

Behandling med litium

För dig som långtidsbehandlas med litium eller är anhörig



Utgivare: BioPhausia AB, Blasieholmsgatan 2, 111 48 Stockholm
För medicinska frågor och funderingar kring Lithionit kontakta gärna
BioPhausias Medicinska avdelning.
Tel: 08- 407 64 30
E-mail: info@biophausia.se
www.biophausia.se

Broschyren är faktagranskad av Marie-Louise Frånberg, leg läkare,
specialist i psykiatri, samt Marie Bokström, leg läkare, specialist i psykiatri
och psykoterapeut.

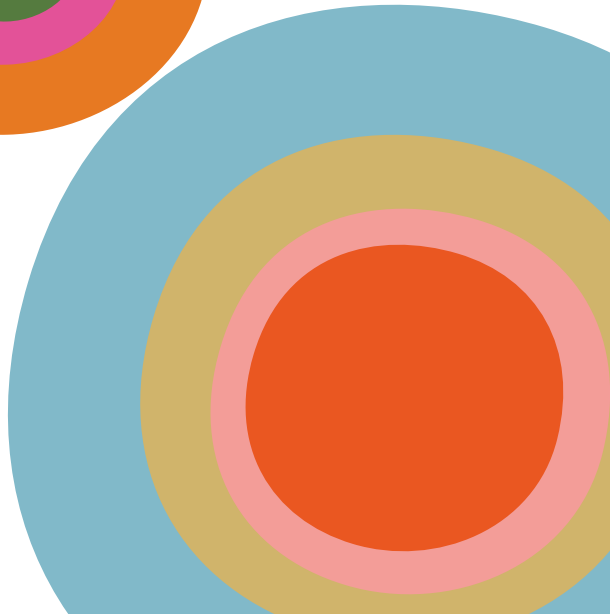
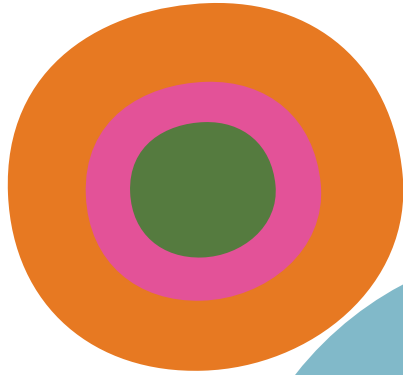
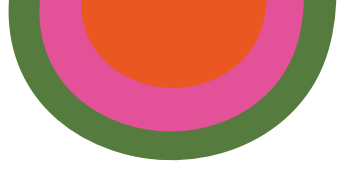
Illustration av Kari Modén/VOL

Till dig som får litium,

Den här broschyren innehåller information om behandling med litium. Här kan du läsa mer om din sjukdom, ditt läkemedel och sådant som är viktigt att tänka på när man medicineras med litium. Med kunskap blir det lättare att följa behandlingen.

Längst bak finns en sammanfattning av det viktigaste i broschyren. Där kan du också göra egna anteckningar om din behandling och skriva ner kontaktuppgifter till din läkare och sjuksköterska. Du finner också länkar och lästips.

Även du som är närstående kan ha nytta av informationen. Det kan vara bra att veta hur medicinering med litium fungerar och vad som är betydelsefullt att känna till. Som anhörig kan du vara ett värdefullt stöd i behandlingen.



INNEHÅLL

Vad är litium?	6
När får man litium?	7
När ska man börja med behandlingen?	15
Hur verkar läkemedlet?	16
Vilken dos ska man ta?	19
Hur ofta behöver man träffa läkare?	21
Vilka biverkningar har litium?	23
Att tänka på!	25
Vanliga frågor och svar	26
Frågor till läkare/sjuksköterska	29
Egna anteckningar	30
Patient- och anhängigorganisationer	31
Kvalitetsregistret Bipolär	32
Lästips	33

VAD ÄR LITIUM?

Litium används för att förebygga mani och depression samt behandla maniska tillstånd vid bipolär sjukdom.

I Sverige får de flesta ett preparat som heter Lithionit som innehåller det verksamma ämnet litiumsulfat. Det är också detta läkemedel du har fått utskrivet av din läkare.

