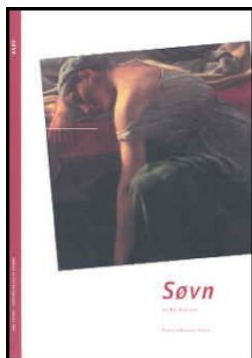


**Lykke er at klare det, der kommer – om at leve med psykisk sygdom**

Tilrettelægger Jes Petersen  
 Psykiatrisk konsulent Kirsten Hansen  
 Psykiatriskolen, 2007. DVD 50 min.  
 Best.nr. 960925. Pris 70 kr.

Tre mennesker – alle midt i livet – fortæller om begrænsninger i hverdagen og om det, der er svært at forstå eller uforståeligt – i fagsprog: det psykotiske.



**Søvn**

af Jes Gerlach  
 PsykiatriFondens Forlag, 2003. 154 sider  
 Best.nr. 961541. Pris 180 kr.

Bogen handler om betydningen af den gode nattesøvn og betydningen af den dybe søvn for vores liv og velfærd. Den handler også om søvnens mekanismer, drømmesøvn og søvnløshed mm.

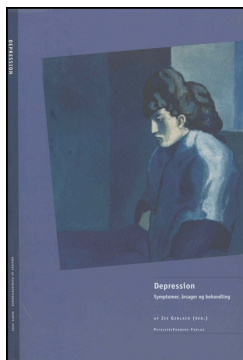
Bogen henvender sig til den almindelige læser, der har brug for viden om søvn for at forbedre sit liv, og til de mange professionelle, der på den ene eller anden måde arbejder med andre menneskers sundhed, psykiske såvel som fysiske.



**Håndbog for psykiatribrugere og pårørende - Kend dine rettigheder**

3. udgave, 1. oplag  
 af Ellen Margrethe Basse & Knud Kristensen  
 DE9, SIND og PsykInfo Forlaget, 2009  
 651 sider  
 Best.nr.: 960517. Pris 100 kr.





## Depression

af Jes Gerlach (red.)  
Psykiatrifondens Forlag, 2006. 313 sider  
Best.nr. 961554. Pris 250 kr.

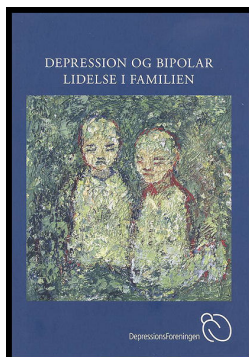
Denne bog indeholder den nyeste viden om depression – om de forskelligartede symptomer, social-psykologiske og biologiske årsager samt forebyggelse og behandling. Depression viser sig på mange måder, og bogen beskriver bl.a. depression hos børn og ældre, relationen mellem stress, depression og arbejdsliv.



## Et spind af sorte tanker Om unge og depression

af Per Straarup Søndergaard  
Turbine forlaget, 2009. 160 sider  
Best.nr. 960952. Kr. 229,00.

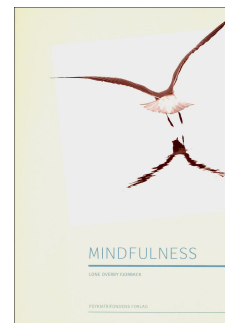
En depression rammer ikke kun den enkelte, men påvirker også familie, kæreste og det øvrige netværk. Det tema indgår i flere interview. I bogens tre sidste kapitler sættes der fokus på depression i kombination med mani. Det der kaldes bipolar lidelse.



## Depression og bipolar lidelse i familien

af Krista Nielsen Straarup m.fl.  
Depressionsforeningen, 2008. 54 sider  
Best.nr. 960933. Pris 30 kr.

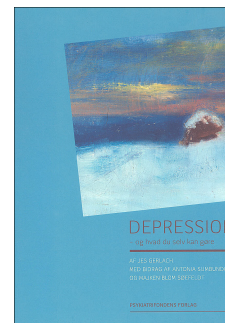
Dette hæfte henvender sig primært til pårørende. Beskriver de vanskeligheder og udfordringer, der er forbundet med at være pårørende til et menneske med depression eller bipolar lidelse.



## Mindfulness

af Lone Overby Fjorback  
Psykiatrifondens Forlag, 2011. 164 sider  
Best.nr. 961573. Pris 195 kr.

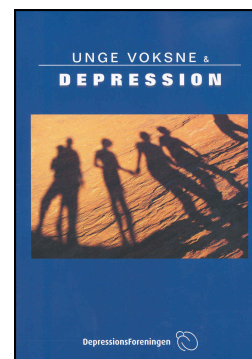
Mindfulness-meditation er en bevidst måde at skærpe og fastholde opmærksomheden på den øjeblikkelige oplevelse. At være til stede i nuet – snarere end at hænge fast i ting, som er sket, eller som vi ønsker vil ske.



## Depression – og hvad du selv kan gøre

af Jes Gerlach med bidrag af  
Antonia Sumbundu og Majken Blom Søfeldt  
Psykiatrifondens Forlag, 2010. 168 sider.  
Best.nr.: 961572. Introduktionspris 150 kr.

Depression er en hyppig og alvorlig sygdom, der mere end noget andet nedsætter livskvaliteten og belaster den enkelte, familien, arbejdspladsen og samfundet. Men depression kan behandles - og der er meget, man selv kan gøre.



## Unge voksne og depression

af psykolog Anne Schinkel Stamp  
og psykolog Lisbeth Jørgensen  
Depressionsforeningen, 2007. 26 sider  
Best.nr. 960924. Pris 25 kr.

Letlæseligt hæfte henvendt til unge mellem 18 og 30 år, som har egne erfaringer med depression, men kan også læses af andre, som ønsker indblik i emnet unge voksne og depression.