

Litteraturlista för 1 årig grundläggande KBT utbildning www.kbtdistans.se

Litteraturen ska ses som ett komplement till undervisningsmaterialet i IT-kursen och är inte nödvändig för att klara av kursen. De prov som avslutar varje moment är baserade på föreläsningar och annat material som kommer att finnas tillgängligt i din IT-kursportal.

Kognitiv beteendeterapi



Kognitiv beteendeterapi inom psykiatri.
Lars-Göran Östh. Natur och Kultur (2006)



Att lyckas med kognitiv beteendeterapi

Deborah Roth Ledley. Liber (2006)

Denna bok är bra att läsa. Den ger en inblick i vanliga svårigheter en nyutbildad terapeut kan stöta och hur man kan hantera och förbereda sig inför dessa svårigheter i syfte att minska och hantera svårigheterna.



KBT i utveckling , En introduktion till kognitiv beteendeterapi.

Anna Käver. Natur & Kultur (2007)

Rekommendras!

Inlärningspsykologi, Beteendeanalys



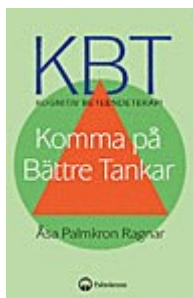
Att förstå och påverka beteendeproblem

Olle Wadström. Psykologinsats (2004)

(www.psykologinsats)

En mycket bra bok om man vill få en ökad förståelse för beteendeanalys och funktionsanalys.

Kognitiv teori



KBT, Komma på bättre tankar.

Åsa Palmkron Ragnar. Palmkron (2006)

En grundläggande och praktisk bok i arbetet med kognitiva tekniker.



Kognitiv psykoterapi i klinisk tillämpning.

Freeman. Pilgrim press (1994)

En bok som på ett enkelt och tydlig sätt beskriver grunderna i kognitiv terapi. Den beskriver hur behandlingen går till vid depression och ångesttillstånd.

Depression:



Ta makten över depressionen.

Addis, Michael E. Natur & Kultur (2007)

Bra om man vill lära sig mer om beteendeaktivering vid depression.

Social Fobi



Social Fobi

Anna Kåver. Cura bokförlag och utb AB (1999)

Ångest



Fri från oro och ångest

Maria farm och Håkan Wisung. Månocket (2005)



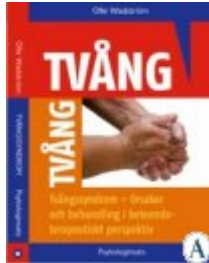
Ingen panik

P Carlbring, [Å Hanell](#)

Natur och Kultur (2007)

Denna bok är en bra handbok för behandling av ångest och kräver viss grundläggande kunskap om ångestproblematik , så att man kan använda den rätt utifrån en analys.

Tvångssyndrom



Tvångssyndrom

Olle Wadström. Psykologinsats förlag (2008)

Mycket bra bok som ger förståelse och kunskap om tvång utifrån ett inlärningsteoretiskt perspektiv.

(www.psykologinsats)



Sluta ältä och grubbla

Olle Wadström. Psykologinsats förlag (2007)

(www.psykologinsats)

Bra bok att hänvisa till patienter.

Stress



Stress och utmattningsproblem

Niclas Almen. Studentlitteratur AB (2007)

Mycket bra bok om man vill förstå stress och utmattning utifrån ett KBT-perspektiv.



Stresshandboken

A Assadi & J Skansén. [Studentlitteratur AB](#) (2000)

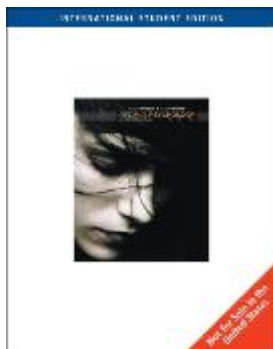
Smärta



Att förstå patienter med smärta

Steven James Linton. Studentlitteratur AB (2005)

Övrigt



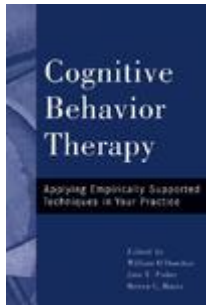
Abnormal Psychology,

Barlow and Durand. 3rd Edition (2006)

En bra bok att använda som ett uppslagsverk

Barlow D.H Clinical Handbook of Psychological Disorders, 629 sidor

Grundboken för alla som arbetar med KBT. Den är upplagd så att varje psykologiskt problem/symtombild behandlas för sig.



Cognitive behavior Therapy O`Donohue and Hayes (2003)

En modern grundbok om KBT. De olika behandlingsinterventionerna beskrivs utförligt. Allt från de äldre beteendeterapeutiska interventionerna mot de kognitiva teknikerna och fram till de allra senaste strömningarna



Hur man kan förstå och behandla utagerande och självskadande beteende vid Autism, Gunilla Gerland. Riksföreningen Autism (2000)

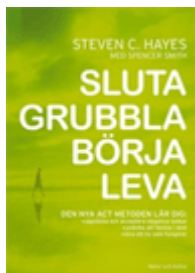


Vem är det som bestämmer i ditt liv (Om medveten närvaro) Åsa Nilssone. Natur och Kultur (2007)



Att leva ett liv, inte vinna ett krig (Om acceptans)

Anna Kåver. Natur och Kultur (2007)



Sluta grubbla börja leva

[Steven Hayes](#). [Natur & Kultur](#) (2007)

Förbered dig på att ta ett annorlunda perspektiv på ditt liv – och hur du lever det! ACT är en metod som betonar vikten av acceptans och engagemang för att kunna gå vidare om du är stressad, deprimerad, eller av någon annan anledning har fastnat i ett negativt levnadssätt. ACT (Acceptance Commitment Therapy) har också kallats ""tredje vågens KBT"".