

## Kurs i mestring og forebygging av tilbakefall

- Berge, T., Eklund, M. & Skule, C. (2008). Kurs i mestring av depresjon – forebygging av tilbakefall. I T. Berge & A. Repål (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (ss. 319–348). Oslo: Gyldendal Akademisk.

## Om depresjon

- Centre for Economic Performance (2006). *The depression report. A new deal for depression and anxiety disorders*. The Centre for Economic Performance's Mental Health Policy Group. London School of Economics. <http://cep.lse.ac.uk>.
- Folkehelseinstituttet (2008). *Forebygging av depresjon med hovedvekt på individrettede metoder*. Rapport 2008: 1, Divisjon for psykisk helse, Nasjonalt Folkehelseinstitutt.
- Norsk Psykologforening (2002). Mestring av depresjon. Veileder i forståelse og behandling av stemningslidelser. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, april 2002.
- Helsedirektoratet. (2009). Nasjonale retningslinjer for diagnostisering og behandling av voksne med depresjon i primær- og spesialisthelsetjenesten ([Klikk og les retningslinjen](#)).

## Kognitiv terapi for depresjon

- Berge, T. (2008). Kronisk depresjon. I: T. Berge & A. Repål (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (ss. 286–318). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Berge, T. & Repål, A. (2004). *Den indre samtalen. Kognitiv terapi i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

## Angstlidelser

- Berge, T. (2008). Spesifikke fobier. I: T. Berge & A. Repål (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (ss. 132–157). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Berge, T. & Repål, A. (2004). *Trange rom og åpne plasser. Hjelp til mestring av angst, panikk og fobier*. Oslo: Aschehoug.
- Borge, F.-M. & Hoffart, A. (2008). Sosial angstlidelse. I: T. Berge & A. Repål (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (ss. 178–201). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Gråwe, R. (2008). *Mestring av sosial angst. Et gruppebasert kursprogram*. Trondheim: Tapir forlag.
- Haslerud, J., Thorsen, G. R. B., Thingnæs, G. & Skeie, T. M. (2006). *Mestringsbok Selvhjelp – angstbehandling*. Stavanger: Stiftelsen Psykiatrisk opplysning.

- Hoffart, A. (2008). *Se deg rundt! Et selvhjelpsopplegg for deg med sosial angst*. Oslo: Gyldendal.
- Kennair, L. E. O. (2008). Generalisert angstlidelse. I: T. Berge & A. Repål (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (ss. 202–224). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Repål, A. (2004). *Angst. Del 1. Om angstopplysning*. Stavanger. Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning.
- Aarøe, R. & Øiesvold, M. (2004). *Tenk hvis ... hva så? En selvhjelps- og behandlingsmanual for panikkelidelser*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Aarøe, R. & Øiesvold, M. (2008). Panikkelidelse med agorafobi. I: T. Berge & A. Repål (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (ss. 158–177). Oslo: Gyldendal Akademisk.

### **Søvnproblemer**

- Berge, T. (2007). Behandling av mareritt. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44, 441–447.
- Berge, T. & Pallesen, S. (2008). Søvnproblemer. I: T. Berge & A. Repål (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (ss. 557–589). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bjorvatn, B. (2007). *Bedre søvn*. Bergen: Vigmostad og Bjørke.
- Dyregrov, A. (2001). *Den lille søvnboken*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Fetveit, A. & Bjorvatn, B. (2007). Søvnforstyrrelser ved psykiske lidelser. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44, 394–402.
- Linton, S. J. (2003). *Sov bedre. Åtte trinn til bedre søvn*. Oslo: N. W. Damm & Søn.
- Nordhus, I.-H. & Pallesen, S. (2007). Psykologisk forståelse og behandling av søvnproblemer hos voksne. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44, 413–422.
- Pallesen, S., Bjorvatn, B., Nordhus, I.-H. & Sivertsen, B. (2007). Søvn sykdommer – en oversikt. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44, 378–393.
- Ursin, R. (2007). Søvn – en oversikt. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44, 372–377.

### **Følelser og depresjon**

- Berge, T. (2008). Emosjonsfokusert kognitiv terapi. I: T. Berge & A. Repål (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (ss. 723–730). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Damasio, A. R. (2001). *Descartes' feiltagelse. Fornuft, følelser og menneskehjernen*. Oslo: Pax Forlag.
- Greenberg, L. S. & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Marra, T. (2004). *Depressed & anxious. The dialectical behavior therapy workbook for overcoming depression & anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Monsen, J. (1990). *Vitalitet, psykiske forstyrrelser og psykoterapi*. Oslo: Tano Aschehoug.

