

DÍA DE LA
SALUD
MENTAL

OSASUN
MENTALAREN
EGUNA

URRIAK
10
OCTUBRE



Tfno.: 948 210 524
biblisfr@navarra.es



BIBLIOTECA PÚBLICA DE SAN FRANCISCO
SAN FRANZISKO LIBURUTEGI PUBLIKOA

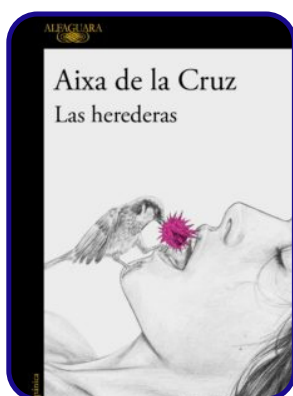
Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arabera, munduko zortzi pertsonatik batek (970 milioi pertsona) gaixotasun mental bat du. Bestalde, literatura eta zinema buruko eritasun bat duten pertsonaiez beteta daude. Dena dela, gaur egun osasun mentala gai tabua da gure gizartean.

Liburutegian, urriaren 10ean Osasun Mentalaren Munduko Eguna ospatzen dela aprobetxatu dugu fikziozko zein ez-fikziozko lanen aukeraketa bat eskaintzeko, osasun-arazoei ikusgarritasuna emateko eta jendearen jarrera aldatzen laguntzeko. Zuen gustokoa izatea espero dugu.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) una de cada ocho personas en el mundo padece un trastorno mental (970 millones de personas). Por otro lado, la literatura y el cine están llenos de personajes que sufren algún tipo de enfermedad mental. Y a pesar de todo ello, todavía hoy en día la salud mental sigue siendo un tema tabú en nuestra sociedad.

En la Biblioteca hemos aprovechado que el 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental para ofrecer una selección de obras tanto de ficción como de no ficción que permitan dar visibilidad y ayudar a cambiar la actitud ante estos problemas de salud. Esperamos que os guste.

N CRU



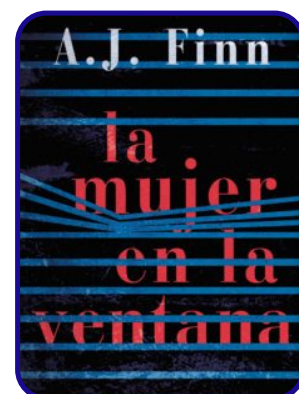
Las herederas/ Aixa de la Cruz. Alfaguara, 2022

Hace seis meses que la abuela Carmen se abrió las venas en la bañera, y nadie ha sabido aún por qué. Ahora, sus cuatro nietas vuelven a la casa del pueblo en la que murió y que han heredado. Lis se está recuperando de una crisis que sufrió allí mismo y solo quiere vender la casa y pasar página. Su hermana Erica sueña con organizar retiros espirituales y paseos botánicos. Olivia, prima de Erica y Lis y la mayor de las nietas, es cardióloga y busca en cada cajón alguna pista que ayude a explicar el final de la abuela. Por su parte, Nora, la hermana desastre, se plantea dejar que su camello utilice la casa como almacén para su mercancía.

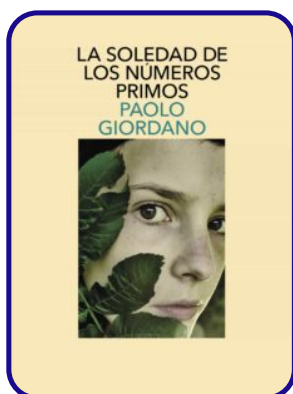
N FIN

La mujer en la ventana / A. J. Finn. Grijalbo, 2018

Anna Fox vive sola, recluida en su casa de Nueva York, sin atreverse a salir. Pasa el día chateando con desconocidos, bebiendo vino (quizá más de la cuenta), mirando películas antiguas, recordando tiempos felices... y espiando a los vecinos. Entonces llegan los Russell al barrio: una pareja y su hijo adolescente. La familia perfecta. Hasta que una noche Anna ve algo desde su ventana que no debería haber visto.



N GIO



La soledad de los números primos / Paolo Giordano. Salamandra, 2009

Entre los números primos hay algunos aún más especiales. Son aquellos que los matemáticos llaman primos gemelos, pues, aunque permanecen próximos, entre ellos se interpone siempre un número par. Esta verdad matemática es la hermosa metáfora que el autor ha escogido para narrar la historia de Alice y Mattia, dos personas cuyas vidas han quedado condicionadas por las consecuencias de sendos episodios ocurridos en su niñez. Pese a la fuerte atracción que los une, la vida erigirá entre ellos barreras invisibles que pondrán a prueba la solidez de su relación.

N KES

Alguien voló sobre el nido del cuco / Ken Kesey.

MDS Books, 2002

Randle McMurphy, que se finge loco para escapar a los rigores de la cárcel, es destinado a la sala del hospital psiquiátrico que dirige Ratched, la sádica y todopoderosa Gran Enfermera. Le han condenado porque, como el mismo cuenta, "pelea y folla demasiado", McMurphy, vital, generoso, amoral y rebelde, librára desde el instante mismo de su llegada una guerra sin cuartel contra la Gran Enfermera.



N CAM **La silueta del olvido**
Joaquín Camps
Planeta, 2019

N DRO **Drogadictos**
Lara Moreno y otros
Demipage, 2017

N EUG **Las vírgenes suididas**
Jeffrey Eugenides
Anagrama, 2004

El baile de las locas
Victoria Mas
Salamandra, 2021

París, marzo de 1885. Como cada año para la Media Cuaresma, se celebra el popular «baile de las locas» en el hospital de la Salpêtrière, dirigido por el eminente neurólogo Charcot. Durante una noche, la flor y nata de París disfruta al ritmo de valsos en compañía de las internas, disfrazadas con extravagantes atuendos. Entre las pacientes destacan Louise, una joven epiléptica maltratada por su tío que tiene puestas todas sus ilusiones en un futuro matrimonio con un interno del centro, y la rebelde Eugénie, una muchacha de buena familia encerrada sin contemplaciones por su propio padre.

N MAS



N GIL **El papel pintado amarillo**
Charlotte Perkins Gilman
Contraseña, 2012

N GRE **Hacia el amanecer**
Michael Greenberg
Seix Barral, 2009

N HAD **El curioso incidente del perro a medianoche**
Mark Haddon
Salamandra, 2011

N MIL



Viaje al manicomio
Kate Millett
Seix Barral, 2019

Poderosa e impactante historia personal de la lucha de Kate Millett para mantener el control de su vida tras ser diagnosticada como maniaco-depresiva. Tras dos breves internamientos en centros psiquiátricos, la artista, escritora y activista feminista comienza a vivir aterrorizada por la posibilidad de ser recluida de nuevo. Finalmente, su peor pesadilla se convierte en realidad y es internada durante un viaje a Irlanda por decisión de sus familiares.

N HAW

La chica del tren
Paula Hawkins
Planeta, 2015

N LIN

Noches sin dormir: último invierno en Nueva York
Elvira Lindo
Seix Barral, 2015

N LOW

Bajo el volcán
Malcolm Lowry
Tusquets, 1997

N MON



El peligro de estar cuerda
Rosa Montero
Seix Barral, 2022

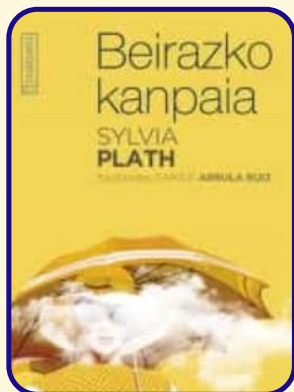
Una apasionada defensa del valor de ser diferente. Partiendo de su experiencia personal y de la lectura de numerosos libros de psicología, neurociencia, literatura y memorias de grandes autores de distintas disciplinas creativas, Rosa Montero nos ofrece un estudio apasionante sobre los vínculos entre la creatividad y la inestabilidad mental. Y lo hace compartiendo con el lector numerosas curiosidades asombrosas sobre cómo funciona nuestro cerebro al crear, desmenuzando todos los aspectos que influyen en la creatividad, y montándolos ante los ojos del lector.

N LUC **Los renglones torcidos de Dios**
Torcuato Luca de Tena
Austral, 2022

N MUÑ **La cocinera de Castamar**
Fernando J. Múñez
Planeta, 2019

N MUR **Tokio blues**
Haruki Murakami
Tusquets, 2005

N PLA



Beirazko kanpaia
Sylvia Plath
Txalaparta, 2022

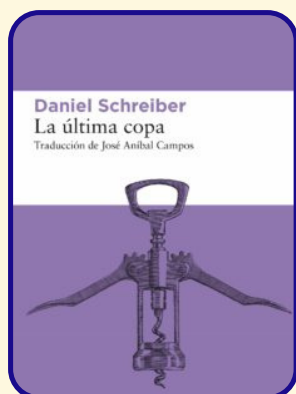
Irudiz beteriko eleberri hau, bigarren olatu feministaren garaitsuan idatzia, esperientzia pertsonaletik abiatzen da – amatasuna, heriotza, gorputza, eritasuna– gai kolektibo arantzatsuak joratzeko –eromena, sexua, abortua, suizidioa–. Nobela erdi autobiografikotzat zuen egileak berak, amari bidalitako gutun batean zioenez: “Nire bizitzako gertaerak harilkatu ditut, fikzio bihurtuz, kolorea emateko; bizibidea ateratzeko idatzi dut, baina egiaz uste dut adierazten duela zer bakarrik senti daitekeen pertsona bat lurra jotzen duenean... ”.

N PAA **Delicioso suicidio en grupo**
Arto Paasilinna
Anagrama, 2007

N SANTIAGO **Ana**
Roberto Santiago
Planeta, 2017

N SHE **Monte Miseria**
Samuel Shem
Círculo de Lectores, 2001

N SCH



La última copa
Daniel Schreiber
Libros del Asteroide, 2020

«Mi vida, es evidente, estaba absolutamente condicionada por el alcohol. Todo lo demás quedaba en un segundo plano, aunque jamás lo habría admitido. Jamás se me habría ocurrido pensar que tenía un problema con la bebida.» Durante mucho tiempo y de forma discreta, el alcohol fue un elemento omnipresente en la vida del escritor Daniel Schreiber. Este libro cuenta una historia de amor: una dependencia y una ruptura; es la historia de una persona a la que, como a tantas otras, nadie consideraba alcohólica.

El verano en que mi madre tuvo los ojos verdes

N TIB **Tatiana Tibuleac**
Impedimenta, 2019

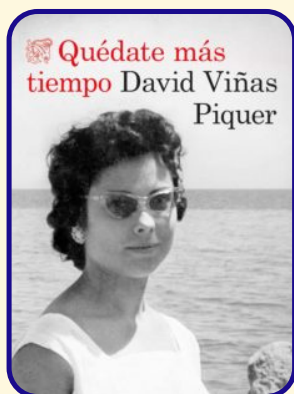


N VIL **Suicidios ejemplares**
Enrique Vila-Matas
RBA, 1994



N WOO **La señora Dalloway**
Virginia Woolf
Cátedra, 2003

N VIÑ



Quédate más tiempo
David Viñas Piquer
Destino, 2022

Pepita Piquer no recuerda que su hermana Flora o su amiga Anita, con quien conversa a menudo, fallecieron hace muchos años. Tampoco que tiene cuatro hijos o que ya no trabaja en la tienda de ropa de la calle Trafalgar como cuando era joven. Pese a que una de sus obsesiones durante su vida fue que sus hijos le juraran que nunca la ingresarían en una residencia, el alzhéimer ha hecho estragos y pasa sus últimos días en un geriátrico del Eixample.

159.9 MOL



Una mente con mucho cuerpo: entiende tus emociones y cuida de tu salud mental / Rosa Molina. Paidós, 2021

Una mente con mucho cuerpo es una guía que te enseñará a entender tus emociones a través de lo que expresa tu cuerpo, al tiempo que ofrece las claves para regular tus estados de ánimo, potenciar tu creatividad, tomar mejores decisiones o hacer frente a la adversidad y, de este modo, cuidar de tu salud mental.

Ansiedad crónica: una guía para pacientes (e impacientes)

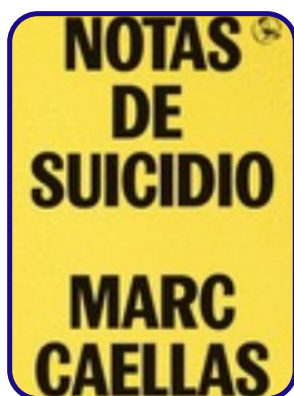
/ Pedro Moreno. Desclée De Brouwer, 2020

Si sientes ansiedad o te preocupas demasiado, este libro es para ti. También lo es si te preocupa mucho tu salud, o si temes enloquecer o perder el control y hacer cosas que no quieres. Ansiedad crónica es una guía práctica para aprender a liberarse de las trampas mentales que llevan a sentir ansiedad una y otra vez. A medida que las desactivas, encontrarás de nuevo la calma mental, la serenidad y la tranquilidad.

159.9 MOR



179.7:82 CAE



Notas de suicidio / Marc Caellas. La Uña Rota, 2022

Este libro inclasificable no es solo un sumario razonado de notas y cartas escritas por suicidas. Es también una aproximación al pulso que late bajo la decisión extrema de quitarse la vida. Porque ninguna nota redactada antes de un suicidio consumado se escribe en balde. Marc Caellas aplica el oído a la pared torácica de cada nota, como quien ausculta, para sondear el fondo humano de lo ahí escrito, sin juzgar, ni justificar, sin ensalzar.

La huella de los días: la adicción y sus repercusiones / Leslie Jamison. Anagrama, 2020

Este es un libro sobre la adicción. Habla del alcoholismo y la lucha por salir de él; también aborda los mitos que lo envuelven, conectando genialidad con autodestrucción ética. La autora empezó a beber de adolescente, pero fue durante su etapa universitaria cuando se convirtió en alcohólica. En estas páginas cuenta su caída en la adicción y la subsiguiente espiral autodestructiva, así como el lento camino hacia la sobriedad que le permitió recuperar la felicidad.

613.81 JAM



159.9 FRA **El hombre en busca de sentido**
Viktor Frankl
Herder, 2004

.....
179.7 GON **Hablemos del suicidio: pautas y reflexiones para abordar este problema en los medios**
Gabriel González Ortiz
EUNSA, 2018

.....
613.83 MOR **Seme-alabei drogen arloan laguntzea: familientzako gida**
Gorka Moreno Arnedillo
Nafarroako Gobernua, 2013

Por si las voces vuelven
Ángel Martín
Planeta, 2021

Un sorprendente testimonio sobre la locura. Un relato en primera persona sobre lo que supone perderse y tener que reconstruirse desde cero. Una historia vitalista que te agarra desde la primera línea.

Hace unos años me rompí por completo. No tengo ni idea de cuándo empezó a formarse mi locura. A lo mejor nací genéticamente predispuesto. A lo mejor fui macerando una depresión al callarme ciertas cosas por no preocupar a los demás. O a lo mejor simplemente hay cerebros que de la noche a la mañana hacen crecer y se acabó.

616.89 MAR



616.8 SAC **El hombre que confundió a su mujer con un sombrero**
Oliver Sacks
Anagrama, 2010

.....
616.86 HAN **La sociedad del cansancio**
Byung-Chul Han
Herder, 2017

.....
616.89 ALB **Ayudar a las personas con trastornos de alimentación**
Jeanne Albronda Heaton y Claudia J. Strauss
Mensajero, 2008

616.894 ACA



Alzheimer, envejecimiento y demencia
Nolasc Acarín, Ana Malagelada
RBA, 2017

¿Es la pérdida de memoria una señal inequívoca de padecer Alzheimer? ¿Cuáles son los primeros signos de la enfermedad? ¿Cómo reconocer e interpretar las primeras señales de alarma? ¿Cómo evolucionará la enfermedad y cómo afectará a la familia? ¿Que podemos hacer para mejorar la calidad de vida del paciente y de los cuidadores? Las respuestas a estas preguntas, y muchas más, nos llegan de la mano de Nolasc Acarín y Ana Malagelada, que a lo largo de toda su carrera han seguido de cerca la evolución de los afectados por esta enfermedad.

616.89 BAR **Estrés y ansiedad: superación interactiva**
Antonio Barrero Fernández
Libro Hobby, 2007

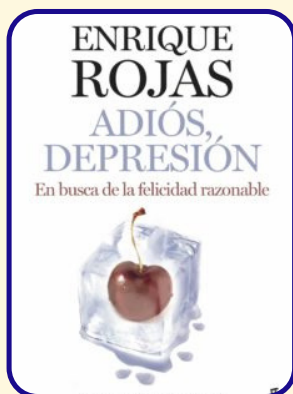
.....
Tengo trastorno bipolar: desmitificaciones y anécdota

616.89 SAL **Sergio Saldaña Soto**
Círculo Rojo, 2013

.....
El demonio de la depresión

616.89 SOL **Andrew Solomon**
Ediciones B, 2002

616.895 ROJ



Adiós, depresión: en busca de la felicidad razonable
Enrique Rojas
Booket, 2012

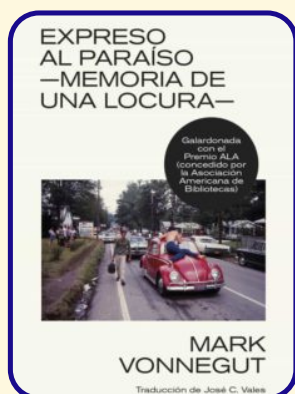
La depresión es la enfermedad de la tristeza. Cabalgan en su interior un abanico de sentimientos que van desde la melancolía hasta el desencanto, pasando por la falta de ganas de vivir. El profundo conocimiento del psiquiatra Enrique Rojas nos va dando respuestas a muchos interrogantes y como, por ejemplo, ¿cuáles son sus principales síntomas?, ¿cómo debe tratar la familia a una persona que está pasando una depresión?, ¿cómo se mezclan la depresión y la ansiedad?, etc.

616.89 SUR **Surgiendo del remolino: la recuperación de un trastorno de la conducta alimentaria**
Jesús Ángel Padierna
Asociación contra Anorexia y Bulimia Nerviosa, 2005

616.894 ACA **Alzheimer: manual de instrucciones**
Nolasc Acarín
RBA, 2010

616.895 MAS **Convivir con la depresión**
Fidel Masreal Tudurí
Luciérnaga, 2008

929 Vonnegut
VON



Expreso al paraíso: memoria de una locura
Mark Vonnegut
Libros del Kultrum, 2022

Expreso al paraíso: memoria de una locura es, por extensión, la azarosa crónica de la epopeya generacional vivida por buena parte de la Norteamérica jipi en los años sesenta y, en lo que al autor respecta, del delirante acceso de iluminación padecido y su no menos azaroso retorno a la cordura. Tan delirante y cándida como, por momentos, trágica, es esta la insólita historia de un iluminado contrahéroe que perderá la razón para, milagrosamente, recuperarla y sobrevivir para contarla.

616.895 TOR **Superar la esquizofrenia: la guía indispensable para la enfermedad más incomprensible de nuestros días**
Edwin Fuller Torrey
Blackie Books, 2011

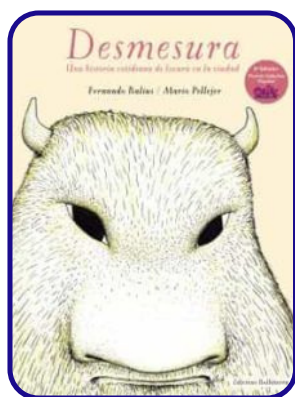
616.895.4 UNS **Después de la tormenta: depresión posparto y el absurdo de la nueva maternidad**
Emma Jane Unsworth
Urano, 2022

616.895.8 TOB **Las esquizofrenias: una guía para familiares y pacientes**
Catherine Tobin
Paidós, 2006

CÒMICS KOMIKIAK

C BAL

Desmesural
Fernando Balius
Bellaterra, 2019



C BLE

Mi perro y yo
Kaye Blegvad
Libros del Zorro
Rojo, 2019



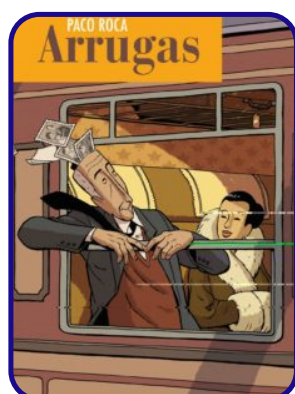
C LEB

El paciente
**Timothé Le
Boucher**
Nuevo Nueve, 2022



C ROC

Arrugas
Paco Roca
Astiberri, 2007



C RYM

Comiendo con miedo
Elisabeth Karin
Pavón Rymer-Rythén
Astronave, 2022



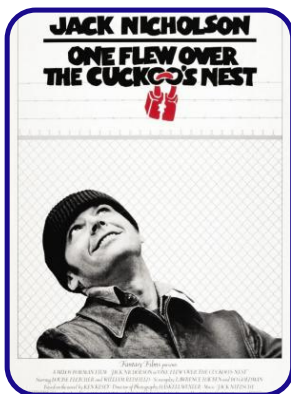
C SAN

Albert contra Albert
Arnau Sanz
Edicions de Ponent,
2013

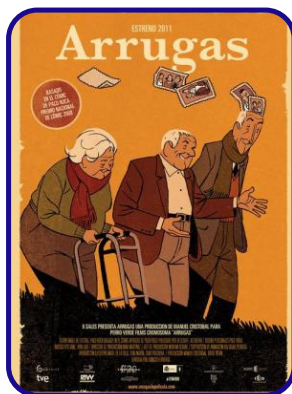


PELÍCULAS FILMAK

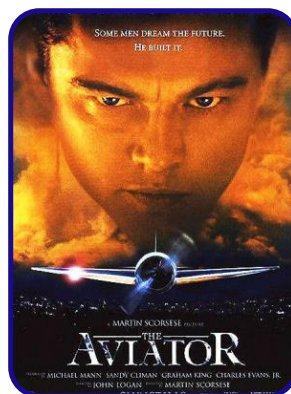
DVD ALG



DVD ARR



DVD AVI



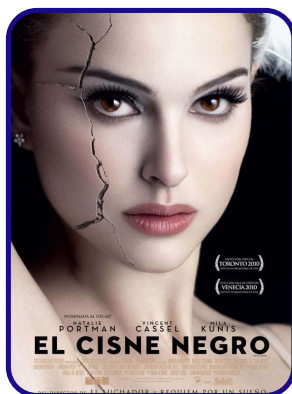
DVD BLU



DVD CHI



DVD CIS



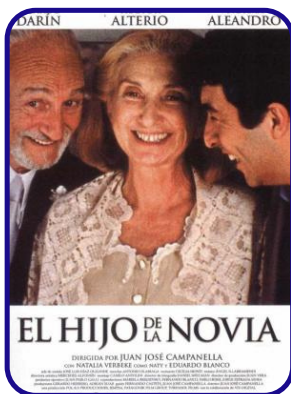
DVD CUA



DVD GOR



DVD HIJ



DVD INT



DVD LAD



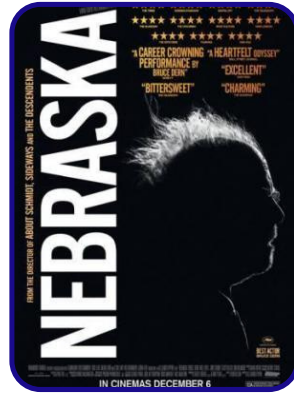
DVD LOC



DVD MEN



DVD NEB



DVD OTR



DVD PAD



DVD PEQ



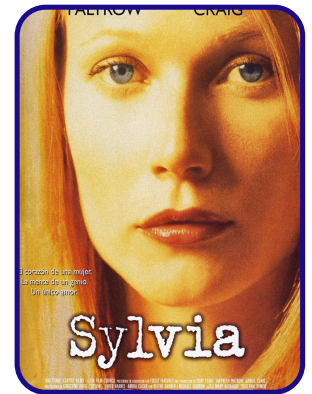
DVD SHU



DVD SIE



DVD SYL



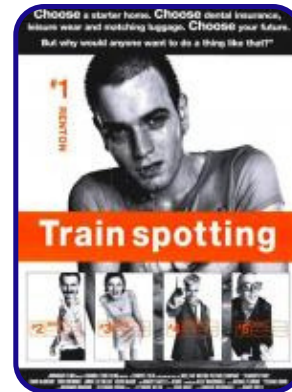
DVD TAK



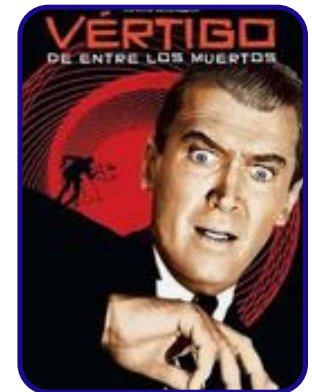
DVD TOC



DVD TRA



DVD VER





PUEDES SEGUIRNOS EN



JARRAI GAITZAKEZU

<https://www.bibliotecaspublicas.es/pamplona-sanfrancisco>