Naturligt ämne

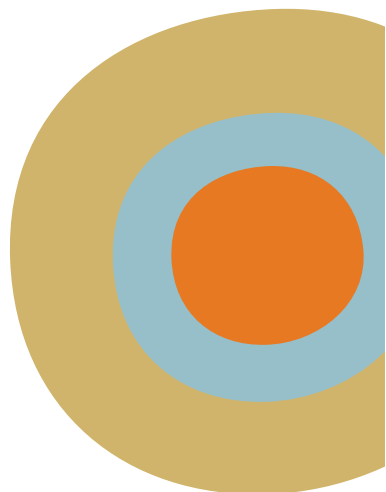
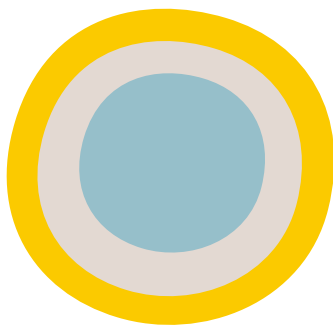
Litium är ett grundämne som finns i naturen. Det upptäcktes av den svenske kemisten August Arfwedsson år 1817. Litium är besläktat med natrium (som finns i vanligt koksalt) och kalium.

Litium är ett effektivt läkemedel som har använts för att förebygga mani och depression i flera decennier och är den behandling som man har längst erfarenhet av inom sjukvården. Litium är än idag den vanligaste behandlingen vid bipolär sjukdom.

NÄR FÅR MAN LITIUM?

Litium har en förebyggande effekt mot återkommande perioder av onormal upprymdhet (mani) och depression (uttalad nedstämdhet) vid bipolär sjukdom. Litium används också för att behandla mani hos bipolära personer.

Man uppskattar att drygt 1 % av den vuxna befolkningen har bipolär sjukdom. Räknar man in lindriga former är det ännu fler. Vanligen insjuknar man första gången i tonåren. Bipolär sjukdom har ett episodiskt förlopp vilket innebär att de psykiska besvären uppkommer i episoder. Mellan dessa kan man vara symptomfri och fungera som vanligt.





Mani

Att vara manisk innebär att man är så upprymd, handlingskraftig och optimistisk att omgivningen upplever det som onormalt och störande. Det är också vanligt med snabba humörväxlingar. Skratt och glädje kan förbytas i gråt, och positiva känslor kan hastigt växla till irritation och aggressivitet. Självt är man nästan aldrig medveten om manin, men för omgivningen är den mycket tydlig.

Vid mani har man minst tre av följande symtom:

- *Sömnlöshet.* Inte sällan börjar manin med sömnstörningar och typiskt under en manisk period är att man har minskat sömnbehov. Man kan vara igång nästan dygnet runt.
- *Energiöverskott.* Man känner sig rastlös och överaktiv. Omgivningen kan tycka att man stör och skapar oro.
- *Överdrivet pratsam.* Man pratar mycket och kan vara svår att styra i ett samtal.
- *Snabba tankegångar.* Tankarna rusar i huvudet. Man gör snabba associationer, växlar mellan ämnen och känner sig briljant och överlägsen i förhållande till andra.
- *Ökat självförtroende.* Man känner sig storslagen och har en kaxig framtoning.
- *Svårt med gränser i sociala sammanhang.* Detta kan leda till att man gör bort sig, eller att man är sexuellt gränslös.
- *Ofokuserad.* Man känner sig distraherad och har svårt att fullfölja idéer och aktiviteter som man har påbörjat. Man ändrar ständigt sina planer.

- *Omdömeslöst beteende.* Man är omedveten om risker, vilket gör att man kan slösa, spela eller skänka bort pengar på ett omdömeslöst sätt. Det kan också ta sig uttryck i vårdslös bilkörning, ökat alkoholintag och upprepade impulsiva handlingar.

Manin kan leda till att medvetandet blir grumlat. Detta kallas *deliriös mani* och innebär en extrem överaktivitet och omfattande omdömeslöshet med snabbt växande vanföreställningar, man missuppfattar verkligheten.

Vid mani är det framförallt personer i omgivningen som får lida. När man kommit ur manin känner man ofta ånger för hur man har betett sig. Känslor av skuld och skam uppstår och man behöver stöd för att kunna bearbeta detta, något som kan kräva långvarig rehabilitering. Initiativförmågan kan dessutom vara nedsatt. Därför är det viktigt med snabbt påbörjad behandling så att man kan bryta manin så tidigt som möjligt. På så sätt kan man förhindra att man hamnar i ett tillstånd som skapar svårigheter i det sociala livet, såsom äktenskapliga och ekonomiska problem.