### **Fysisk aktivitet og depresjon**

- Martinsen, E. (2008). Fysisk aktivitet og kognitiv terapi. I: T. Berge & A. Repål (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (ss. 712–730). Oslo: Gyldendal Akademisk.

### **Rusmiddelproblemer og depresjon**

- Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2001). *Endringsfokusert rådgivning*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Duckert, F., Skule, A. C. & Tjore, Ø. (1999). Depresjon hos problemdrikkere – en hindring for behandling? *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 36, 545–551.

### **Barn av deprimerte foreldre**

- Goodman, S. H. & Gotlib, I. H. (2002). *Children of depressed patients. Mechanisms of risk and implications for treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hageberg, A.-O. (2007). Dei borna ingen ser. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44, 156–160.
- Kufås, E., Lund, K. & Myrvoll, L. R. (2004). Foreldre med psykiske problemer. Om å styrke muligheter for vekst og redusere belastninger for barn og ungdom. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, (3), 35–49.
- Mevik, K. & Trymbo, B. E. (2002). *Når foreldre er psykisk syke*. Oslo: Universitetsforlaget.

### **Oppmerksomt nærvær ("mindfulness")**

- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and acceptance. Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Kroese, A. J. (2003). *Stress: meditasjon, yoga, avspenningsteknikker*. Oslo: Aschehoug.
- Nilsonne, Å. (2005). *Hvem bestemmer i ditt liv? Om oppmerksomt nærvær*. Oslo: Gyldendal.
- McQuaid, J. R. & Carmona, P. E. (2004). *Peaceful mind. Using mindfulness & cognitive behavioral psychology to overcome depression*. Oakland, CA: New Harbinger.

- Segal, Z., V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression. A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Vøllestad, J. (2007). Oppmerksomt nærvær: Meditative teknikker som utgangspunkt for psykologisk behandling. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44, 860–867.

### **Helsepersonells opplevelse av egen depresjon**

- Jamison, K. R. (1995/2000). *Mitt urolige sinn*. Oslo: Hjemmets Bokforlag.
- Manning, M. (1994). *Undercurrents. A life beneath the surface*. New York: HarperCollins.
- Rippere, V. & Williams, R. (red.). (1985). *Wounded healers. Mental health workers' experiences of depression*. Chichester: John Wiley.

### **Flyt og livskvalitet**

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: HarperPerennial.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2006). The concept of flow. I: C. R. Snyder & S. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (ss. 89–105). Oxford: Oxford University Press.

### **Positiv psykologi**

- Berge, T. (2005). Positiv psykologi i praksis (redaksjonelt). Temanummer om positiv psykologi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 42, 873.
- Fredrickson, B. L. (2006). Positive emotions. I: C. R. Snyder & S. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (ss. 120–134). Oxford: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism. How to change your mind and your life*. New York: Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 42, 874–884.

### **Selvhjelps bøker bygget på en kognitiv tilnærming**

- Berge, T. & Repål, A. (2004). *Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon*. Oslo: Aschehoug.
- Burns, D. (1999). *Tenk deg glad! Håndbok*. Arendal: Dano, fog
- Fennel, M. (2007). *Å bekjempe lav selvfølelse*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.

- Gilbert, P. (2007). *Å bekjempe depresjon*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Hagen, R. & Gråwe, R. W. (2006). *Mestring av depresjon*. Trondheim: Tapir Forlag.
- Repål, A. (2008). En kognitiv tilnærming til selvhjelp. I: T. Berge & A. Repål (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (ss. 61–78). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Wilhelmsen, I. (2004). *Sjef i eget liv*. Stavanger: Stiftelsen Psykiatrisk opplysning.
- Young J. E. & Klosko J. S. (2002). *Gjennvinn livet ditt: hvordan du kan bryte med negative mønstre og ha det bra med deg selv igjen*. Trondheim: Ananke.
- Aarøe, R. (2005). *Overvinn din depresjon. En selvhjelpsbok*. Oslo: Gyldedal Akademisk.

#### **Bøker av forfattere om egen depresjon**

- Styron, W. (1991). *Synlig mørke. Erindringer om en depresjon*. Oslo: Aschehoug.
- Solomon, A. (2004). *Mørke midt på dagen,- En bok om depresjon*. Oslo: Gyldendal.