

## Rekommenderad litteratur

### Depression

*Ta makten över depression: Förändra dina vanor – förbättra ditt liv.*

Michael E Addis, Christopher R Martell.

*Ut ur depression och nedstämdhet med kognitiv beteendeterapi: Ett effektivt självhjälpssystem.*

Gerhard Andersson, Jan Bergström, Fredrik Holländare, Jan Lenndin, Kristofer Vernmark.

### Social fobi

*Social fobi: Effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi.*

Tomas Furumark, Annelie Holmström, Elisabeth Sparthan, Per Carlbring, Gerhard Andersson.

### Tvångssyndrom

*Tvångssyndrom: Orsaker och behandling i beteendeterapeutiskt perspektiv.*

Olle Wadström

*Fri från tvång: Steg för steg med kognitiv beteendeterapi*

Mia Asplund, Elin-Love Rosengren.

### Paniksyndrom

*Ingen panik: Fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi.*

Per Carlbring, Åsa Hanell.

## **Oro, grubbel**

*Sluta älta och grubbla – lättare gjort med kognitiv beteendeterapi.*

Olle Wadström

*Fri från oro, ångest och fobier: råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi.*

Maria Farm Larsson, Håkan Wisung.

*Sluta grubbla börja leva*

Steven C Hayes, Spencer Smith.

## **Stress**

*Hantera din stress: med kognitiv beteendeterapi.*

Giorgio Grossi

## **Sömn**

*Sömn: Sov bättre med kognitiv beteendeterapi.*

Marie Söderström

*Sov gott! Råd och tekniker från KBT.*

Susanna Jernelöv

## Ätstörningar

*Från självsvalt till ett fullvärdigt liv.*

Ata Ghaderi, Thomas Parling.

*Lev med din kropp: om acceptans och självkänsla.*

Ata Ghaderi, Thomas Parling.

*Att övervinna hetsätning.*

Christoper Fairbund

## Övrigt

*De 10 dumaste misstagen klyftiga personer gör.*

Arthur Freeman, Rose DeWolf.

*Par i beteendeterapi: förhållningssätt och metoder.*

Therese Anderbro, Liv Svirsky.

*Kärlekens ACT: stärk din relation med Acceptance and Commitment therapy*

Russ Harris

*Lyckofällan*

Russ Harris