

Traumatisk stress

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2024

Att knyta band : om dissociation (2022).

Red. Linnéa Regnlund

Det här är en antologi fylld med texter skrivna av dissociativa, för alla som är intresserade av dissociation. En bok med värdefulla och starka texter för dig som själv dissocierar, har någon i din närhet som gör det, som jobbar med dissociativa, eller som bara vill lära dig mer om dissociation. Finns även att läsa som e-bok i Biblio.

Att möta människor i trauma : hur kan vi bemöta traumadrabbade individer? (2022). Av Lilja Cajvert

Syftet med boken är att den ska kunna fungera som en kunskapskälla för professionella som i sitt arbete möter individer med upplevd trauma. Boken bidrar också till en bättre förståelse för de reaktioner man som enskild professionell eller arbetsgrupp kan uppleva i mötet med traumadrabbade. Den vänder sig till studerande samt till professionella inom vård och omsorg, socialarbetare, fritidspedagoger, personal på HVB-hem och i familjehem, men också till läkare och lärare som i vardagen möter traumadrabbade personer.

Barn, unga och trauma: att uppmärksamma, förstå och hjälpa (2019).

Av Kjerstin Almqvist m.fl.

En grundbok om barn, unga och trauma. Reaktionsmönster och symtombilder beskrivs liksom olika insatser och behandlingsmetoder. Boken kan vara till hjälp för de som vill lära sig mer om traumatiserade barn för att kunna ge dem bra stöd och insatser.

De tre pelarna i traumamedveten omsorg : att skapa en läkande miljö ”de övriga 23 timmarna” (2019).

Av Howard Bath

I den här boken presenteras ”de tre pelarna i traumamedveten omsorg”: trygghet, positiva relationer och goda copingstrategier för att hantera livets utmaningar. Författarna visar att omsorgs- och skolmiljöer som bygger på ”de tre pelarna” och kännetecknas av sunda mellanmänskliga relationer är de viktigaste ingredienserna i psykiskt läkande och återhämtning.

Fortsättning följer : att hantera barns trauma hemma och i skolan (2023). Av Jenny Nordin Hertzberg

Fortsättning följer vänder sig till den som finns nära barn och ungdomar som drabbats av traumatiska händelser, oavsett om man är förälder/vårdnadshavare eller möter den unga i sin professionella roll som t.ex. lärare, skolkurator, skolledare eller skolsköterska. Den utgår från forskning och praktik och fokuserar på praktiska lösningar och förhållningssätt som stöttar det drabbade barnet genom traumaförloppet.

Förstå, acceptera och hantera dina mindre trauman (2023).

Av Meg Arroll

Upplever du också ibland att du inte känner glädje eller mår bra, trots att du tycker att du borde? Då är det här boken för dig. Knepiga familjesituationer, undertryckt vrede, toxisk positivitet, oförmåga att känna efter – allt det här kan tyckas vara småsaker, men det är bara några exempel på problem som har stor inverkan på din vardag, inte sällan med ångest, sömnsvårigheter och trösttände som följd. Fast det måste inte vara så.

Hatrelaterade trauman – bemötande, stöd och behandling (2017)

Av Annelie Svensson

Bokens inriktning är bemötande, stöd och psykologisk behandling av personer utsatta för hat i olika former. Framst fokuseras på de hatutsatta minoritetsgrupperna, men den synliggör även förövarna.

När krisen kommer : att hantera det oväntade (2022).

Av Cecilia Wikström

Boken tar upp konkreta frågor, exempelvis vad som händer vid ett dödsfall eller en svår olycka, både privat och på arbetsplatsen och hur man kan förbereda sig på det allra svåraste och trots allt gå vidare i livet. Här finns också övningar i krishantering och checklistor för hur man kan agera. Det här är en bok för alla: både för dig som människa, arbetskamrat eller medmänniska, men också för dig som är chef eller personalansvarig på en arbetsplats.

