



LUNDS
UNIVERSITET

Studenthälsans tips på litteratur

Stress

Bennich Karlstedt: *Sjukt stressad – en liten handbok i att hantera stress i vardagen.*

Grossi, Giorgio (2008): *Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi.* Viva.

Livheim, F, Ek, D, Hedensjö, B (2017): *Tid att leva.* Natur & Kultur

Grossi & Jeding (2018): *Vägen ur utmattningssyndrom. Hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT.* Natur & Kultur.

Mindfulness

Kåver, Anna (2004): *Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans.* Natur & Kultur.

Nilsonne, Åsa (2004): *Vem bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro.* Natur & Kultur.

Schenström, Ola (2009): *Mindfulness i vardagen.* Forum.

Sömn

Söderström, Marie (2007): *Sömn, sov bättre med kognitiv beteendeterapi.* Viva.

Tankar

Freeman, Arthur (2008): *De tio dumaste misstagen klyftiga personer gör.* Natur &

Kultur. Hayes, Steven (2007): *Sluta grubbla, börja leva.* Natur & Kultur.

Kåver, Anna (2017): *Oro: att leva med tillvarons ovisshet.* Natur & Kultur

Wadström Olle (2007): *Sluta älta och grubbla – lättare gjort med kognitiv beteendeterapi.* Psykologinsats.

Relationer, känslor, medkänsla

Viotti, S (2018): *Utan press – Om medkänsla, prestation och stress.* Natur & Kultur

Hägglund, M, Dahlin, D (2012): *Drunkna inte i dina känslor: en överlevnadsbok för sensitivt begåvade.* Libris.

Kåver, Anna (2009): *Himmel, helvete och allt där emellan. Om känslor.* Natur & Kultur.

Kroppen

Hansen, A (2016): *Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna.* Fitnessförlaget

Hansen, A (2019): *Skärmhjärnan: Hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda.*

Bonnier Fakta

Sannum Karlsson A, Cederhag W (2016): *Hur gör du när du rör dig.*



LUNDS
UNIVERSITET

Nedstämdhet

Ström, L, Carlbring, P (2014): *Handbok för oglada*. KBT-akademin.

Perfektionism

Martin, M, Swinson, R, (2014): *När perfekt inte duger*. Natur & Kultur.

Mat-trassel/ätstörning

Fairburn, Christopher (2017): *Att övervinna hetsätning. Ett nytt vetenskapsbaserat behandlingsprogram*. Natur & Kultur.

Van der Steer, Gisela (2009): *Mattillåtet. Praktisk vägledning för dig som har en ätstörning*. Randi förlag.

Talängslan

Axelsson, Ulrika: (2011): *Talängslan – förstå, utmana och förändra*. Studentlitteratur.

Prokrastinering

Rozenal, A, Wennersten, L (2014): *Dansa på deadline – uppskjutandets psykologi*. Natur & Kultur.

Studieteknik

Kellquist, M, Eneroth, M (1999): *Studieteknik för universitet och högskola. En handbok i speedreading, minnestekniker, effektiv lästeknik, mindmapping, intelligens och inlärningsstilar*.

Svenska Studieteknik Förlaget.

Nöteberg, Staffan (2010): *Pomodortekniken. Kan du fokusera i 25 minuter?* Studentlitteratur.