Hypomani

Hypomani är en lindrigare variant av mani och kan visa sig som upprymdhet, kreativitet och lättretlighet. Hypomanin påverkar inte den sociala funktionen i samma utsträckning som mani, men det är ändå viktigt att upptäcka den i god tid för att undvika att den utvecklas till mani.

Typiska symtom:

- Onormalt ökad aktivitetsnivå/rastlöshet
- Ökad pratsamhet
- Tankeflykt eller att tankarna rusar iväg
- Mindre hämmad – opassande beteende
- Minskat sömnbehov
- Förhöjd självkänsla
- Ständiga förändringar i aktiviteter eller planer
- Oövertänt eller oansvarigt beteende
- Ökad sexlust

Depression

En depression innebär att man är djupt nedstämd under en längre period. Ibland kan det vara svårt att finna någon orsak till varför man drabbas. Inom forskningen tror man att depression delvis kan bero på inre orsaker, som en nedsatt förmåga att klara av normala påfrestningar. Det som händer vid en depression är att hjärnans signalsubstanser kommer i obalans. Det påverkar till exempel känslolivet, initiativförmågan, sömnen och aptiten.

Vanliga symtom vid depression är:

- *Nedstämdhet.* Den som är deprimerad upplever ofta känslor av hopplöshet och dysterhet. Många vill bara gråta. Man brukar känna sig som mest orolig och nedstämd på morgonen.



- *Ångest och oro.* Att känna sig spänd, ängslig och rädd är vanligt när man är deprimerad. Dessa känslor kan ibland vara så starka att de döljer själva nedstämdheten.
- *Trötthet.* Man saknar energi att klara av sådana uppgifter som man normalt brukar kunna genomföra. Framförallt är det svårt att komma igång med dem.
- *Brist på glädje.* Man har ett minskat intresse för det man brukar tycka om. Man känner inte att man får ut lika mycket av livet som andra människor.
- *Koncentrationssvårigheter.* För en deprimerad person är det svårt att hålla tankarna samlade och ta till sig innehåll i exempelvis tidningar, TV och samtal.
- *Obeslutsamhet.* Det är svårt att fatta beslut, även i fråga om de enklaste saker.
- *Minskad eller ökad aptit och vikt.* Aptiten är ofta dålig, vilket kan leda till kraftig viktnedgång. Vissa deprimerade reagerar tvärtom och äter istället mer än vanligt.
- *Sömnsvårigheter.* Man känner ett behov av att sova mer, men efter att man gått och lagt sig kan det ändå vara svårt att somna. Det är vanligt att sömnen blir sönderhackad och att man vaknar tidigt på morgonen, känner ångest och har svårt att somna om.
- *Retlighet.* Småsaker som man vanligtvis inte irriterar sig på kan göra att man brusar upp på ett ofrivilligt sätt. Detta kan ofta förstärka de skuld känslor som man redan bär på.
- *Minskad sexlust.* Vid depression har man svårt att känna känslor. Intresset för sex minskar och kan ibland

försvinna helt. När depressionen är borta kommer dock oftast intresset tillbaka.

- *Hämning.* Som deprimerad kan man ha svårt med tankeverksamheten och det tar emot i viljemässiga funktioner. Även rent kroppsligt kan det vara jobbigt att röra sig och att företa sig något. Tal, mimik och rörelser påverkas.
- *Kroppsliga symtom.* Vanliga symtom vid depression är förstoppning och muntorrhet. Många plågas också av värk i leder, muskler och mage. Man kan också uppleva andnöd och hjärtklappning.
- *Minskad livslust och självmordstankar.* Många människor har någon gång haft självmordstankar, men det är särskilt vanligt med sådana funderingar när man är deprimerad.
- *Känslor av otillräcklighet.* Samvetsqual är vanligt, man har skuld känslor för att man inte uppträder mot sin familj som man tycker att man borde. Det är inte heller ovanligt att man hakar upp sig på något i det förflutna, som man kanske ångrar och skulle vilja ha ogjort.

