

Sömn

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2021**

*En borde inte sova,
när natten faller på!
En borde si på stjärnera ...
En borde vara två.
Ur dikten "Ja ä' så lessen"
av Levi Rickson.*

*Jag är molnet i fjärran
som flyr nattens skuggor
för dagens bländande sol.
Jag är handen som silar
månens ljus i ditt fönster,
strålen du log åt i vaggan,
ja, stjärnan i ödslighetens
tysta lagun,
som glittrar i dina drömmar.
Evert Taube*

*Det värsta med att inte kunna somna är,
tycker jag, när man plötsligt förstår
att man inte kommer att kunna somna.
Siv Widerberg*

*De flesta människor tillbringar sina liv
med att gå och lägga sig när de inte är
sömniga och stiga upp när de är det.
Cindy Adams*

*Ge mig en säng och en
bok så är jag lycklig.
Logan Pearsall Smith*

*Vi är samma stoft
som drömmar vävs av.
Våra korta liv omfamnas
av en sömn.
Shakespeare*

*Ovis man vakar alla nätter,
ängslas för likt och olik;
matt är han, när morgonen bräcker,
men samma ve är kvar som varit
Ur Hávamál*

29 sidor mot sömnbesvär (2010)

Av Kerstin Jeding

På 29 sidor behandlas sömnbesvär med utgångspunkt i autentiska behandlingssituationer i tredje vågens kognitiva beteendeterapi. Korta texter blandas med övningar. Här får man hjälp att identifiera och hantera det som stör sömnen.

24-timmarskoden. (2020)

Av Satchin Panda.

En kod för att hålla dig friskare och gladare, finns det? Ja, och den är enkel att knäcka! Det handlar om att följa dina inneboende dygnsrytmer. Satchin Panda är världsledande inom denna banbrytande forskning som kan komma att revolutionera många människors hälsa och liv. Häng med på en spännande resa om våra organs inneboende klockor och dess påverkan på din hälsa!

Bli fri från dina sömnproblem med kognitiv beteendeterapi : 8-veckors självhjälpsprogram (2007)

Av Jerker Hetta

Här presenteras ett unikt program som hjälper dig att få bukt med dina sömnproblem på åtta veckor. Metoden bygger på kognitiv beteendeterapi – en psykologisk behandlingsmetod som visat sig vara lika effektiv mot sömnproblem som medicinering.

Bli hälsoklok (2020)

Av Lovisa Sandström.

Lovisa Sandström, som arbetat som träningsexpert under många år, ger konkreta råd på hur man kan förändra sin livsstil och bli hälsoklok. I ett hälsosamt liv ingår vardagsmotion som en naturlig del men det handlar också om att sova bra och tillräckligt mycket. *Bli hälsoklok* är en faktaspäckad bok, fylld med genomlysningar över en rad hälsoaspekter i våra liv.

Boken som ger dig bättre sömn (2014)

Av Jessamy Hibberd & Jo Usmar

Oavsett om du har haft sömnproblem under en vecka, en månad eller flera år kan du lära dig tekniker för att sova bättre. Boken hjälper dig att förstå varför du tänker, känner och beter dig som du gör och hur du kan bryta invanda mönster.

Bättre sömn genom mental träning. 1 CD (2004)

Av Lars-Eric Uneståhl.

En CD med 90 minuter mental träning för dig med sömnproblem. Programmet ”Sömnräning” hjälper människor med sömnproblem att träna till ett avslappnat, snabbt insomnade och till en bättre sömnkvalitet.

En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre (2013)

Av Björn Hedensjö

Med rätt kunskaper om sömn är du inte bara rustad för att sova bättre. Att förstå sömn är också att förstå människorna omkring dig – varför ditt barn kanske sover dåligt, varför tonåringar stannar uppe halva natten eller varför din kompis helst går upp till frukost två timmar senare än du. Författaren är vetenskapsjournalist.

