



ZDRAVILNA MOČ BRANJA

*Knjige, ki vam pomagajo razumeti in se soočiti z
osebnimi težavami.*



ANKSIOZNE MOTNJE

Knjižnica Cirila Kosmača Tolmin

junij 2025

www.kcktolmin.si

KNJIŽNICA
CIRILA
KOSMAČA
TOLMIN

Vir: **OMRA** — spletna stran za ozaveščanje
o duševnem zdravju in obvladovanju
motenj razpoloženja. www.omra.si

BAKARIČ, Damjana: *Na tesnobi*. Mladinska knjiga, 2017, 225 str.

BOURNE, Edmund J.: *Anksioznost in fobije*. Modrijan, 2014, 476 str.

BREWER, Judson: *Odstiranje anksioznosti*. Hiša knjig, 2023, 323 str.

ELLIOTT, Charles H: *Obsesivno kompulzivna motnja za telebane*. Pasadena, Inštitut Karakter, 2015, 362 str.

ELLIOTT, Charles H: *Premagovanje anksioznosti za telebane*. Pasadena, Društvo DAM, Ozara Slovenija, 2013, 340 str.

MCMAHON, Gladeana: *Adijo, tesnoba!* Priročnik za samopomoč. Didakta, 2010, 151 str.

O'MORAIN, Pdraig: *Čuječnost za zaskrbljene*. Premagajte vsakdanji stres in tesnobo. Vita, 2017, 189 str.

RAKOVEC-Felser, Zlatka: *Človek v stiski, stres in tesnoba*. Povod in posledica bolezni. Obzorja, 1991, 127 str.

RANKIN, Lissa: *Ozdravimo strah*. Negovanje poguma kot zdravila za telo, um in dušo. Gnostica, 2016, 289 str.

TELLEGEN, Toon: *Jež in samotni občutek*. Mladinska knjiga, 2020, 207 str.