Vid depression förstoras vardagsproblem upp till oöverkomliga hinder. Man fantiserar om svårigheter som finns i framtiden eller grubblar över problem man drabbats av tidigare i livet. Vänner och anhöriga tycker ofta inte alls att situationen är så hopplös och dystert som man själv gör.

En depression brukar orsaka mycket lidande medan den pågår. Idag kan den ofta behandlas framgångsrikt med mediciner och/eller psykoterapi. Dock måste man tänka på att behandlingen kan ta lång tid.

Cykloid psykos

En cykloid psykos är en slags blandform mellan bipolär sjukdom och en psykos. Det är en återkommande sjukdom, där känslor och tankeinnehåll saknar verklighetsförankring. Ena stunden är man upprymd och den andra djupt nedstämd. Man kan bli förvirrad, få hallucinationer och vanföreställningar, ofta så kallade megalomana föreställningar (storhetsvansinne) med religiös förankring.

NÄR SKA MAN BÖRJA MED BEHANDLINGEN?

För att påbörja behandling med litium krävs att man har fått en diagnos av läkare. Långtidsbehandling vid bipolär sjukdom är viktig för hälsan och minskar risken för återfall. Man behöver kontinuerlig behandling – inte bara under de maniska eller depressiva episoderna.

Litium har under lång tid varit förstahandsvalet vid bipolär sjukdom. Det har god effekt och är det läkemedel som man har längst erfarenhet av för behandling av bipolär sjukdom.

Man brukar påbörja behandlingen så snart sjukdomen har konstaterats. Ju fortare återfallen har kommit och ju allvarigare de är, desto viktigare att sätta igång med en förebyggande behandling.

Litiumbehandlingen kan påbörjas antingen under själva sjukdomsperioden eller efteråt. Man behöver inte vårdas på sjukhus när behandlingen påbörjas men vid något enstaka tillfälle kan det dock vara lämpligt.

Målet med behandlingen är att få så god effekt med så få biverkningar som möjligt.

Behandlingen viktig för hälsan

I dag behandlas nästan 15 000 personer med litium i Sverige. Litium har effekt på både den maniska och den depressiva fasen vid bipolär sjukdom. Behandlingen är viktig för hälsan och välbefinnandet och förbättrar livskvaliteten hos personer med bipolär sjukdom.

HUR VERKAR LÄKEMEDLET?

Signalsubstanser är hjärnans budbärare. Det är ämnen som bland annat överför impulser mellan nervceller i hjärnan. Vid bipolär sjukdom är signalsubstanserna i hjärnan i obalans.

Det är inte helt klarlagt hur litium verkar, men ämnet anses påverka natrium- och kaliumbalansen i hjärnans nervceller. Det i sin tur påverkar halterna av signalsubstanser i hjärnan, och de besvär man har vid bipolär sjukdom – mani och depression – dämpas.



Litium är ett stämningsstabiliserande läkemedel som har förebyggande effekt mot återkommande perioder av både mani och depression vid bipolär sjukdom. Behandlingen är lika effektiv hos äldre som hos yngre. Sjukdomsperioderna blir färre och mildare med litiumbehandling. Många blir helt symtomfria.

Effekten av litium kommer gradvis. Dosen trappas långsamt upp tills läkemedlet har önskad effekt. I vissa fall kan det dröja upp till ett år innan man har uppnått full effekt. Ibland måste man lägga till andra läkemedel för en optimal behandling. Effekten av litium kvarstår så länge som man får behandling. Det finns ingen risk för beroende vid användning av läkemedlet.

Så tas litium upp av kroppen

Det litiumpreparat som används i mest i Sverige (Lithionit) tillverkas som depottabletter vilket ger en jämn frisättning av litium i kroppen. Tablett skalet kan ibland synas i avföringen eftersom det inte tas upp av kroppen. Det är helt ofarligt och inget man behöver bekymra sig om.

Tabletterna ska sväljas hela. Det enda undantaget är om läkaren har sagt att tabletterna behöver delas för doseringen skull.

VILKEN DOS SKA MAN TA?

Dosen är individuell och bestäms genom återkommande blodprovskontroller där man mäter litiumkoncentrationen. Det är därför viktigt att man regelbundet lämnar blodprov och följer anvisningarna från vårdpersonalen. Med rätt dos mår man bra och risken för biverkningar minskas.

