



D.L. T. 641-2018

BI

QUÈ TENIM A LA BIBLIOTECA SOBRE SALUT MENTAL

Malaties mentals

La malaltia mental és un trastorn mental sever que pot afectar el pensament, les emocions, els sentiments i la conducta de la persona. Hi ha diferents trastorns mentals i diferents graus d'afectació que fan que cada persona necessiti una atenció completament personalitzada.

- Mandel, Lisa. Crazy seventies. -- Bilbao : Astiberri, 2014
C MAN
- Mandel, Lisa. El Frenopático. -- Bilbao : Astiberri, 2011
C MAN

Depressió

Es caracteritza per manca de ganes de fer coses, pèrdua d'interès per tot, qualsevol esforç resulta una tasca impossible, sentiments de tristesa i ganes de plorar.

- Burns, David D. Sentirse bien : una nueva terapia contra las depresiones
Barcelona : Paidós, 2010
AUTOAJUDA BUR
- Haig, Matt. Razones para seguir viviendo. -- Barcelona : Seix Barral, 2016
AUTOAJUDA HAI
- Kramer, Peter D. Contra la depresión. – Barcelona : Seix Barral, 2006.
616.8 KRA
- Lugilde, Anxo. La Vella companya : els meus trenta anys de lluita contra la depressió. -- Barcelona : Columna Edicions, setembre de 2021
616.8 LUG
- Mutuberria, Maite. Enorme suciedad. -- Logroño: Pepitas de Calabaza, 2018
C MUT

- Pignarre, Philippe. La Depresión : una epidemia de nuestro tiempo. – Madrid: Debate, 2003.
616.8 PIG
- Rojas, Enrique. Adiós, depresión : en busca de la felicidad raonable. – Madrid: Temas de hoy, ©2006
AUTOAJUDA ROJ
- Rojas, Margarita. Adiós tristezas : guía para que no te deprimas. -- Madrid : Santillana, 2006.
616.8 ROJ
- Vallejo-Nágera, Juan Antonio. Ante la depresión. -- Barcelona : Planeta, 1988.
616.8 VAL

Ansietat

L'ansietat és una vivència de por, neguit, desassossec i generalment amb símptomes físics, com tremolor, agitació, palpitations, sudoració, sequedat de boca, etc.

D'aquesta manera, podem tenir una angoixa fòbica quan es desencadena davant d'un objecte objectivament no perillós (per exemple, por als gats) i amb una resposta desproporcionada.

L'agorafòbia que apareix per por a llocs oberts o tancats, sortir de casa, anar a un supermercat, anar a llocs on hi ha molta gent, etc. i la fòbia social, que és la por a parlar en públic, a ser jutjat pels demés.

- Brossa, Agnès. Em dic Joan i crec que sóc dolent. -- Vic : Eumo Editorial, 2017
FAMÍLIES Psicologia BRO
- Cisne negro
DVD Drama CIS

- Fiorenza, Andrea. -- 99 estrategias para superar el miedo, la ansiedad y las fobias : pequeñas astucias para desatar los nudos de la mente. -- Barcelona : RBA, 2007
AUTOAJUDA FIO
- Llensa, Anna. Angoixa, ansietat, por, crisi : agorafòbia. -- Barcelona: MTM, 2013
616.8 LLE
- Luengo, Domènec. Los Secretos de la ansiedad. -- Barcelona [etc.] : Paidós, 2015
616.8 LUE
- McMahon, Gladeana. Cómo controlar la ansiedad : conviértase en su propio terapeuta. -- Barcelona : Robinbook, ©2008.
AUTOAJUDA McM
- Miralles, Francesc. La Dieta espiritual : un programa revolucionari per eliminar tot el que sobrecarrega la teva vida. -- Barcelona : Columna, 2013
AUTOAJUDA MIR
- Rojas, Enrique. La Ansiedad. -- Madrid : Temas de Hoy, 1995.
616.8 ROJ
- Varela, Pilar. Ansiosa-MENTE : claves para reconocer y desafiar la ansiedad. -- Madrid : La Esfera de los Libros, 2005
616.8 VAR

Trastorn obsessiu compulsiu

Aquest trastorn es caracteritza per la presència de idees repetitives que no es poden evitar (de neteja i escrupolositat, de por a morir, d'ordre, etc.) que són les obsessions i per la presència d'impulsos irreprimibles que no es poden deixar de fer (per exemple, verificar varies vegades si s'ha deixat el gas encès al sortir de casa, netejar-se moltes vegades al dia les mans, etc.)