God natt! : om små och stora barns sömn (2019)

Av Kristoffer Bothelius & Liv Svirsky

Boken ger föräldrar svar på de vanligaste frågorna kring barn och sömn, från småbarnsårens stökiga nätter till tonårstidens omvända dygnsrytm. Barns och ungdomars sömn, och de vanligaste sömnstörningarna, blir i boken belysta ur ett biologiskt och kulturellt perspektiv.

God sömn. 1 CD (2006)

Av Martha Sjöberg

Denna CD lär ut självhypnos. Martha Sjöberg är psykolog och en av Sveriges främsta inom behandling med hypnos. Hon mångårig erfarenhet av hypnosbehandlingar och varit verksam vid bland annat Ersta sjukhus i Stockholm..

Hormonstark: ta kontroll över dina hormoner och bli ditt bästa jag, (2020)

Av Martina Johansson

Kroppens kemiska sammansättning är avgörande för hur vi mår, och hur vi sover. Trots detta känner många inte till hur kroppens system av hormoner hänger ihop eller hur man bäst kan knuffa sin kropp i rätt riktning. Forskaren och författaren Martina Johansson har i *Hormonstark* sammanställt såväl den senaste forskningen kring människans biokemi som resultaten från sin egen resa till ett bättre mående.

Hälsobalansen – 4 nycklar till ett bättre liv: hur du vilar, äter, tränar och sover dig friskare. (2018)

Av Rangan Chatterjee

Boken bygger på de fyra hälsonycklarna Vila, Mat, Rörelse och Sömn. Att hitta balansen mellan de fyra nycklarna - inte sträva efter perfektion inom de enskilda nycklarna - är grunden till god hälsa. Rangan Chatterjee ordinerar bland annat egentid i minst en kvart om dagen och rutiner för sänggåendet som gör att du känner dig pigg när du vaknar. Enkla och inspirerande steg som lätt blir till en daglig rutin!

Hälsogåtan: evolution, forskning och 48 konkreta råd (2020)

Av Anders Wallensten

Läkaren och epidemiologen Anders Wallensten tar oss tillbaka till vårt ursprung: Vår kropp skiljer sig inte från en jägare-samlare som levde för hundra tusen år sedan men vår tillvaro är väsensskild. Hur påverkar det oss att ha en kropp som är skapt för andra påfrestningar än i dag och hur kan vi dra nytta av kunskap om vårt förflutna? Här reds hälsogåtan ut från såväl ett evolutionärt, vetenskapligt som ett erfarenhetsbaserat perspektiv. Det handlar om hur vår kropp fungerar, om sömn och omgivning. Du kommer att få kunskap och redskap för att kunna ta välgrundade hälsobeslut som passar i just ditt liv.

Jag kan inte sova : en praktisk bok om sömn (2006)

Av Karin Henriksson

En faktabok om sömn och en handbok för sömnlösa. Hela sömnproblematiken tas upp och även de behandlingar som tillämpas, faktorer som påverkar sömnen, fakta om sömnforskning och sömnsjukdomar och många praktiska råd och tips. Författaren är journalist.

Konsten att sova : sömnexpertens bästa råd och strategier (2016)

Av Helena Kubicek Boye

Den här boken riktar sig till den som behöver förbättra sin sömn, och målet är att lära sig ett eller flera sätt hantera sina sömnproblem. Enligt författaren är det första steget mot förändring kunskap så därför är det viktigt att lära sig mer om sömn. Metoderna i boken är hämtade från KBT och ACT och du kan slå i den för att hitta det avsnitt som fokuserar på det du vill lära dig mer om.

Kosten, kroppen, klockan : att äta, sova och arbeta på udda tider (2006)

Av Maria Lennernäs

Här förklaras vad som händer i kroppen när man arbetar, äter och sover på udda tider, om ämnesomsättning och lämplig mat. Boken tar också upp sömnens betydelse och hur kroppen påverkas när man stör den naturliga dygnsrytmen. Förklaringar och råd vill hjälpa dig att skydda din kropp.

Lite trött, annars bra: hur du överlever sömnbristen under småbarnsåren (2019)

Av Mirijam Geyerhofer.

