

Ångest och panikångest

Lästips och länkar - Sjukhusbiblioteket SUS/Patientforum, 2020-03-09

Facklitteratur

Fri från oro, ångest och fobier: råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi (2005). Av Maria Farm Larsson

En bok om oro, ångest och fobier avsedd för drabbade och anhöriga. Författarna beskriver olika ångesttillstånd, bakomliggande orsaker och vad som kan förvärra respektive förbättra tillståndet. Steg för steg- metoder med grund i kognitiv beteendeterapi.

Hantera din ångest och oro: kognitiva metoder för självhjälp (2005). Av Helen Kennerley

Författaren, praktiserande klinikpsykolog, skriver om olika typer av oro och ångest, till exempel panikattacker, fobier, utbrändhet och andra stressrelaterade problem och vad som utlöser dem. Det finns även ett självhjälpsprogram baserat på metoden kognitiv beteendeterapi.

Hej ångest! körskola till livet (2011). Av John Leander

Bli vän med din ångest! Framgångsrik KBT-behandling för ångestrelaterade symptom i primärvården. Ångest är varken onormalt eller skamligt. Det är i allra högsta grad normalt och mänskligt att ha ångest, och just detta är grundperspektivet i boken. Titeln "Hej Ångest" vill visa på att man med rätt verktyg kan lära sig se och undersöka sin ångest, istället för att lägga stor kraft på att försöka undvika den.

Ingen panik: fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi (2007). Av Per Carlbring

Forskning visar att självhjälpsbehandling med hjälp av kognitiv beteendeterapi (KBT) har mycket god effekt vid paniksyndrom.

Kort om ångest (2013). Av Daniel Freeman

Boken sammanfattar de senaste forskningsrönen inom psykologi, neurovetenskap, genetik, epidemiologi och kliniska undersökningar för att förklara vad ångest egentligen är. Boken behandlar de sex vanligaste ångestrelaterade åkommorna: fobier, panikångest och torgskräck, social ångest, generaliserat ångestsyndrom, tvångssyndrom, och posttraumatisk stress och förklarar varför ångest är en normal och viktig del av våra känsloliv.

Lilla panikboken: fri från panikattacker med kognitiv beteendeterapi (2007). Av Derrick Silove

Bokens syfte är att läsaren med hjälp av kognitiv beteendeterapi ska förändra negativa tankemönster och på så sätt behandla ångestsymtom som panikattacker. Självhjälpsguiden är uppbyggd i ett sexstegsprogram, som kan användas av såväl den drabbade som av familj och vänner.



Lilla ångestboken: en handbok för dig som lever med ångest (2013). Av Sofia Sedin

Det här en bok för dig som lever med ångest i någon form. Sofia Sedin berättar utifrån egna erfarenheter vad som händer i kroppen och på vilket sätt du själv med dina egna tankar kan påverka ångesten.

Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom: stöd för styrning och ledning (2017)

Riktlinjer utarbetade av Socialstyrelsen. Mer information finns på:

[Socialstyrelsens riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom](#)

Om någon du känner har ångest, fobier eller tvångstankar (2014). Av Christina Gustavson

Den här boken vänder sig till dig som har problem med ångest, panikattacker, fobier eller tvångssyndrom. Den vänder sig även till anhöriga och vänner som ibland står handfallna när de så gärna vill hjälpa till. Överläkare Christina Gustavson beskriver på lättbegripligt och avdramatiserat men utförligt sätt olika psykiska problem, som hör till våra stora folksjukdomar.

Panikångest & depression: frågor och svar om två av våra vanligaste folksjukdomar (2014). Av Christian Dahlström

Handbok för den som kommer i kontakt med psykisk ohälsa i form av panikångest eller depression, vare sig det är egen eller andras. Här ges svar på de vanligaste frågorna: Kan man bli fri från panikångest? Varför blir man deprimerad? Hur går psykoterapi till? Var kan man söka hjälp? Författaren har själv lidit av panikångest och depressioner.

Rädd, räddare, ångest : när barn och ungdomar mår dåligt (2003). Av Kerstin Hellström

Om ångest hos barn o ungdomar. Författaren är psykolog och psykoterapeut och beskriver hur ångesten kan gestalta sig samt visa på möjliga orsaker och ger förslag på lösningar och behandlingsmetoder.

Rädsla, oro, ångest: behandling i samarbete (2008). Av Jan-Otto Ottosson


Boken försöker ge kunskap om vad ångest är, symtom, orsaker och former. I första hand är den tänkt som ett redskap till självhjälp.

Social ångest : att känna sig granskad och bortgjord (2014). Av Anna Kåver

Social ångest är ett av de vanligaste ångestsyndromen, och kallades tidigare social fobi. Anna Kåver berättar initierat vad social ångest är, varför man drabbas och hur KBT- behandling går till, både individuellt och i grupp. Hon diskuterar även hur temperament, personlighet och mer specifikt introversion påverkar oss i våra sociala liv.