- Olid, Bel. Suite TOC : a partir de l'obra dramàtica Suite TOC núm 6 de la companyia Les Impuxibles. -- Barcelona : Ara Llibres, novembre del 2021
616.8 OLI
- Santandreu, Rafael. Sense por : el mètode comprovat per superar l'ansietat, les obsessions, la hipocondria i qualsevol temor irracional. -- Barcelona : Rosa dels Vents, juny de 2021
AUTOAJUDA SAN
- Thompson, Lisa. L'Imprevist cas del noi de la peixera. -- Barcelona : Fanbooks, 2017
JN THO
- Una mente maravillosa
DVD Drama MEN

Esquizofrènia

La seva característica principal és l'aparició d'idees delirants (idees que no corresponen amb la realitat però que el malalt hi creu totalment) i al·lucinacions (percepció sensitiva distorsionada, per exemple, sentir veus, veure coses o persones, ensumar olors, etc.)

- Balius, Fernando. -- Desmesura : una historia cotidiana de locura en la Ciudad. -- Barcelona : Edicions Bellaterra, 2019
C BAL
- Itarte, Pau. Retrats. -- Barcelona : Ninots pc, 2010

El documental segueix la història de vuit persones afectades d'esquizofrènia que busquen recuperar la normalitat després de

molts anys convivint amb la malaltia a través d'un taller de pintura

CL DVD Documental ITA

- Ruiz Garzón, Ricard. Las Voces y el laberinto. -- Barcelona : Saprستی, 2018
C RUI
- Solà, Albert. Saps què és l'esquizofrènia?. -- Barcelona : Columna, 1995.
616.8 SOL

Trastorn bipolar

Es caracteritza habitualment per crisis alternants de depressió i d'eufòria (mania) i, a diferència de l'esquizofrènia, no cursa en la majoria amb deteriorament mental.

- Fabà, Albert. Dietari ebrenc d'un bipolar. -- Valls : Quorum llibres, març del 2021
849 FAB
- Lubie, Lou. Cara o cruz : conviviendo con un trastorno mental. -- Barcelona : Norma, 2018
C LUB
- Vieta, Eduard. La Malaltia de les emocions : el trastorn bipolar. -- Barcelona : Columna, 2002.
616.8 VIE
- Micaló Rebaque, Dídac. Els Dimarts, el meu tiet i els extraterrestres. -- Sant Feliu de Guíxols : Tramuntana, 2016

Trastorns de la conducta alimentària

Són Trastorns de l'alimentació, és a dir, trastorns que tenen que veure amb la ingesta d'aliments.

L'anorèxia nerviosa es caracteritza per pèrdua de pes, distorsió de la imatge corporal, pensant que és obès, tot i sent exageradament prim, por a guanyar pes, etc.

La bulímia nerviosa es caracteritza per episodis de menjar incontroladament i posterior culpa per haver-ho fet, provocant-se el vòmit, fent dejú desproporcionat o exercici intens.

- Anderson, Laurie Halse. Frío. -- Barcelona : Roca, 2015
JN AND
- Arold, Marliese Diagnòstic: anorèxia. -- Barcelona : Edebé, 1999.
JN PER
- Bosch, Meritxell. Yo gorda. -- Barcelona : La Cúpula, 2017
C BOS
- Duker, Marilyn. Anorexia nerviosa y bulimia : un tratamiento integrado. -- México D.F. [etc.] : Limusa [etc.], 1992.
616.8 DUK
- Gómez Cerdá, Alfredo. Dímelo con los ojos, -- Madrid : SM, ©2014
JN GOM
- Lahortiga Ramos, Francisca. Trastornos de la conducta alimentaria : anorexia y bulimia nerviosa. -- León : Everest, [2005]
616.8 LAH
- Lienas, Gemma. --Bitllet d'anada i tornada. -- Barcelona : Empúries, 2000.
JN LIE
- Mesón, Nieves. Sara y la anorexia : el triunfo del alma sobre la mente. --Barcelona : RBA, 2006.
N MES

- Pavon Rymer-Rythén, Elisabeth Karin. Comiendo con miedo. -- Barcelona : Astronave, marzo 2022
C PAV
- Raich, Rosa M. Més enllà del desig d'aprimar-se : com detectar indicis d'anorèxia, bulímia i altres trastorns alimentaris. -- Barcelona : Viena, 2002
616.8 RAI

Retard mental i demència

El retard mental és un trastorn que afecta a les funcions cerebrals (motricitat, llenguatge, comprensió, aprenentatge).

La demència és un trastorn caracteritzat per la pèrdua permanent i progressiva de la memòria i altres funcions. Pot acompanyar-se d'altres símptomes, deliris, agitació, depressió, fragilitat emocional, insomni, etc.

La malaltia d'Alzheimer és la més freqüent de les demències.

