



Vill du veta mer om **Bipolär sjukdom**

Sjukhusbiblioteken Region Skåne 2024



Innehåll

Vill du veta mer om bipolär sjukdom	2
Vill du veta mer om...?	2
Böcker	2
Fackböcker	2
Skönlitteratur och biografier	3
Barn- och ungdomslitteratur	8
Läsa på olika sätt	8
Filmer	9
Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter	10
Webbsidor och digitalt	12
När du söker information om hälsa och sjukdom	13
Kontaktuppgifter	14

Vill du veta mer om Bipolär sjukdom

Vill du veta mer om...?

Vill-du-veta-mer-om-häftet är ett komplement till den information du får i vården. De skapas och granskas i samarbete mellan sjukhusbiblioteken, vårdpersonal, patientutbildningscentra i Region Skåne och personer med egen erfarenhet av sjukdom eller patient- och närståendeorganisationer. Målgrupperna är patienter, närstående, personal, studenter och allmänhet.

Häftena innehåller bland annat böcker, broschyrer, filmer, webbsidor och poddar med:

- fakta om hälsa, sjukdom och behandling
- personliga berättelser om att leva med sjukdom eller att vara närstående
- tips om hur du kritiskt granskar information.

De flesta böckerna kan du låna på sjukhusbiblioteken i Region Skåne eller på ett bibliotek nära dig. Det finns fler häften inom olika diagnoser och ämnen, för mer information kontakta sjukhusbiblioteken, kontaktuppgifter finns sist i häftet.

Böcker

Fackböcker



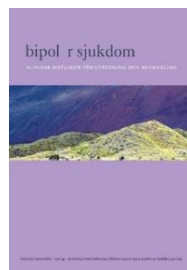
Att lära sig leva med bipolär sjukdom. En guide.

Av: läkemedelsföretaget Bristol-Myers Squibb

År: 2012

Format: bok (70 sidor)

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



Bipolär sjukdom. Kliniska riktlinjer för utredning och behandling.

Av: Mats Adler (huvudredaktör)

År: 2014

Format: bok (113 sidor)

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.

Av: Tove Lundin

År: 2013

Format: bok (86 sidor)

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



Nya Bipoläroboken. Behandlingsstrategier för klinikern.

Av: Lars Häggström, Margareta Rais och Håkan Jarbin

År: 2012

Format: bok (184 sidor)

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

Skönlitteratur och biografier

Här hittar du självupplevda berättelser och diktade historier som inte alltid stämmer med beprövad vetenskap men tänk på att forskningen går framåt och behandlingarna kan ha förändrats sedan boken skrevs.



Adams bok.

Av: Adam Inczèdy-Gombos och Åsa Moberg

År: 1999

Format: bok (237 sidor)

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.

Av: Lisa Fellingner

År: 2009

Format: bok (61 sidor)

”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.

Av: Solveig Johansson

År: 2006

Format: bok (123 sidor)

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.

Av: Sofie Jansson

År: 2017

Format: bok (133 sidor)

Liv är i trettioårsåldern och har vuxit upp med en ensamstående mamma med bipolär sjukdom. I hela sitt liv har hon kämpat med att försöka frigöra sig från modern och sjukdomen som dominerat deras tillvaro och format deras relation. Det har även kostat Liv hennes eget förhållande till mannen hon velat bygga sitt liv med. Roman.

Det stavas bipolär
och kanske en gnutta borderline



Carrå med Å

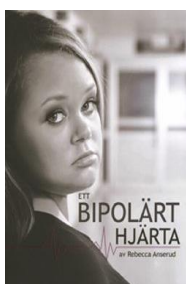
Det stavas bipolär. Och kanske en gnutta borderline.

Av: Carrå med Å

År: 2017

Format: bok (291 sidor)

Författaren beskriver sin långa mödosamma resa med alla upp och nergångar och ett liv i kaos. Numera har hon familj med två barn och pluggar till socionom och har full kontroll över sin diagnos bipolär sjukdom, men vägen hit har varit svår och besvärlig. Parallellt med hennes upplevelser finns utdrag ur journaler, kamraters kommentarer, brevväxlingar, blogginlägg och annat.