Att bli förälder är något av det största som händer en i livet. Men att få ett barn som sover hela nätterna igenom hör till undantagen. Hur klarar man av att ha fungerande relationer när man aldrig får sova? *Lite trött bara, annars bra* är en bok att skratta åt när man gråter av trötthet under ändlösa vaknätter, en bok som hjälper en att förstå varför man mår som man gör och som med hjälp av snälla metoder och goda råd kan ge lösningar och hopp.

Magiska lådan : avslappning för barn : fantasiresor att varva ner till inför sömn eller vila 1 CD (2008)

Av Anna Östlund

Här finns två fantasiresor för barn som vill slappna av. Med vägledning av Anna Östlund får barnet möjlighet att koppla av och varva ner inför sömn och vila. Barn tycker om rutiner och med hjälp av den här CD:n kan man skapa en god rutin och en trygg inramning vid läggdags.

Mosleys sömnskola (2020)

Av Michael Mosley.

I den här boken delar Dr Michael Mosley med sig av forskning och egna erfarenheter, samt en lång rad konkreta råd. Lär dig vad sömnen betyder för din hälsa och vikt, men framför allt hur du – på bara fyra veckor – kan gå från sömnstörd till en god nattsömn genom att spela i samma lag som din kropps rytm, äta rätt mat, nyttja dagsljuset, med mera. När du sover gott städas din hjärna, minnen sparas, känslor hanteras och du får hjälp att lösa problem. Dessutom håller du dig friskare i längden.

Paus: konsten att göra något annat (2019)

Av Patrik Hadenius

24-timmarssamhället stannar aldrig. Vi fyller våra kalendrar och stressar vidare, som om pauser var något dumt och dåligt. Men det är tvärtom. Pauser hjälper oss att få saker gjort. Med hjälp av aktuell forskning visar Patrik Hadenius varför vi bör ta kommandot över vår tid och stanna upp. Rätt valda är pauser en förutsättning för att få något gjort, för att utvecklas och för att må bra.

Somna & somna om (2020)

Av Linda Wirén.

Det här är en bok för alla som har svårt att somna på kvällen eller som vaknar på natten och inte kan somna om. Då finns ett antal fysiska kroppstekniker att ta till. Författaren har själv testat många metoder för att komma till ro. I den här boken låter hon 16 experter, utvalda utifrån sina erfarenheter att hjälpa människor att slappna av och sova bättre, dela med sig av sina bästa tips. Boken är enkel att använda med konkreta, och ibland illustrerade övningar, att kombinera utifrån vad du behöver och har tid med.

Somna gott. 1 CD (1997)

Av Christina Divén

Specialkomponerad musik för avslappning. Framtaget i samråd med Arne Lowden, sömnforskare verksam vid Stockholms universitet och Karolinska Institutet.

Somna gott : sömnträning och musik att somna till 1 CD (2007)

Av Helena Welander

Övningarna är framtagna av Helena Welander, leg. arbetsterapeut. Specialkomponerad musik av Tommy Kaså avslutar CD:n.

Somna gott barn: avkopplande godnattsaga och musik att somna till. 1 CD (2008)

Av Anna Östlund.

Somna gott barn hjälper barnet att komma till ro när det är dags att sova. Först kommer en kort avslappningsövning som får ditt barn att varva ner efter dagens alla aktiviteter. Sedan följer en härlig godnattsaga. Efter sagans slut fortsätter musik att somna till vilket gör att barnen sakta kopplar av, släpper eventuell stress och lugnt kan somna.

Somna själv : hur barn lär sig sova hela natten (2007)

Av Nina Misvaer

Boken riktar sig till föräldrar som vill ha hjälp med att lösa sitt barns sömnproblem eller vill förhindra att barnet får olämpliga sovvanor. Här finns fakta om sömn, goda lägningsrutiner med mera. Även några föräldrars erfarenheter kommenteras av en sjuksköterska.

Somna utan gråt : hjälp din bebis till trygg och god nattsömn (2007)

Av Elizabeth Pantley

Föräldrar får hjälp att kartlägga barnets sömnmönster för att man stegvis ska få barnet att somna rofyllt och sedan sova hela natten. Med hjälp av en loggbok och enkla listor kan föräldrarna aktivt följa sömnutvecklingen.

