

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 Kåver, 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 beteendeterapi: 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 Kroes, 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 dumaste 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 relation
Dan Josefsson Egil Linge Natur och kultur (2008)