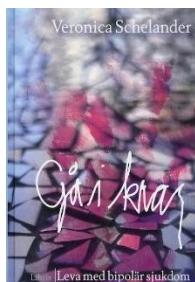
Ett bipolärt hjärta. En berättelse om kampen att leva med bipolär sjukdom.

Av: Rebecca Anserud

År: 2011

Format: bok (151 sidor)

En lättläst bok som man också kan lyssna på (mp3-skiva följer med) om hur det är att leva med ADHD.



Gå i kras. Leva med bipolär sjukdom.

Av: Veronica Schelander

År: 2009

Format: bok (135 sidor)

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.

Av: Brianna Wolfson

År: 2018

Format: bok (317 sidor)

Willows mamma Rosie har kläder i regnbågens alla färger, ordnar storslagna middagar mitt i natten och skickar Willow till skolan täckt av färg. Rex, däremot, är den sortens pappa som hjälper till med läxorna och aldrig skulle drömma om att hoppa i vattenpölar. Nu när föräldrarna är skilda inser Willow att hennes mamma behöver henne mer än någonsin. Det är som att Rosies rosaskimrande värld snurrar allt snabbare så att hon snart kommer att försvinna. Roman.



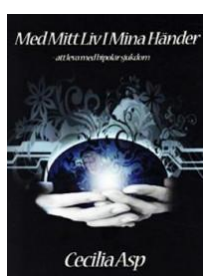
Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva.

Av: Ann Heberlein

År: 2008

Format: bok (205 sidor)

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.



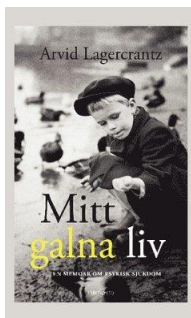
Med mitt liv i mina händer. Att leva med bipolär sjukdom.

Av: Cecilia Asp

År: 2012

Format: bok (246 sidor)

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.



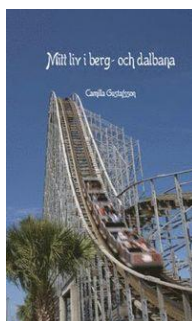
Mitt galna liv. En memoar om psykisk sjukdom.

Av: Arvid Lagercrantz

År: 2010

Format: bok (225 sidor)

Författaren har arbetat som journalist, bland annat 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.



Mitt liv i berg-och dalbana.

Av: Camilla Gustafsson

År: 2011

Format: bok (58 sidor)

Boken har varit ett terapiarbete för Camilla Gustafsson som bearbetat och skrivit ner alla höga toppar och djupa dalar som hon levt genom de senaste 20 åren av sitt liv. Hon hoppas att det ska ge en bild av hur det är att vara bipolär.



Patrick. En verklighetsskildring.

Av: Mikael Nebrink

År: 2010

Format: bok (172 sidor)

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.



Spring Kent, spring! Boken om mitt liv.

Av: Kent Lundholm

År: 2016

Format: bok (326 sidor)

Först i femtioårsåldern fick journalisten Kent Lundholm diagnosen bipolär sjukdom och då hade han levt sitt liv i en berg- och dalbana. Författaren skriver smärtsamt öppet om alla med- och motgångar men med målet att aldrig ge upp.



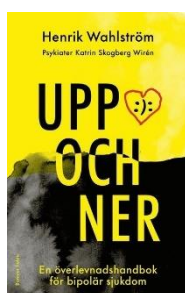
Sänder på tusen kanaler. En bok om borderline och dess nära samband med bipolär sjukdom och ADHD.

Av: Mikaela Aspelin

År: 2013

Format: bok (186 sidor)

Mikaela Aspelin heter idag Javinger i efternamn och arbetar som nationell samordnare inom området psykisk hälsa. Hon har fått diagnoserna borderline, bipolär sjukdom och ADHD och här beskriver hon sitt liv och sin kamp med psykiatri och för ett värdigt liv.



