

SELVHJELPSRESSURSER

RESSURSER

MinStart: For deg som trenger litt hjelp med å komme i gang. Under finner du selvhjelpsressurser rettet mot ulike psykiske tilstander.

GENERELT OM PSYKISK HELSE

Nettside: Kognitiv.no (mye informasjon om psykiske tilstander og kognitiv atferdsterapi)

DEPRESJON

Om depresjon: <https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/depresjon/>

Tankens kraft: <https://www.kognitiv.no/filmer/> (m/Torkel Berge)

Kort video: «I had a black dog»:

https://www.google.com/search?q=i+had+a+black+dog+norsk+tekst&rlz=1C1GCEB_en&oq=i+had+a+black&aqs=chrome.1.0l2j69i57j0l5.5853j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Digitalt selvhjelpsprogram: <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/depresjon/depresjon-selvhjelpskurs-1/> (Magnus Nordmo)

ANGST

Ulike angstlidelser: <https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/angstlidelser/>

Om angst: <https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2014/11/Angst-en-alarmreaksjon-TB-21.06.pdf>

BEKYMRINGSANGST

Kort om GAD: <https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/angstlidelser/generalisert-angstlidelse/>

PANIKKANGST

Kort om: <https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/angstlidelser/panikklidelse/>

Hvorfor får vi panikkangst: <https://www.youtube.com/watch?v=SXsuV9u8Rk0&vl=no>

Digitalt selvhjelpsprogram: <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/panikkangst/panikkangst-selvhjelpskurs/>

FOBISK ANGST

Kort om: <https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/angstlidelser/spesifikke-fobier/>

Selvhjelpskurs (Fobier): <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/fobier/fobier-selvhjelpskurs/>

SOSIAL ANGST

Kort om: <https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/angstlidelser/sosial-angstlidelse/>

Video om sosial angst: <https://www.kognitiv.no/filmer/>

Selvhjelpskurs (Sosial angst) <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/sosial-angst/sosial-angst-selvhjelpskurs/>

Selvhjelpskurs (Presentasjonsangst): <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/presentasjonsangst/presentasjonsangst-selvhjelpskurs/>

Selvhjelpskurs (rødming): <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/rodming/rodming-selvhjelpskurs/>

HELSEANGST

Kort om: <https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/angstlidelser/helseangst/>

Video: <https://www.kognitiv.no/filmer/> (m/Ingvard Wilhelmsen)

Bok/lydbok: *Det er ikke mer synd på deg enn på andre. Sjef i eget liv og Livet er et usikkert prosjekt* (Ingvar Wilhelmsen).

Selvhjelpskurs: <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/helseangst/helseangst-selvhjelpskurs/> (Magnus Normo/NHI.no)

Tvangslidelse/OCD

Kort om: <https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/angstlidelser/tvangslidelse/>

Informasjon om OCD: <https://www.ananke.no/>

SØVN

Nettside om søvn: <https://helse-bergen.no/nasjonalt-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno>

Selvhjelpskurs (*Kortvarige søvnvansker*): <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/kortvarige-sovnevansker/kortvarige-sovnevansker-selvhjelpskurs/> (Magnus Normo/NHI.no)

Video langvarige søvnvansker: <https://www.kognitiv.no/filmer/>

Selvhjelpskurs (*Langvarige søvnvansker*): <https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/langvarige-sovnevansker/langvarige-sovnevansker-selvhjelpskurs/>

RUS

Kompetansesenter rus: korus.no

Rustelefonen: <https://www.rustelefonen.no/>

PTSD

Kort om: <https://www.helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/angst/posttraumatisk-stresslidelse/>

Om PTSD: <https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/angstlidelser/posttraumatisk-stresslidelse/>

Barn som pårørende

SINNE

Sinnemestring for foreldre: Littsint.no

App: littsint