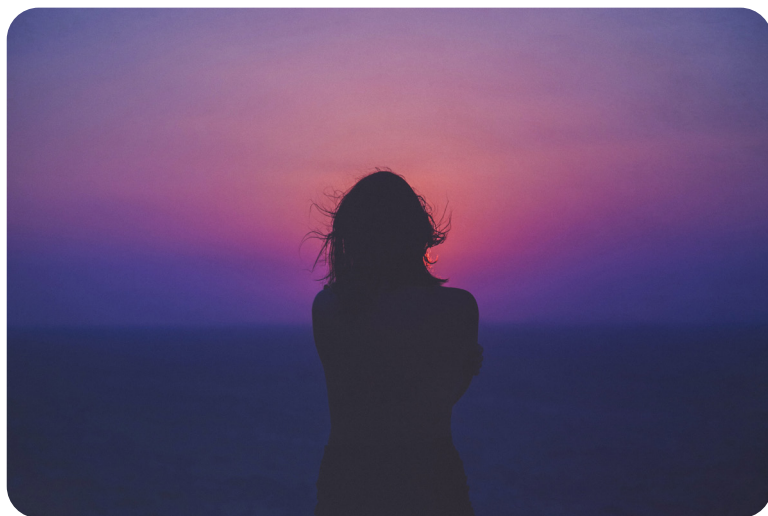


# Depression

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2023**

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

**Av Susan Tanner & Jillian Ball**

En självhjälpbok 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.

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

**Av Anders Hansen**

Det är lätt att tro att man har en trasig hjärna när man mår psykiskt dåligt, men ångest och depressioner är naturliga tillstånd och kvarlevor från urminnes tider. Författaren och psykiatern Anders Hansen visar här hur vårt mående fungerar och menar att för att vi ska må bra behöver vi ta bättre hand om vår hjärna – och vår kropp – och kanske också sluta att ständigt jaga efter lyckan.

### **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.

### **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 Hägglund**

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.

## **Förlossningsdepression : ensam är inte stark (2022)**

**Av Elin Lampi**

Boken är till dig som har fått barn och känner att ingenting blev så som du tänkt. Den förklarar vad förlossningsdepression egentligen är och vad kan du göra för att ta dig ur det. Författaren Elin Lampi är legitimerad psykolog och förutom hennes erfarenhet om depression så får du även höra om andra mammors upplevelser. Det är en lätt-tillgänglig bok med många handfasta råd.

## **Hälsa på recept : vetenskapen kring träning och motion (2020)**

**Av Anders Hansen, Carl Johan Sundberg.**

Genom att röra på dig kan du både förebygga, behandla och i vissa fall bota sjukdomar som till exempel depression. Men hur aktiv bör man vara om man har en depression? I den här boken presenterar läkarna Anders Hansen och Carl Johan Sundberg det du behöver veta om den senaste vetenskapen kring träning och hälsa.

## **Hälsans vingar : förstå och bli fri från oro, ångest och depression : evolutionen förklarar (2022)**

**Av Åsa Palmkron Ragnar**

Ångest och depressioner har haft viktiga funktioner för överlevnad och är inbyggda i oss genom evolutionen. Med detta som bakgrund presenteras alla de metoder som de Nationella riktlinjerna för vård av depression och ångestsyndrom tar upp som verksamma, evidensbase-rade. Du som läser boken kan själv börja använda metoderna för att må bättre eller förbereda dig inför besök hos läkare eller psykolog.

## **Kantstött och väldigt värdefull (2021)**

**Av Shama Persson**

En självbiografisk berättelse där Shama Persson försöker ta reda på varför hon flera gånger har försökt ta sitt liv och vad det är som ligger bakom hennes dåliga mående. Hur ska hon förändra sitt liv positivt så att hon inte hamnar där igen? Boken innehåller fakta kring depression och självmord och även råd och metoder för hjälp och lindring. Finns som e-bok och e-ljudbok.

## **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.

## **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 Nationella riktlinjerna riktar sig främst till politiker, tjänstemän och verksamhetschefer.

## **Panikångest & depression : frågor och svar om två av våra vanligaste folksjukdomar (2014)**

**Av Christian Dahlström**

När författaren 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.

## **Prata känslor med barn : känsloboken för viktiga vuxna (2023)**

**Av Reyhaneh Ahangaran.**

I den här boken får man tips på hur man som viktig vuxen kan prata om känslor som nedstämdhet, oro, ångest och ilska med barn. Författaren ger råd om när, var och hur man bör söka stöd för sitt barn samt vilka aktörer i samhället som finns när man behöver mer hjälp. En bok för viktiga vuxna som umgås med barn i åldrarna 5-12 år.