Ångest : om orsaker, uttryck och vägen bort från den (2004). Av Christer L Nordlund

Författaren och kognitiv beteendeterapeut.





Ångestfri: bli av med dina rädslor och fobier (2010). Av Robert L Leahy

En självhjälps- och faktabok om ångest. Genomgång av olika ångestdiagnoser och deras orsaker, riktlinjer vid medicinering samt information om sömnstörningar, avslappningsövningar och medveten närvaro. Innehåller även ett antal självdiagnostiska test.

Skönlitteratur och biografier

Jag är inte galen: en bok om panikångest (2010). Av Anna Lithander

En bok om panikångest. Om vad som sker i kroppen vid panikattacker och tips om hur man kan hantera panikångest med kognitiv beteendeterapi. Författaren har själv erfarenhet av panikångest.

Orimlig onödig oro : om diagnosen GAD - en personlig berättelse om ångest (2017). Av Jenny Nylén

GAD betyder Generaliserat Ångestsyndrom och detta är författarens egna upplevelser av ångesten.

Total panik (2015). Av Tomas Zackarias Westberg

Seriebok om författarens eget liv som förälder och alla vardagskrav som utlöser panikattacker.

Zebraflickan (2004). Av Sofia Åkerman

Artonåriga Sofia kämpar för att komma ur sin självdestruktivitet som drivits så långt att läkarna nästan givit upp hoppet om henne. Om skam, ångest och om rädslan för att bli frisk och bortglömd men även om hopp och den lycka hon upplever när allt vänder.

Ärr för livet (2020). Av Sofia Åkerman

Boken är en personlig och självbiografisk berättelse om vägen in i, och bort från, självdestruktivitet. Sofia Åkerman har lång egen erfarenhet av ätstörning, självskadebeteende och ångest och har tidigare skrivit böckerna "Zebraflickan", "Slutstation rättspsykiatri" och "För att överleva". Hon är idag frisk.

30 om dagen: en livsresa (2018). Av Johanna Toftby

Författaren har varit med i dokusåpan "Ensam mamma söker" och har en blogg. I den här boken berättar hon om när hon förlorade sitt barn och om panikångesten som följde. Hon fick rådet av sin läkare att promenera 30 minuter varje dag och det blev en livlina som gjorde hennes liv hanterbart.

Ljudböcker

Mental träning vid oro, ångest & panikattacker 2005. Av Lars-Eric Uneståhl

Författaren presenterar här olika program för Mental Träning vid oro, ångest och panikattacker.





Länkar

1177 Vårdguiden

1177 Vårdguiden är hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård.

[1177 Vårdguidens webbplats](#)

Ångestförbundet

Ångestförbundet, en intresseorganisation för människor med ångest och till deras närstående.

[Ångestförbundets webbplats](#)

Nationell samverkan för psykisk hälsa

Nationell samverkan för psykisk hälsa, NSPH, är ett nätverk av patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom det psykiatriska området.

[NSPH:s webbplats](#)

UMO

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På UMO.se kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat. Den här länken går till UMO:s sidor om panikångest där det bland annat finns ett par filmer om panikattacker.

[Ungdomsmottagningens information om panikångest](#)

Källkritik – kan jag lita på Internet?

Det är ofta lätt att hitta information men det är inte alltid lika lätt att hitta information som man vågar lita på. Här följer några punkter som kan vara bra att fundera över när man söker information på Internet:

Vilket är sidans syfte? Vill sidan informera eller påverka oss? Berättar sidan om en personlig upplevelse eller vill den att vi ska köpa något?

Vem är ansvarig för sidan? Är det tydligt vem som står bakom informationen på sidan och vem som finansierar den? Finns det några kontaktuppgifter?

Är informationen objektiv och trovärdig? Vilken bakgrund och vilka meriter har de personer som är ansvariga för innehållet? Vad har författaren för kvalifikationer?

Redovisas vetenskapliga resultat eller referenser till publicerade artiklar som stöd för de påståenden som lämnas? Är sidan granskad?

Förekommer annonsering, sponsring eller andra kommersiella intressen?

Är sidan aktuell? När skrevs materialet? När uppdaterades informationen senast?





Sjukhusbiblioteket SUS/Patientforum

SUS Lund

C-blocket plan 1

Tel 046-17 17 25

Öppet mån-fre 12.00–15.00

sjukhusbiblioteket.lund@skane.se

Psykiatribiblioteket

Baravägen 1

Tel 046-17 48 10

Öppet mån-fre 12.00-15.00

psykiatribiblioteket.lund@skane.se

SUS Malmö

Jan Waldenströms gata 35 (CRC)

Tel 040-33 18 00

Öppet mån-fre 12.00–15.00

sjukhusbiblioteket.sus@skane.se

Sjukhusbibliotekens webbsajt

[Sjukhusbibliotekens webbsajt](#)

Välkommen till oss!