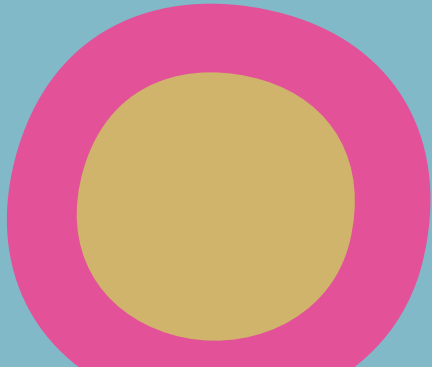

Hastigheten som litium utsöndras ur kroppen skiljer sig mycket mellan olika personer. Detta gör att varierande doser krävs för att nå optimal effekt. Ansvarig läkare har anpassat din dos utifrån dina behov. Därför är det viktigt att du följer den ordination du får efter varje blodprov.

Skillnaden mellan den mängd litium som ger önskad effekt och den dos som kan ge biverkningar är mycket liten. Därför ska man alltid ta tablettorna på det sätt som läkaren har ordinerat.



Tänk på!

Eftersom litium försvinner ur kroppen via njurarna, påverkar störningar i vatten- och saltbalansen också utsöndringen av litium. Vatten- och saltbrist medför ökad litiumhalt i blodet och uppkommer till exempel när man svettas kraftigt, har hög feber, tränar intensivt, förändrar sina kostvanor samt vid diabetes och operationer. Man kan därför behöva extra tillskott av vätska och salt. Prata med din litiumsköterska eller läkare om du har frågor kring detta.



Provtagning

På den psykiatriska mottagningen har man utvecklat speciella rutiner för provtagning och kontroller för personer som behandlas med litium. Litiumnivåerna i blodet måste bestämmas med regelbundna intervall. När stabila litiumvärden har uppnåtts sker provtagning ungefär var tredje till var fjärde månad.

HUR OFTA BEHÖVER MAN TRÄFFA LÄKARE?

När man har kommit fram till en lämplig dosering, och när behandlingen fungerar bra, brukar det räcka med ett läkarbesök om året. Vid besöket är det bra om litiumsköterskan och eventuella närstående deltar. Det är ofta ett bra tillfälle att få svar på eventuella frågor eller funderingar.

Litiumsköterskan har viktiga kunskaper om din behandling. Tillsammans går ni igenom det senaste årets medicinering, de olika proverna, eventuella biverkningar av läkemedlet och övriga frågor om behandlingen. Då görs också en allmän hälsokontroll. Baserat på detta bestäms slutligen om litiumdosen behöver justeras.

Man kan också få provtagningsremisser för följande:

- Litium (man mäter halten i blodet)
- Elektrolytstatus (man mäter kreatinin, kalium, kalcium och natrium för att få en bild av njurarnas funktion)
- Sköldkörtelhormon
- Blodsocker
- Eventuella urinprover

Vid besöket bestäms också om man ska träffa litiumsköterskan för att följa upp behandlingen eller om det räcker att detta sker vid provtagningarna. Vid återbesök diskuterar man också olika risksituationer och går igenom de symtom som kan vara tecken på för hög litiumnivå.

Även om man tycker att sjukdomen inte ger några bekymmer och att medicineringen med litium fungerar väl är det bra att träffa sin läkare en gång om året. Det är också viktigt att passa de tider man har fått för provtagning och återbesök.

VILKA BIVERKNINGAR HAR LITIUM?

Alla läkemedel innehåller verksamma ämnen som kan ge biverkningar. Biverkningarna vid rätt inställd dos av litium är få och milda och i många fall övergående.

Om man får biverkningar brukar de ofta uppkomma i början av behandlingen. Vanliga sådana är lös avföring, darrningar i händerna, lätt illamående och stora urinmängder. Även viktökning, påverkan på sköldkörtelfunktionen, akne, trötthetskänsla i armar och ben samt rubbningar i kalkbalansen kan förekomma. För att undvika biverkningar orsakade av för hög litiumdos är det viktigt med regelbundna kontroller och provtagningar för att mäta litiumhalten.

Tips! Skriv ner dina biverkningar när de uppkommer på anteckningssidorna längst bak och ta med dessa till din läkare eller litiumsköterska.

Samtidig medicinering med andra läkemedel

Effekten av behandlingen kan påverkas om Lithionit och vissa andra mediciner tas samtidigt. Om man har kontakt med en annan läkare än sin psykiatriker är det viktigt att tala om att man får behandling med litium, och ta med kontaktuppgifter till behandlande psykiatriker.

