

# Litteraturtips om depression

## Böcker

- *Rädslor, fobier och nedstämdhet hos barn och unga* av Liv Svirsky
- *Depressioner i tonåren: ung, trött och ledsen* av Gunilla Olsson
- *Ta makten över depressionen: förändra dina vanor – förändra ditt liv* av Michael Addis och Christopher Martell
- *Sov gott! Råd och tekniker från KBT* av Susanna Jernelöv

## Podcast

- *Barnpsykologerna* av Lars Klintwall och Liv Svirsky diskuterar olika ämnen kopplat till psykisk hälsa, föräldraskap etc.

## App

- *Snorkel* innehåller bl.a. övningar i medveten närvaro och avslappning