- Albanell, Josep. La Fada d'Alzheimer. -- Barcelona : Fundació "La Caixa", ©2006.
I EMOCIONS ALZ
- Arànega, Mercè. La Meva àvia és diferent. -- [Barcelona] : Fundació "La Caixa", ©1998.
I EMOCIONS ARA
- Bassas, Àngels. La Maleta de la memòria. -- Barcelona : Cruïlla, 2019
I2 BAS
- Bergua, Anna. L'Àvia necessita petonets. -- Cànoves : Proteus, 2012
I EMOCIONS BER
- Bicicleta, cullera, poma
DVD 616 BIC
- Carbó, Joaquim. L'Àvia Teresa i el sol. --Barcelona : La Galera, 2002
I2 GAL

- Carbó, Joaquim. L'Escarabat de l'avi Quim. -- [Barcelona] : Fundació "La Caixa", ©2006.
I2 CAR
- Carbó, Joaquim. La Veïna d'en Miquelet. --[Barcelona] : Fundació "La Caixa", ©2003.
I2 CAR
- Cela, Jaume. Àvia, ja sé que has oblidat el meu nom. --Barcelona : Animallibres, 2017
I3 FOR
- Coll, M. Rosa. Quan l'àvia no sap ni com es diu : viure amb l'Alzheimer dins de casa. -- Barcelona : Claret, 2000.
616.8 COL
- Dalmases, Antoni. Jo, el desconegut. -- Barcelona : Cruïlla, 2011.
JN DAL
- Folch, Jaume. El Naufragi dels records : què hi ha darrere de malalties com l'Alzheimer?. -- Barcelona : Universitat de Barcelona, [2018]
616.8 FOL
- Langston, Laur. Àvia, te'n recordes?. -- Barcelona : Beascoa, 2004.
I2 LAN
- Lokvig, Jytte. El Alzheimer de la A a la Z : todo lo que necesitas saber sobre el Alzheimer. -- Barcelona : Oniro, [2006]
616.8 LOK
- López Madrid, Josep Maria. La Laura i en Joan a la cerca de la memòria perduda. -- [Barcelona] : Generalitat de Catalunya, Departament d'Innovació, Universitats i Empresa, Secretaria d'Indústria i Empresa, 2009
I2 LOP
- Pinedo, Txema. La Cançó de la Bruna. -- Madrid : Jaguar, 2018
II PIN

- Shenk, David. Biografia de l'Alzheimer. -- Barcelona : Empúries, 2002.
616.8 SHE
- Siempre Alice
DVD Drama SIE
- Small, Gary. La Bíblia de la memòria : estratègies innovadores per rejuvenir el cervell. -- Barcelona : Edicions 62, 2003.
615.8 SMA
- Sparks, Nicholas. El Cuaderno de Noah. -- Barcelona : Salamandra, 2007.
N SPA
- Val, Elena. Núvols al cap. --Barcelona : Akiara Books, març del 2020
I2 VAL

Trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat

El trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH) és una síndrome conductual d'origen neuronal que s'inicia a l'edat infantil. Es caracteritza per un nivell d'impulsivitat, activitat i atenció no adequats a l'edat del desenvolupament.

- Mi mamá es verde mi vecino naranja. -- Madrid : Ciencias de la Educación Preescolar y Especial, [2015]
FAMÍLIES Com l'hi explico FLO
- Abeledo Gómez, Ana. Todo lo que necesitas saber sobre el TDAH en la etapa de aprendizaje : introducción al Trastorno Déficit de Atención e Hiperactividad. -- Las Rozas (Madrid) : Wolters Kluwer , marzo 2020
Famílies Psicologia TCH
- Butchart, Pamela. -- Mai facis pessigolles al tigre. -- Barcelona [etc.] : Libros del Zorro Rojo, 2016
I1 BUT

- Castells Cuixart, Paulino. Nunca quieto, siempre distraído : ¿tendrá TDAH? (trastorno por déficit de atención con hiperactividad. -- Madrid : Espasa, 2006.
FAMÍLIES Psicologia CAS
- Harland, Simone. Niños índigo : ¿hiperactivos o superdotados? : cómo reconocer y fomentar sus talentos, consejos para los padres y familiares, diagnósticos y tratamientos. -- Madrid : Arkano Books, 2006.
FAMÍLIES Psicologia HAR
- Llenas, Anna. Talpet terratrèmol. -- Barcelona : Beascoa, 2017
I EMOCIONS LLE
- López Soria, Marisa. Rabo de lagartija. -- Barcelona : Destino, 2015
I2 LOP
- Lozano Giménez, Carlos. Vivir con un niño hiperactivo : manual de ayuda para padres que no quieren desesperarse. -- Madrid : La Esfera de los Libros, 2005.
FAMÍLIES Psicologia LOZ
- Mateu i Sancho, Jordi. El Nen diferent...?. -- Barcelona : Pòrtic, 2003.
FAMÍLIES Psicologia MAT
- Rius, Roser. La Rut és un belluguet. -- Barcelona : Cruïlla, 2007
II RIU
- Sans, Anna. Per què em costa tant aprendre? : trastorns de l'aprenentatge. -- Barcelona : Hospital Sant Joan de Déu, Universitat de Barcelona : Edebé, 2010.
FAMÍLIES Psicologia SAN
- Tomàs, Estela. Biel què et passa?. -- [Tortosa] : AHIDA.TTE, 2009
I EMOCIONS TOM

CUIDA EL JARDÍ DE LA TEUA MENT

Reforça la salut
mental positiva