## **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.

## **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.

## **Tröstebok för dig som är deppig (2023)**

**Av Elsa Janni**

Här får du något att hålla fast vid på vägen genom depressionen, något som ger hopp när det är mörkt. Boken är ett komplement till din psykologiska och medicinska behandling. Det är en bok till dig som behöver veta att det kommer att bli bättre. Psykologen Elsa Janni beskriver situationer som är aktuella och särskilt svåra vid depression - och ger konkreta förslag på vad som kan lindra.

## **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.

## **Varför har ingen berättat det här för mig? (2022)**

**Av Julie Smith**

Oavsett vad du brottas med stress, ångest, depression eller sorg kommer du i denna bok att få hjälp att hantera dina känslor och hitta strategier. Boken belyser varför hjärnan fungerar som den gör och ger olika tips i vardagen som kan få oss att bättre hantera svåra situationer och utmaningar. Finns som e-bok.

# Skönlitteratur

## **Jag vet allt det här : en internmedicinsk roman (2016)**

**Av Annika Paldanius**

Hanna går på läkarlinjen. 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?

## **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.

## **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.

## **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.





# För barn

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

**Av Jessica Hedberg och Eva Forssell**

Mamma är sig inte lik. Hon fräser, blir lätt arg och är alltid trött. Hon har blivit sjuk och behöver vila. Det är liksom huller om buller i huvudet på henne. I berättelsen får vi följa förskolebarnen Maxi och Lilla Lo. De känner sorg och skuld, men de har vuxna runt omkring som hjälper dem att förstå att det inte är deras fel att mamma är sjuk. (3-6 år)

## **Days bok - den grå regnbågen (2021)**

**Av Vanja Persson och Jonnie Holmberg**

Day är ledsen. Allt är grått och trist. Lusten är som bortblåst. Day vill inte göra någonting. Inte spela boll. Inte äta. Ingenting! De vuxna visar honom vägen så att han en dag bli glad igen. Days bok handlar om nedstämdhet, att vara ledsen och hur det kan hanteras. (3-6 år.)

## **Mamman som slutade sjunga (2016)**

**Sofia Weiss**

Amelias mamma är operasångare och hon sjunger alltid, på jobbet och hemmavid. Men en dag kan hon plötsligt inte längre sjunga. Amelias mamma har hamnat i en depression. Boken skildrar en vuxen familjemedlems depression ur ett barnperspektiv. Från 6 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**

Max mamma har blivit konstig. Hon ser ut och låter som vanligt men det är något trött och ledset som flyttat in i henne. Mamma sover mest och inget är som det brukar därhemma. Vad kan Max göra för att mamma ska må bra igen? När Max inte orkar längre finns skolsyster Emma där. Och lyssnar noga. Så plötsligt en dag - mamma skrattar när Max kommer hem. Och då är det som om hela rummet ljusnar och fylls av en varm färg.(3-6 år)

## **Pappan som tappade bort glädjen (2021)**

**Av Camilla Gunnarsson & Maya Jönsson.**

Något är konstigt med Junos pappa. Han orkar inte leka och det glada i honom är borta. Inte ens glass vill han ha. Kommer pappa att hitta sin glädje och bli som vanligt igen? Pappa säger till Juno att han ska göra sig frisk med hjälp av experter och medicin. Boken skildrar på ett konkret sätt tankar som många barn har när något är på tok i hemmet. Från 3 år. Finns som e-bok.

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

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

# För ungdomar

## **Depphjärnan för unga (2022)**

**Av Anders Hansen och Mats Wänblad**

Ibland känner oss hotade, stressade eller till och med deprimerade utan att riktigt förstå varför. I denna bok förklaras varför och hur man kan påverka sitt mående. Det kan ge både tröst och styrka att inse att det inte behöver vara något fel på oss bara för att vi mår dåligt. de. Sist i boken finns information om hur man kan söka hjälp om man mår dåligt.

## **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.

# Webbsidor

[1177.se](#) - Vårdguiden, information och tjänster inom hälsa och vård.

[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](#) - 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](#) - Umo är en ungdomsmottagning på nätet som riktar sig till ungdomar mellan 13-25 år. Här finns information om att må psykiskt dåligt och hur man kommer i kontakt med vården.

# 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 pod 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.

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)