

## **Forslag til litteratur for pasienter med diverse psykiske plager**

1.

Mestring /arbeidsproblemer /lettere angst og depressive problemer:

”Sjef i eget liv ”, av Yngvar Wilhelmsen

”Tenk deg glad! Håndbok”(feeling good) av David D Burns

2. Diverse type angst:

”Trange rom og åpne plasser” av Berge og Repål.

3. Depresjoner/stemningslidelser.

”Lykketyvene” av Berge og Repål

4. **Hefter** som kan bestilles fra psykiatrisk opplysning [www.psyk.opp](http://www.psyk.opp)

”Mestringssbok angst” Gerd R Bloch-Thonen, Geri Thingnes med flere

”Mestringssbok Stemningslidelser” Geir Thingnes

”Mestringssbok posttraumatisk lidelse” Geir Thingnes

”Tvangstanker 12 sider ” Leif Edvard Ottersen Kennair , Tapir Forlag

Noen aktuelle nettsteder i fht psykisk helse:

[www.helsebiblioteket.no](http://www.helsebiblioteket.no)- velg psykisk helse

[www.psykisk.no-nettsider](http://www.psykisk.no-nettsider) til helsedirektoratet

[www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no) –humanitær organisasjon: Rådet for psykisk helse

[www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no) -organisasjonen Mental Helse

[www.angstringen.no-selvhjelpsorganisasjon](http://www.angstringen.no-selvhjelpsorganisasjon)

[www.pasienthandboka.no](http://www.pasienthandboka.no) utgiver Norsk helseinformatikkAS

[www.kognitiv.no-norsk](http://www.kognitiv.no-norsk) forening for kognitiv terapi (se informasjon-selvhjelpslitteratur)

[www.sthf.no](http://www.sthf.no)- gå til ”for pasienter og pårørende”-lærings og mestringssenter