Läs mer om interaktioner med andra läkemedel i bipacksedeln som följer med din läkemedelsförpackning. Du kan också kontakta BioPhausias medicinska avdelning (se sid 2).

Kontakta läkare vid förgiftningssymtom

Om litiumhalten i blodet blir för hög kan man få följande symptom: slöhet, yrsel, svårighet att koordinera muskellärorelser, sluddrigt tal, ofrivilliga ögonrörelser, darrningar, muskelspänningar, diarré, illamående, magont, förvirring, stark oro, delirium, hallucinationer, snabba ofrivilliga muskelryckningar och i svåra fall kramper, medvetlöshet och förhöjd kroppstemperatur. Läkare ska då kontaktas omedelbart!

Att tänka på!

- Kom ihåg (notera gärna längst bak i denna broschyr) eventuella biverkningar och kontakta din litiumsköterska eller läkare om de blir besvärande.
- Om du träffar andra läkare än din psykiatriker så är det viktigt att fråga om interaktioner – går den medicin som läkaren ordinerar ihop med Lithionit?
- Skapa dagliga rutiner för ditt tablettintag, till exempel i samband med frukost och middag.
- Skriv ner dina biverkningar när du börjar behandlingen med litium.
- Skriv också ner dina första symtom vid din senaste sjukdomsepisod. Hur började den? Fråga även dina närstående.
- Prioritera provtagningarna. De är viktiga för att din behandling ska fungera så bra som möjligt.



VANLIGA FRÅGOR OCH SVAR

Vad ska man göra om man får biverkningar?

Tala med din läkare eller sköterska. Biverkningarna kan ofta minskas genom att man ändrar dosen eller gör andra åtgärder. Skulle du plötsligt få symtom som kraftigt ökade skakningar, muskelryckningar, yrsel, balansrubbing och magsymtom ska du genast ta kontakt med läkare för att ta ett blodprov.

Måste man ta sin medicin på exakt samma tidpunkt varje dag?

Det exakta klockslaget är inte så viktigt, man kan ta medicinen morgon och kväll med några timmars variation. Undantaget är om man ska ta ett litiumprov dagen därpå. Då är det viktigt att man har tagit de senaste tablettorna 12 timmar (+/- 1 timme) före den planerade provtagnings-tiden. För att komma ihåg att ta sin medicin kan det vara bra att göra det i samband med andra dagliga rutiner, t ex frukost och middag eller vid tandborstning morgon och kväll.

Vad gör man om man glömt att ta sitt läkemedel?

Om man glömt bort att ta en tablett vid något tillfälle ska man inte ta fler tabletter vid nästa doseringstillfälle utan fortsätta som vanligt.



Kan litium påverka njurarna?

Problem med njurarna kan förekomma vid långtidsbehandling med litium. Att följa sin behandling enligt läkarens ordination – och gå på regelbundna kontroller – är därför viktigt för att minska risken för njurproblem.

Måste man gå på alla provtagningar?

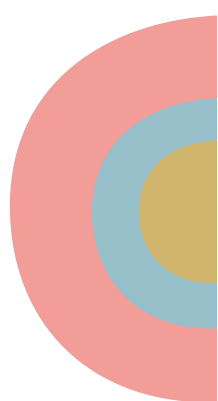
Ja, din rekommenderade dos bestäms av mängden litium i ditt blod och det är viktigt att regelbundet följa upp att den ligger rätt. Mötet med vårdpersonalen är också bra för kontroll av och dialog kring eventuella biverkningar. Med en optimalt inställd dos mår du så bra som möjligt och risken för biverkningar minskar.

Påverkar litium vikten?

Viktökning under litiumbehandling är inte ovanligt. Den kan dels bero på ökat vätske- och/eller kaloriintag dels på en ökad tendens till att samla på sig vätska. Då litiumbehandling kan leda till ökad törst är det viktigt att törsten släcks med kalorifattiga drycker (helst vatten) för att undvika viktökning. Prata med din litiumsköterska eller läkare för råd.

Påverkar litium sexlivet?

Litium i sig påverkar inte den sexuella förmågan eller den sexuella lusten. Däremot kan sjukdomens olika faser påverka den sexuella lusten.



