

Självhjälpsböcker kbt

Allmänt ångest

Fri från oro, ångest och fobier

Farm Larsson, M., & Wisung, H. (2005). Stockholm: Forum

Hantera din ångest och oro. Kognitiva metoder för självhjälp.

Kennerly, H. Stockholm: Prisma

Befriad från Ångest

Lucinda Bassett, NoK, (1999)

Ångest om orsaker, uttryck och vägen bort från den

Christer Nordlund, Eget förlag (2004)

Kvinnor som tänker för mycket- om destruktiva tankemönster och hur du tar dig ur dem.

Susan Nolen-Hoeksema, Damm förlag (2003)

Generaliserat ångessyndrom (GAD)

Bli av med din oro

Robert Leahy Damm förlag (2007)

Sluta älta och grubbla

Olle Wadström Psykologinsats (2007)

Social fobi

Social fobi – Effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi.

Furmark, T., Holmström, A., m.fl. (2006) Stockholm: Liber

Social fobi. Att känna sig granskad och bortgjord.

Anna Käver. Cura förlag. 2004

Fri från blyghet och social fobi med kognitiv beteendeterapi

Gillian Butler (2007)

Panikångest

Panik – att förstå och behandla. Robert Baker

Propius (1995)

Lilla panikboken Fri från panikattacker med kognitiv beteendeterapi

D. Silove Viva förlag

Ingen Panik Fri från panik.och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi
Carlbring m.fl. Natur och Kultur 2007.

Tvång

Tvång – orsaker och behandling i ett beteendeterapeutiskt perspektiv
Olle Wadström, Psykologinsats AB, Linköping 2002.

Tvångssyndrom – OCD ”nycklar på bordet”
Susanne Bejerot Cura bokförlag 2002

Tinnitus

Kognitiv beteendeterapi vid tinnitus
Viktor Kaldo och Gerhard Andersson. Studentlitteratur, 2004

Matproblem

Att övervinna hetsätning – ett nytt vetenskapsbaserat självhjälsprogram
Christofer Fairburn

Hypokondri

Hypokondri och kognitiv terapi
Ingvar Wilhelmsson

Depression

Ta makten över depression , förändra dina vanor – förbättra ditt liv.
Martell, Addis m.fl. Natur och Kultur 2007

Hantera din depression Paul Gilbert Prisma bokförlag 2005
Att ta sig upp när man är nere Susan Tanner Natur o Kultur

Ut ur depression och nedstämdhet med kognitiv beteende-terapi: ett effektivt
självhjälsprogram Gerhard Andersson m.fl.

Sluta älta och grubbla – lättare gjort med KBT
Olle Wadström

Stress /Mindfulness

Stress och utmattningsproblem – kognitiva och beteendeterapeutiska metoder
Niclas Almén Studentlitteratur

Minska den stress genom meditation
Andreas Kroese Natur och Kultur

Uppnå mer med mindre stress- en handbok i uppmärksamhetsträning

Andreas Kroese Bazar förlag (2007)

Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi

Giorgio Grossi Viva förlag (2008)

Fri från stress med mindfulness

Åsa Palmkron Ragnar Katarina Lundblad

Att leva ett liv inte vinna ett krig

Anna Kåver Natur och Kultur 2005

Mindfulness i vardagen – vägar till medveten närvaro

Ola Schenström Viva förlag (2007)

Här och Nu – ett program för medveten närvaro (inkluderar cd skiva)

Schenström och Lindqvist

www.ettlivibalans.se

Mindfulness – en väg ur nedstämdhet

Mark Williams m.fl Natur och Kultur (2007)

När allt rasar samman- innerliga råd för svåra stunder

Pema Chödrön Larson förlag (2003)

Känslans alkemi – hur sinnet kan läka ditt hjärta

Tara Bennet-Goleman Wahlström och Widstrand (2000)

Spelberoende

Till spelfriheten Kognitiv beteendeterapi vid spelberoende

Liria Ortiz Natur o Kultur

Självkänsla

Höj din självkänsla med kognitiv beteendeterapi

Melanie Fennell Viva förlag

Sömn

Sov bättre med kognitiv beteendeterapi

Marie Söderström Viva förlag

Bli fri från dina sömnproblem med kognitiv beteendeterapi

Lars Ström m.fl Albert Bonnier förlag (2007)

Sov gott

Susanna Jernelöv Wahlström och Widstrand förlag (2008)

Ilska

”Ta makten över din ilska”

Robert Nay

Övrigt

Ut ur trötthet med kognitiv beteendeterapi
Burgess (2008)

De 10 dummaste misstagen klyftiga människor gör och hur du undviker dom.
Freeman Arthur m.fl. Natur och Kultur 2006

Komma på Bättre Tankar
Åsa Palmkron Ragnar Palmkrons förlag

Hemligheten – från ögonkast till varaktig relationel
Dan Josefsson Egil Linge Natur och kultur (2008)