Sov gott – avslappning för djup sömn. E-ljudbok (2018)

Av Camilla Gyllensvan.

Den här meditationen kommer hjälpa dig att slappna av och att komma ner i varv. Du kommer till ro och kan somna lättare. Du kan även lyssna till den om du vaknar på natten och har svårt att somna om. Den här meditationen kan användas av alla som har svårt att sova eller om du vill slappna av och släppa spänningar när du känner att du behöver komma ner i varv.

Sov gott: en liten bok för sömnlösa och andra som vill sova bättre [2019; reviderad upplaga]

**Av Regionala Läke-medelsrådet i Uppsala-Örebroregionen.
Text Karin Bengtsson.**

Sov gott har reviderats av en arbetsgrupp med representanter från de sju regionerna i Uppsala-Örebroregionen. Den ursprungliga texten är skriven av överläkare Karin Bengtsson, Växjö. Här finns information om sömn och hur man enklare kan somna och nå en effektivare sömn. Broschyren bjuder även på sömnövningar samt tips på vidare läsning.



Sov gott! : råd och tekniker från KBT (2007)

Av Susanna Jernelöv

En självhjälpbok för den som lider av sömnlöshet. Metoden bygger på KBT, kognitiv beteendeterapi. Med hjälp av olika verktyg, som till exempel att föra sömndagbok, ska man lägga om rutiner och lära sig hantera negativa tankar för att på så sätt tillåta att sömnen har sitt naturliga förlopp. En CD med övningar i avslappning ingår.

Sova, snarka, snooza: en trött bok om sömn (2019)

Av Katarina Kuick

Den här boken tar upp allt man kan tänka sig - och lite till - om sömn. Det finns fakta om hur hjärnan och kroppen fungerar när man sover och vad som händer när man inte får tillräckligt mycket sömn. Vi får veta hur många olika djur sover. Texterna varvas med många humoristiska teckningar, ofta med pratbubblor. Självklart finns det också en mängd tips för hur man ska kunna somna och sova bra. Trots att *Sova, snarka, snooza* är en faktaspäckad bok är den lättläst och underhållande med en trevlig layout.

Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi (2014)

Av Marie Söderström

Här förklaras hur sömnbesvär uppstår och blir långvariga. Verktyg ges för hur man med hjälp av kognitiv beteendeterapi på egen hand kan komma till rätta med sömnproblem, bland annat ett tolvveckorsprogram med övningar och uppgifter. Författaren är själv psykolog och forskare.

Sömn, dröm, mardröm : kunskap och verktyg för god sömn (2018)

Av Steven James Linton & Ida Flink

Boken besvarar de flesta frågor man har om sömn, drömmar och mardrömmar. Här beskrivs hur vi kan sova bättre, om hur god sömn kan bibehållas och om principerna i en grundläggande sömnbehandling. De visar också vilken roll drömmar och mardrömmar har för att reglera vårt känsloliv.

Sömn, sömn, sömn : hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn (2018)

Av Christian Benedict & Minna Tunberger

Sömnen påverkar vikten, den mentala hälsan och skyddar från allt från förkylningar till cancer. Den här boken innehåller fakta om hur sömnen stärker immunförsvaret, varför djupsömnen är en viktig problemlösare och vad som stör din inre klocka.

Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar (2019)

Av Matthew Walker

Sömn är en av de viktigaste delarna av våra liv, men förminskas allt mer. Här skriver hjärnforskaren Matthew Walker om de senaste årens forskning kring vad som händer när vi sover och varför sömnen är helt livsavgörande och hur sovandet förändras under olika skeden i livet.

Sömpusslet : arbete, stress och sömn : så får du bitarna att gå ihop (2018)

Av Helena Schiller

Genom att göra små förändringar i vardagen kan du både sova bättre och orka prestera på arbetet. Boken grundar sig på omfattande forskning kring sömn, stress och arbete, och ger tips på hur du kan ta dig an dina sömnproblem.

Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget (2016)

Av Arianna Huffington

I den här boken belyser journalisten Arianna Huffington hur sömn stärker hälsan. I dagens stressade och uppkopplade samhälle är behovet av en god nattsömn större än någonsin. Hon tar ett helhetsgrepp på sömnen och tittar på sömnbristen ur ett historiskt perspektiv, på nuläget och den senaste forskningen.

Sömn sagor. E-bok (2019)

Av Helena Kubicek Boye

Bokens första del består av tips och råd till föräldrarna liksom funderingar över hur man kan möta barnets frågor inför natten. I bokens andra del finns sömn sagorna, som riktar sig till barn mellan tre och sex år. De är upplagda på ett sätt som ska underlätta för barnet att slappna av i kroppen och varva ner mentalt, och på så sätt lättare kunna somna. Boken innehåller fem sömn sagor.

Tonårssömn : ungdomars sömn och dygnsrytm (2012)

Av Olle Hillman

I boken presenteras grundläggande kunskap om sömn och dygnsrytm för åldersgruppen och strategier för att komma till rätta med de vanligaste orsakerna till sömnsvårigheter.

Vila: om den sköna konsten att varva ner. (2009)

Av Marie Söderström

Det är vila som avgör hur man kan skapa den gynnsamma livsbalansen. Det handlar om att leva aktivt och engagerat samtidigt som man kan slappna av och släppa oroande tankar. Här finns både inspiration och vägledning till hur man kan skapa mer återhämtning i vardagen, bl.a. med mindfulness och acceptans. Författaren är psykolog med KBT-inriktning och forskar i sömn och stress.

Tips!

Carl-Johan Forssén Ehrlin har skrivit tre barnböcker vars syfte är att hjälpa barn att somna gott. Sagornas språk och utformning uppmuntrar till nedvarvning, stillhet och sömn.

Elefanten som så gärna ville somna : en annorlunda godnattsaga (2016)

Ellen elefant känner sig trött, hon promenerar i den magiska skogen på väg hem till sin säng. På vägen till sin sovplats möter hon olika sagofigurer och får många goda råd.

Kaninen som så gärna ville somna : en annorlunda godnattsaga (2010)

Här får man följa Kalle Kanin som har svårt för att somna, därför går han och mamma Kanin till Farbror Trollkarl för att få hjälp. På vägen dit möter de Herr Snigel och fru Uggla som kommer med goda råd och av Farbror Trollkarl får han ett magiskt sömnpulver.

Traktorn som så gärna ville somna : en annorlunda godnattsaga (2017)

Traktor Alex tar med sig barnet på en avslappnande åktur. I en mysig bondgårdsmiljö möter de olika hjälpsamma figurer som berättar hur de gör för att somna och barnet får bland annat träffa Gäspande Moroten, Trötta Trädet och Hönan Hulda, tröttast av dem alla.

Fler förslag på godnattsagor

God natt, min nalle (2020)

Av Lotta Olsson

Mysig godnattsaga på sjungande rim! Dagen är slut och det har det blivit dags att gå och lägga sig, men först måste barnet säga god natt ordentligt till allt och alla. Till boken finns också en sång med samma suggestiva och vaggande rytm som texten. Noter och en QR-kod som leder till Spotify finns i slutet av boken.

Godnatt, alla katter (2020)

Av Bärbara Castro Urió

Det är läggdags och vi får natta katter i regnbågens alla färger. En efter en går de små katterna in i det stora vita huset för att hitta ett eget rum. Bläddra, och de utskurna fönstren lyser i respektive katts färg.

Nattvisa

Av Lena Sjöberg (2020)

Följ med på en stämningsfull promenad i månskenet, bland vakthundar, nyfödda kattungar och glittriga lastbilar. *Nattvisa* är en finstämd berättelse på rim, om allt dramatiskt som faktiskt händer samtidigt som du ligger och sover lugnt. Lena Sjöberg fångar nattens mysterier och magi i stämningsfull vers och makalösa bilder.

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

**Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland
om du vill låna dessa böcker eller få ytterligare lästips:**

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek