

# AAA – KOGNITIV ATFERDSTERAPI

Lenker og bøker:

## LENKER

### Kognitiv forening

<http://www.kognitiv.no/>

### Internettbasert selvhjelpsprogram

<http://www.bluemood.no/prod01.htm>  
<http://moodgym.anu.edu.au/moodgym>

### Russ Harris – ACT

<http://www.actmindfully.com.au/home>

## Wikipedia

[http://en.wikipedia.org/wiki/Cognitive\\_therapy](http://en.wikipedia.org/wiki/Cognitive_therapy)

## BØKER

### Håndbok i kognitiv terapi

Forfattere: [Torkil Berge](#), [Arne Repål](#) (redaktør)

Pris: Veil. kr 699,-

ISBN: 9788205371248  
(8205371245)

Forlag: Gyldendal akademisk

Språk: Bokmål/Nynorsk

Format: Innbundet

Trykkeår: 2011

Utgitt: 2008

Sider: 805



### Oppnå mer med mindre stress en håndbok i oppmerksomhetstrening (OT)

Forfattere: [Andries J. Kroese](#),  
[Anders Norman](#) (illustratør)

Pris: Kr 369,-

ISBN: 9788271462673  
(8271462679)

Forlag: Hegnar media

Språk: Bokmål

Format: Hefтет



**Trykkeår:** 2012  
**Utgitt:** 2012  
**Sider:** 172

**Den Norske Bokdatabasens omtale:**

Boka formidler essensen av Oppmerksomhetstrening (OT), en metode for å redusere stress, mestre utfordringer og øke livskvaliteten. OT kan hjelpe med å skape en balanse mellom kropp og sinn, og mellom personlig liv og yrkesliv. Med litteraturliste. Den lille boken som følger med hovedboken er en treningskalender med ukentlige forslag til OT-øvelser.

## Når plager blir sykdom kognitiv behandling ved sammensatte lidelser

**Forfattere:** [Peer H. Staff](#),  
[Hans M. Nordahl](#)

**Pris:** Kr 289,- [Kjøp](#)  
**ISBN:** 9788276349597  
(8276349595)  
**Forlag:** Cappelen Damm høyskoleforl.  
**Språk:** Bokmål  
**Format:** Heftet  
**Trykkeår:** 2012  
**Utgitt:** 2012  
**Sider:** 184  
**Nivå:** Voksen  
**Status:** På lager - sendes nå (1 stk.)



**Den Norske Bokdatabasens omtale:**

Helseplager som muskel-skjelettsmerter, mage-tarmplager, tretthet, nedsatt stemningsleie og engstelse er utbredt i befolkningen, og er de vanligste årsakene til sykemelding og uførhet i Norge i dag. I denne boken settes slike helseplager i perspektiv. Den tar blant annet opp hvordan plagene kan forstås, den enkeltes holdning til plagene og problemene de medfører, og hva helsevesenet kan bidra med. Målgruppen er studenter og praktikere innen blant annet medisin, fysioterapi, ergoterapi, idrettsfag og sykepleie. Med litteraturliste.

**Forlagets omtale:**

Plager fra muskel-skjelett-systemet og lettere psykiske lidelser er utbredt i befolkningen og er den dominerende begrunnelse for sykemelding og uførhet i Norge i dag. I boken legges en kognitiv metode til grunn for hvordan slike plager kan forstås, og holdningen til behandlingen av dem. Boken er omarbeidet siden 1. utgave (2009), med professor i psykologi, Hans M. Nordahl som medforfatter, og utvidet med en grundig gjennomgang av kognitive (CBT) og metakognitive (MCT) behandlingsmetoder. Grunntrekkene i CBT og MCT gjennomgås systematisk og danner et godt grunnlag for videre læring gjennom kursing, veiledet praksis og lesning. Målgruppen er studenter og praktikere innen medisin, psykologi, fysioterapi, ergoterapi, sykepleie og helserelatert idrettspedagogikk. Den er også aktuell for andre grupper, som ansatte i NAV, forsikringsbransjen, helsepolitikere og vanlige mennesker med interesse for de problemstillingene boken omtaler

## Sjef i eget liv en bok om kognitiv terapi

**Forfattere:** [Ingvard Wilhelmsen](#),  
[Stiftelsen psykiatrisk opplysning](#) (utgiver)

**Pris:** Kr 250,-  
**ISBN:** 9788292023181  
(8292023186)  
**Forlag:** Hertervig forl.  
**Språk:** Bokmål  
**Format:** Heftet  
**Trykkeår:** 2008  
**Utgitt:** 2004  
**Sider:** 158



**Den Norske Bokdatabasens omtale:**

Ut fra kognitiv psykologi belyses spørsmål om hva som styrer våre følelser, hvordan man kan finne sine grunnholdninger, om det er mulig å skille mellom ekte og tenkte problemer og hvordan man kan endre seg. Veien ut av sosial angst, panikkilidelse, hypokondri, tvangslidelse, spiseforstyrrelser og depresjon beskrives ved hjelp av pasienthistorier. Egne kapitler beskriver teknikker som kan hjelpe

med å identifisere, teste og endre grunnleggende holdninger. Boken retter seg mot terapeuter, pasienter og personer i lederstillinger. Med litteraturliste.

## Kunsten å vise medfølelse

(The compassionate mind)

**Forfatter:** [Paul Gilbert](#)

**Pris:** Kr 395,-  
**ISBN:** 9788251923781  
**Forlag:** Tapir akademisk forl.  
**Språk:** Bokmål  
**Format:** Heftet  
**Trykkeår:** 2010  
**Utgitt:** 2010  
**Sider:** 463  
**Nivå:** Voksen  
**Status:** På lager - sendes nå (1 stk.)



### Den Norske Bokdatabasens omtale:

Forfatteren vil med denne boka vise hvordan du gjennom å utvikle medfølelse med deg selv og andre vil få et mer harmonisk og givende liv.

## Fri fra angsten! jeg ble min egen kognitive terapeut

**Forfattere:** [Beate Winther](#),  
[Beate Winther](#) (illustratør)

**Pris:** Veil. kr 248,-  
**Nå kun kr 223,-** [Kjøp](#)  
**ISBN:** 9788251924900  
**Forlag:** Tapir akademisk forl.  
**Språk:** Bokmål  
**Format:** Heftet  
**Trykkeår:** 2010  
**Utgitt:** 2010  
**Sider:** 211  
**Nivå:** Voksen  
**Status:** På lager - sendes nå (1 stk.)  
**Emner:** [Angst](#), [Kognitiv psykologi](#), [Psykoterapi](#), [Personlige beretninger](#)



### Den Norske Bokdatabasens omtale:

Forfatteren av denne boken byr på sin egen historie om hvordan angsten til slutt lammet henne fullstendig. Hun beskriver hvordan hun ved hjelp av behandling med kognitiv terapi, blant annet på Modum bad, gradvis kjempet seg fri fra angstens grep. Ved å gi innblikk i sin egen terapiprosess, ønsker hun å inspirere andre i samme situasjon til å ta opp kampen.

### Forlagets omtale:

Angst rammer mange, og de fleste som blir rammet opplever at livet blir dramatisk endret. Forfatteren av denne boka byr på sin egen historie om hvordan angsten til slutt lammet henne fullstendig, og hvordan hun ved hjelp av kognitiv terapi gradvis kjempet seg fri fra dens grep. Ved å spore angstens årsaker og gi innblikk i sin egen terapiprosess, ønsker hun å inspirere andre i samme situasjon til å ta opp kampen. Som ekspert på sin egen lidelse vet hun at terapeutene ikke alltid når fram med sitt budskap. Hun ønsker derfor å bygge bro mellom terapeuten og angstpasierten. Viktig og interessant lesning for den som selv sliter med angst, for behandlere og pårørende. Tilfriskningsprosessen fra psykiske plager går litt fram og litt tilbake med noen hopp og sprett: to skritt fram og ett tilbake, to skritt i grøfta og tre byks mot mål. (sitat fra boka)