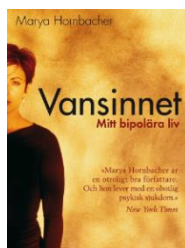
Upp och ner: en överlevnadshandbok för bipolär sjukdom.

Av: Henrik Wahlström och Katrin Skogberg Wirén

År: 2024

Format: bok (220 sidor)

En guidebok med konkreta tips på hur man kan underlätta för sig själv och hittar bättre balans i vardagen med bipolär sjukdom. Henrik Wahlström har skrivit boken utifrån egen erfarenhet tillsammans med Katrin Skogberg Wirén som är överläkare och bidrar med det medicinska perspektivet.



Vansinnet. Mitt bipolära liv.

Av: Marya Hornbacher

År: 2009

Format: bok (311 sidor)

Självbiografisk bok om ett liv med bipolär sjukdom.



Vulkanutbrott och istider. Om bipolär sjukdom.

Av: Vanna Beckman och Tom Fahlén

År: 2005

Format: bok (145 sidor)

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

Barn- och ungdomslitteratur



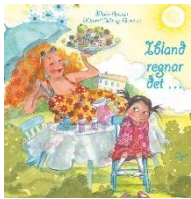
Emmas pappa får mani.

Av: Elisabet Alphonse

År: 2008

Format: bok (16 sidor)

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



Ibland regnar det.

Av: Martin Anclair

År: 2008

Format: bilderbok (33 sidor)

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.



När vi två kolliderade.

Av: Emery Lord

År: 2017

Format: bok (205 sidor)

Sjuttonårige Jonah lever ett vanligt tonårsliv i Kalifornien när hans pappa plötsligt dör. Mamman hamnar i en djup depression och Jonah måste ta ansvar. Han träffar Vivi som är hans raka motsats: utåtriktad, charmig och sprallig. Jonah anar inte vidden av Vivis energi och vilda idéer förrän det nästan är för sent och han får veta att Vivi är bipolär och inte tar sina mediciner. Ungdomsroman.

Läsa på olika sätt

Att lyssna på böcker är ett bra alternativ när du har svårigheter att läsa. Det finns vanliga ljudböcker och e-böcker samt Daisy-böcker där du kan lyssna och samtidigt läsa.

Lättlästa böcker är olika typer av böcker som romaner, deckare och facklitteratur. De finns i olika svårighetsgrader.

8 SIDOR är en lättläst nyhetstidning som kommer ut en gång i veckan. På tidningens webbsida 8sidor.se kan du också läsa och lyssna på dagsfärska nyheter. Den finns också som taltidning och som app.

Filmer

**Omslag
saknas**

I had a black dog, his name was depression.

Av: Matthew Johnstone

År: 2012

Längd: 4 minuter 18 sekunder

Tecknad film på engelska om depression. Filmen finns på YouTube.

Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter

Patientföreningar/organisationer och deras webbplatser är ett stöd för både dig som lever med sjukdom och/eller funktionsvariation och för dina närstående. Där hittar du information om din sjukdom och behandling, kontaktuppgifter, filmer, forskning och nyheter inom området.



Anhörigas Riksförbund

Anhörigas Riksförbund är ett stöd för dig som är anhörig och/eller anhängigvårdare. Hit kan du vända dig med frågor eller om du behöver någon att prata med.

- anhorigasriksforbund.se
- Telefon Anhöriglinjen: 020-023 9500, måndag-tisdag, torsdag-fredag 10.00-15.00, onsdag och söndag 18.00-21.00
- Telefonväxel: 010-155 70 60, måndag-torsdag 09:00-15:00
- E-post: info@anhorigasriksforbund.se



Vi anhöriga

Anhörigas Riksförbunds medlemstidning. Det finns även en digital version som kan läsas oavsett om man är medlem eller inte.

- anhorigasriksforbund.se



Bipolarna

Ett forum för bipolära där du även hittar kunskapsbank och tips på böcker och bloggar.

- bipolarna.se



IBIS, Intresseförening för bipolär sjukdom

En förening för personer med bipolär sjukdom och deras närstående.