Kan neurofeedback hjälpa hjärnan? : svenska exempel på arbete med välmående och prestation, stress, smärta, substansberoende, ADHD och PTSD (2018)

Red. Anna Gerge & Frida Johansson

Med neurofeedback, dvs EEG-återkoppling av hjärnans elektriska aktivitet, kan en persons självreglering förbättras och därmed bidra till bättre psykisk hälsa och sömn. I boken beskrivs metoden och åskådliggörs med många exempel. Neurofeedback beskrivs av både patienter och kliniskt verksamma som en lovande och skonsam terapiform.

Krig, tortyr och flykt : vad gör det med människan och hur vi kan hjälpa (2017). Av Niklas Möller m.fl.

Hur påverkas vi människor av krig, konflikter och tortyr? Kan man någonsin bli densamme? Vad händer med oss när vi tvingas lämna våra hem och börja om i ett nytt land? Vad ska jag tänka på i mötet med en person som har erfarenheter lång bortom mina egna? Hur arbetar jag med tolk? Och vad kan vi som behandlare göra eller påverka? Boken har en tonvikt på det psykologiska mötet, men är ingen manual för att bedriva behandling. Syftet är istället att ge nya perspektiv och att vara ett komplement till läsarens egna yrkesutövande.

Kroppen håller räkningen : hjärna, sinne och kropp vid läkning efter psykiskt trauma (2021)

Av Bessel van der Kolk

Den här boken beskriver hur det psykiska traumat bokstavligen omformar både kropp och hjärna. Författaren använder moderna vetenskapliga metoder för att visa att de drabbade får försämrade förmåga att känna glädje, engagemang, självkontroll och tillit. Här beskrivs nya innovativa behandlingar, t.ex. neurofeedback, yoga, meditation mm. som kan erbjuda nya vägar till återhämtning.

Livet efter sexuella övergrepp : om hälsan, sexualiteten och vägen tillbaka (2021)

Av Anicia S Eriksson

Skuld och skam är vanligt efter att man har varit utsatt för ett övergrepp och det kan svärta ner hela livet. Den här boken ger svar på många frågor som finns om sexuella övergrepp och som kan ge kunskap och information för att ge kraft att gå vidare. Ett exempel på ämnen som tas upp i boken är ”frozen fright” och hur det fungerar vid ett övergrepp. Boken innehåller också personliga berättelser.

Neurofeedback som hjälp vid traumabearbetning (2019)

Av Anna Gerge m.fl.

Erfarna psykologer och psykoterapeuter berättar om hur behandling med neurofeedback bidrar till ökad psykisk hälsa och bättre självreglering hos komplext traumatiserade och dissociativa patienter. Författarna menar att Neurofeedback är en skonsam och effektiv metod för stabilisering och bearbetning. Metoden beskrivs och förklaras med många kliniska exempel.

När kriget är allt du minns : att lindra PTSD hos äldre (2018)

Av Frida Johansson Metso

Plågsamma minnen kommer tillbaka med förnyad kraft under livets sista år och åldrandet gör det svårare att värja sig mot bilder av våld och krig. Många gamla tvingas återuppleva sitt livs värsta händelser om och om igen, alltmedan de lyckliga minnena förbleknar. Då omgivningen inte alltid förmår särskilja traumareaktioner från demens lämnas de ofta utan adekvat vård. Författaren, psykolog på Transkulturellt centrum, redovisar vilka strategier som faktiskt finns för att hjälpa dessa svårt plågade människor.

Prolonged exposure terapeutmanual : emotionell bearbetning vid PTSD (2021). Av Edna B. Foa m.fl.

Prolonged exposure är en traumafokuserad form av kbt som rekommenderas som förstahandsval vid behandling av posttraumatiskt stressyndrom, ptsd. Denna bok innehåller alla verktyg som terapeuter behöver för att kunna utföra behandlingsprogrammet. Bedömningsunderlag, information om ptsd, noggranna sessionsupplägg och hemuppgifter ingår, liksom vägledning i hur behandlingen anpassas till den enskilda individen.

