

Bipolär sjukdom

2019-10-10

Facklitteratur

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

Praktisk hjälp för personer med bipolär sjukdom och deras närstående. Utgiven av läkemedelsföretaget Bristol-Myers Squibb.

Besegra depressionen innan den besestrar dig (2011)

Av Robert Leahy

Författaren är expert inom KBT. Han beskriver de vanligaste symtomen vid depression och ger konkreta tekniker och strategier för hur man själv kan börja behandla sin depression.

Bipolär sjukdom. Kliniska riktlinjer för utredning och behandling (2014)

Huvudredaktör: Mats Adler

Svenska Psykiatriska Föreningen har gett ut den här boken som ger vägledning och fördjupad kunskap för kliniker som arbetar med bipolär sjukdom. Den kan också vara intressant för patienter och närstående.

Handbok för psykon : leva med ADHD och bipolär sjukdom (2013)

av Tove Lundin

Boken innehåller matnyttig information om lagar och regler på arbetsmarknaden, pepptalk för att funka i vardagen, inspirerande personer med psykisk sjukdom som gjort skillnad, listor, tips och mycket annat. Författaren skriver bloggen *Leva med ADHD och bipolär sjukdom* på Vårdguiden


Min bok – hantera bipolär sjukdom med kognitiv beteendeterapi (2012)

Av Kristina Jungberg

Boken är skriven som en självhjälpbok vid bipolär sjukdom. Den är skriven och utformad direkt till läsaren, därav namnet min bok.

Nya Bipoläroboken : behandlingsstrategier för klinikern (2012)

Av Lars Häggström, Margareta Rais och Håkan Jarbin



Författarna som är läkare och psykiatriker, tar bland annat upp depressionsmedicinernas tveksamma roll i behandlingen.

Ut ur depression och nedstämdhet med kognitiv beteendeterapi : ett effektivt självhjälsprogram (2007)

Av Gerhard Andersson

Med övningarna i boken kan läsaren steg för steg återfå sin energi och livsglädje. Gerhard Andersson är psykolog och självhjälsprogrammet är vetenskapligt utprovat vid Uppsala och Linköpings universitet och har gett goda resultat.

Skönlitteratur och biografier

Adams bok (1999)

Av Adam Inczèdy-Gombos och Åsa Moberg

Boken handlar om Adam som har bipolär sjukdom, hur det är att leva med honom och de problem som uppstår i och med diagnosen.

Annorlundheter (2009)

Av Lisa Fellingner

”Jag är inte trött på livet, men jag blir trött av livet”. När författaren som vuxen fick diagnosen bipolär sjukdom fick hon också förklaringen till varför hennes psykiska tillstånd alltid växlar mellan depression, oro och hyperaktivitet.

Bron blev inte slutet (2006)

Av Solveig Johansson

Solveig Johansson blev vid 54 års ålder djupt deprimerad och var nära att hoppa från Västerbron i Stockholm. Hon räddades och kunde efter tre år i den psykiatriska slutenvården återgå till vardagslivet.

Dagar med min mamma (2017)


Av Sofi Jansson

En mamma som har bipolär sjukdom, en dotter som vant sig att tyda tecken på begynnande sjukdom, en mormor som också finns i bakgrunden och stöttar. Mycket kärlek och värme, men hur gör man när man vill bryta sig loss från en förälder för att skapa sig ett eget liv? Roman om att vara närstående.

Det stavas bipolär : och kanske en gnutta borderline (2017)

Av Carrå

”Hej jag heter Carrå och jag är en himla massa saker; jag är en glad, social och positiv människa (åtminstone för det mesta) ibland är jag svart och miserabel. Jag är också någons dotter, någons syster och mamma till två barn, jag är fru, radhusägare, bilägare, kattägare och socionomstuderande. Och jag är diagnostiserad som bipolär.” Carrå vill berätta om sitt liv för att hjälpa andra.





Emmas pappa får mani (2008)

Av Elisabet Alphonse

Barnbok som förklarar för barn hur bipolär sjukdom yttrar sig och vad man som barn kan göra om man oroar sig för den sjuka.

Ett bipolärt hjärta : en berättelse om kampen att leva med bipolär sjukdom (2011)

Av Rebecca Anserud

Självbiografisk berättelse. Författaren är född 1987 och drabbades av svår depression första gången när hon var 15 år. Hon fick sin diagnos när hon var 20.