- ibisgbg.se

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

- balansriks.se/libra-i-skane



Mind. För psykisk hälsa

Mind arbetar för att psykiatrin ska utvecklas till samma standard som övriga sjukvården i landet.

- Telefon Självmordslinjen, tel. 90101, öppet varje dag dygnet runt.
- Telefon Föräldralinjen, tel. 020-852000, vardagar 10-15, torsdagar 19-21.

Mind Forum är en diskussionsplats på webben där du anonymt kan prata om livet när det känns tufft.

- mind.se

RIKSFÖRBUNDET
Attention **Riksförbundet Attention**

Attention är en riksorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, anhöriga och yrkesverksamma.



Attention

Riksförbundet Attentions medlemstidning heter *Attention!*

attention.se



Riksförbundet Balans

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

- balansriks.se



RSMH, Riksförbundet för social och mental hälsa

Föreningen arbetar för att förändra samhällets syn på psykisk ohälsa. RSMH:s medlemstidning heter Revansch.

- rsmh.se
- E-post: rsmh@rsmh.se

Webbsidor och digitalt



Kuling

Kuling är en webbplats för barn och ungdomar under 20 år som har en förälder som lever med psykisk ohälsa. På den här mötesplatsen finns information och chat. Sidorna görs av psykiatrin i Örebro län men alla är välkomna att ta del av informationen och chatta.

- kuling.nu



Sveriges fontänhus

Fontänhusen arbetar med rehabilitering av människor med psykisk ohälsa genom frivilligt arbete och gemenskap. I Skåne finns fontänhus i Malmö, Lund, Helsingborg och Båstad.

- sverigesfontanhus.se



Umo (Ungdomsmottagningen)

Umo vänder sig till ungdomar mellan 13 och 25 år. Här finns information om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat.

- umo.se



1177 Vårdguiden

Nationell samlingsplats för information och e-tjänster inom hälsa och vård. Behöver du sjukvårdsrådgivning? Ring numret 1177 dygnet runt för att få prata med en sjuksköterska.

- 1177.se

När du söker information om hälsa och sjukdom

Förhåll dig kritisk till all information du hittar, inte minst på nätet. Här är några tips på hur du kan tänka kring en källas tillförlitlighet.

- Varför är källan skapad? Är det för att informera, lära ut, övertyga dig, skapa en opinion eller för att sälja något? Beskriver den en enskild händelse eller presenterar den generella fakta?
- Vem står bakom informationen? Är det en myndighet, en organisation, ett företag eller en privatperson? Är det någon som har kunskap om ämnet och någon som du litar på? På en webbsida ska det finnas information om vem som är ansvarig. Fakta om sjukdomar ska komma från dem som har kunskap inom området. Finns det andra källor som bekräftar eller motsäger innehållet?
- Är informationen uppdaterad? Det ska finnas uppgifter om när texten är skriven eller uppdaterad.

Om du vill ha fler tips kan du låna boken Källkritik på internet eller läsa den digitalt på *internetstiftelsen.se*

Kontaktuppgifter

Sjukhusbiblioteket & Patientutbildningscentrum Helsingborg

Svartbrödragränden 3, 251 87 Helsingborg

042-406 25 90

biblioteket.hbg@skane.se

Medicinska biblioteket Kristianstad

J A Hedlunds väg 5, 291 85 Kristianstad

044-309 27 30

medicinskabiblioteket.nordost@skane.se

Psykiatribiblioteket Lund

Baravägen 1 C, 221 85 Lund

046-17 48 10

psykiatribiblioteket.lund@skane.se

Sjukhusbiblioteket & Patientforum Lund

Entrégatan 7, 221 85 Lund

046-17 17 25

sjukhusbiblioteket.sus@skane.se

Sjukhusbiblioteket & Patientforum Malmö

Jan Waldenströms gata 35, 205 02 Malmö

040-33 18 00

Häftet *Vill du veta mer om bipolär sjukdom* är sammanställt av sjukhusbiblioteken i Region Skåne i samarbete med Psykiatri Skåne. Uppdaterades av Skånes universitetssjukhus 2024.