Kan man använda litium vid graviditet?

Litium kan påverka fostret och behandling med litium under graviditet bör därför endast ske på bestämd ordination av läkare efter att moderns behov vägts mot riskerna för fostret. Man bör dessutom alltid prata med sin psykiatriker om man planerar att skaffa barn.

Påverkas kreativiteten?

Den kreativa förmågan påverkas inte – om man menar kvaliteten på det som skapas. Vid färre eller inga perioder av mani eller hypomani kan dock själva kvantiteten, alltså mängden av det som produceras, minska.

Blir man känslomässigt avtrubbad av behandlingen?

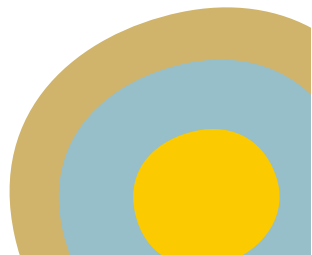
När man tar litium kan man glädjas och bli ledsen på ett normalt sätt. Litium förhindrar bara den sjukliga nedstämdheten eller upprymdheten. Det kan dock i vissa fall ta ett till två år innan en stabilisering och normalisering av stämningsläget inträder.

Måste man använda litium hela livet?

Oftast är litium en livslång behandling, men då man använder sig av så låg dos som möjligt är biverkningarna få.

Vad ska man göra om man tagit för stor dos av medicinen?

Kontakta läkare, sjukhus eller Giftinformationscentralen (tel 112) för riskbedömning och rådgivning.



FRÅGOR TILL LÄKARE/SJUKSKÖTERSKA

Ansvarig läkare _____

Telefontid _____

Litiumsköterska _____

Telefontid _____

Sjukhuslaboratorier _____

Telefon _____

Biverkningar _____

Frågor _____

PATIENT- OCH ANHÖRIGORGANISATIONER

Föreningen Balans

Föreningen Balans är en patient- och anhörigförening för personer med depression och bipolär sjukdom. Här kan man komma i kontakt med andra i samma situation.

Mer upplysningar finns på hemsidan www.foreningenbalans.se

Mailadress: info@foreningenbalans.se

Hjärnkoll

Hjärnkoll är en kampanj som syftar till att förbättra allmänhetens attityder till personer med psykisk sjukdom och psykisk funktionsnedsättning.

Läs mer på www.hjarnkoll.se

Nationella Hjälp linjen

Jourtelefon till människor i psykisk kris. De erbjuder stöd anonymt, professionellt och kostnadsfritt. Man kan kontakta dem för egen del eller som närstående.

Besök www.hjalplinjen.se

NSPH

Nationell samverkan för psykisk hälsa (NSPH) är ett nätverk av patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom psykiatri.

Hemsida: www.nsph.se

RSMH

Riksförbundet för Social och Mental hälsa (RSMH) arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges goda förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv.

Besök www.rsmh.se

KVALITETSREGISTRET Bipolär

Bipolär är det nationella kvalitetsregistret för bipolär affektiv sjukdom. Bipolär startade sin datainsamling under 2004. I dag finns ungefär 166 aktiva enheter anslutna till registret och det finns cirka 6 300 patienter registrerade. Syftet är att arbeta för bättre uppföljning och behandling av bipolär affektiv sjukdom.

Läs mer om registret på www.kcp.se

LÄSTIPS

Arvid Lagercrantz, *Mitt galna liv – en memoar om psykisk sjukdom*, Lind & Co, 2010.

Miki Agerberg, *Ut ur mörkret – en bok om depressioner*, Studentlitteratur, 2011.

Solveig Johansson, *Bron blev inte slutet*, Atremi, 2006.

Vanna Beckman & Tom Fahlén, *Vulkanutbrott och istider – om bipolär sjukdom*, Cura, 2005.

Tips! Föreningen Balans har tagit fram en lista med böcker som är ordnade ämnesvis. De har även ett bibliotek där medlemmar kan låna böcker. Du finner en aktuell litteraturförteckning på föreningens hemsida: www.foreningenbalans.se
Mailadress: info@foreningenbalans.se

BioPhausia[®]
– a Medivir company

BioPhausia AB, Blasieholmsgatan 2, 111 48 Stockholm
Tel: 08-407 64 30, E-mail: info@biophausia.se, www.biophausia.se