Gå i kras : leva med bipolär sjukdom (2009)

Av Veronica Schelander

Författaren får efter en livskris perioder av manier och depressioner diagnosen bipolär affektiv sjukdom. Hon berättar hur hon efter år av sorg hittar tillbaka till tron på livet och framtiden igen.

I ett rosa skimmer (2018)

Av Brianna Wolfson

Willows mamma är bipolär och uppför sig inte som andra mammor. När föräldrarna nu är skilda inser Willow att han måste ta lite mer hand om sin mamma. En roman för vuxna ur ett barns perspektiv.

Ibland regnar det (2008)

Av Martin Anclair

Fias mamma har bipolär sjukdom och pendlar från sprudlande glädje till svartaste sorg. Fias tycker om sin mamma fast kompisarna tycker ibland att hon är konstig. Bilderbok för barn från 6 år.

Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva (2008)

Av Ann Heberlein

Författaren är teologie doktor och forskare i etik i Lund. Sedan 20-årsåldern lider hon av bipolär sjukdom typ 2. Detta är hennes berättelse om kampen mot sjukdomen.

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


Av Cecilia Asp

Självbiografisk berättelse om hur tillvaron förändras ; från att ha varit en aktiv och glad person börjar författaren pendla mellan perioder av depression och förhöjt stämningsläge. Till slut får hon diagnosen bipolär sjukdom.

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

Av Arvid Lagercrantz

Författaren har arbetat som journalist, bl.a. som vd för Sveriges radio. Han har fått elchocker, legat i bälte och fått en mängd psykosmedicin. Dessemellan har han varit helt frisk. Han skriver om hur han klarade att arbeta och tankar om den kemiska och biologiska kopplingen till sjukdomen.





Patrick – en verklighetsskildring (2010)

Av Mikael Nebrink

Boken är en verklighetsskildring om två goda vänner. När den ene, Patrick, drabbas av bipolär sjukdom räcker vården inte alltid till och hans vän får träda in och ibland fatta mycket tuffa beslut.

Sänder på tusen kanaler : en bok om borderline och dess nära samband med bipolär sjukdom och ADHD (2013)

Av Mikaela Aspelin

En självupplevd berättelse om att vara mamma och psykiskt sjuk.

Vansinnet : mitt bipolära liv (2009)

Av Marya Hornbacher

Självbiografisk bok om ett liv med bipolär sjukdom.

Vulkanutbrott och istider : om bipolär sjukdom (2005)

Av Vanna Beckman och Tom Fahlén

Här berättar några människor som har bipolär sjukdom om sin upplevelser. Varvat med deras berättelser finns faktaavsnitt om sjukdomen.

Film

The Secret Life of The Manic Depressive (2012 och 2016))

Dokumentär av Stephen Fry i två delar.

www.youtube.com/watch?v=uj8hqXd7N_A&t=123s

www.youtube.com/watch?v=B3rHTm1YLxA&t=17s

Podcast

Sinnessjukt

Författaren Christian Dahlström har startat en podcast om psykisk ohälsa. Där talar han och gäster bland annat om bipolär sjukdom, depression, ångest och adhd.

www.sinnessjukt.se

Stöd och föreningar

Kuling.nu

Kuling är en mötesplats för de som har förälder med psykisk sjukdom.

www.livlinan.org





Riksförbundet Balans

Riksförbundet Balans för alla med erfarenhet av depression eller bipolär sjukdom, egen och som närstående.

<https://balansriks.se>

Libra

Föreningen Libra i Skåne är en stödförening för personer med affektiva sjukdomar som depression och bipolär sjukdom, deras närstående samt andra intresserade.

www.libraiskane.se

Källkritik – kan jag lita på Internet?

Det är ofta lätt att hitta information om t ex psykiska sjukdomar på Internet, 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/Patientforum

SUS Lund, C-blocket plan 1

Tel 046-17 17 25

Öppet mån – fre 12.00-15.00

sjukhusbiblioteket.lund@skane.se

SUS Malmö, Jan Waldenströms gata 35

Tel 040-33 18 00

Öppet mån – fre 12.00-15.00

sjukhusbiblioteket.sus@skane.se

Psykiatrihuset Lund, Baravägen 1

Tel 046-17 48 10

Öppet mån – fre 12.00-15.00

psykiatribiblioteket.lund@skane.se

Välkommen till oss!