Psykotraumatologi (3:e uppl. 2018)

Red. Per-Olof Michel

Syftet med boken har varit att skapa en samlad kunskapsbas inom området. Det är viktigt att identifiera de som verkligen behöver professionell hjälp. Här finns beskrivning av krisstöd i akutfas, likaså skyddande faktorer, riskfaktorer, normala stress-tillstånd och traumatiska stresstillstånd.

Sex efter trauma : från rädsla till njutning (2022).

Av Eva Lyberg

För att läka från det traumatiska tillståndet och bli trygg med att ha sex behövs ofta professionellt stöd och behandling. Man behöver hjälp att förstå vad trauma är, hur det påverkar kroppens nervsystem och därmed ens reaktioner. Det behövs också förståelse kring hur könet reagerar vid rädsla och spänning respektive avslappning. I boken presenteras sex viktiga nycklar till tryggt sex. Metoden utgår ifrån traumapsykologi, neurobiologi, anknytningsteori och sexologi.

Ta tillbaka ditt liv : arbetsbok för återhämtning efter en traumatisk upplevelse (2:a uppl. 2021)

Av Barbara Olasov Rothbaum m.fl.

Boken riktar sig till dig som varit med om en traumatisk händelse och fått diagnosen PTSD. Den ska användas inom ramen för en behandlingskontakt där du samarbetar med din terapeut. Den behandlingsmetoden som används kallas Prolonged exposure och det är en typ av kognitiv beteendeterapi som har visat sig vara en hjälpsam behandling för alla former av trauman.

Trauma : om psykoterapi vid posttraumatisk och dissociativ problematik (2:a uppl. 2016)

Av Anna Gerge

Boken handlar om PTSD (post-traumatic stress disorder) och mer komplex traumatisering samt principer för behandling. Behandlingen som beskrivs sker med olika psykoterapeutiska metoder/tekniker. Boken vänder sig i första hand till behandlare och här finns bilagor med övningar samt ett antal självskattningsformulär.

Trauma smittar! Allt du behöver veta om sekundärtrauma (2019)

Av Kerstin Asker Palm

Forskning visar att det inte går obemärkt förbi att vara utsatt för andra människors lidande. Denna bok ger verktyg för att skapa sin egen personliga balans mellan att ta hand om sig själv och ta hand om andra.



*Jag har varit i valfiskens buk
Där var trångt
Där var ensamt
och maktlöst*

*Jag fördes
Jag är utspydd i havet igen
Det är rymligt och svalt
Jag är ensam
men färdas*

- Ingrid Sjöstrand,

ur diktsamlingen "Skogen i trädet"

På webben

[Psykologguiden.se](#)

Psykologguiden.se är en redaktionell sajt vars syfte är att sprida kunskap om psykologi och psykisk (o)hälsa.

[1177.se](#)

- Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD
- Posttraumatiskt stressyndrom hos barn och unga
- Var kan jag få hjälp/söka vård om jag har problem med dissociation?

[UMO.se](#)

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På UMO.se kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat.

[Mind.se](#)

Minds uppdrag är att främja psykiskt välbefinnande genom att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och driva påverkansarbete.

[Kunskapsguiden.se](#)

Kunskapsguiden vänder sig till dig som arbetar inom socialtjänsten eller hälso- och sjukvården. Här finns kvalitetssäkrad kunskap från Socialstyrelsen, andra myndigheter och aktörer som kan ge stöd och vägledning för dig och din verksamhet.

[Brottsofferjouren.se](#)

Vem du än är, vad du än varit med om. Brottsofferjouren ger medmänskligt och praktiskt stöd till dig som är brottsutsatt, vittne eller anhörig. Helt gratis, anonymt om du vill.

[Unicef.se](#)

I Sverige arbetar vi för att barnkonventionens ställning ska stärkas och tillämpas bättre på alla samhällsnivåer. Vi fokuserar på de områden där barn är särskilt utsatta.



*Den saliga osäkerheten ...
Den osäkra saligheten ...
Den osaliga säkerheten ...
Den säkra osaligheten ...*

*Allt detta låter väl säga sig.
Men aldrig: den säkra saligheten.
Och aldrig: den saliga säkerheten.*

*Då haltar sanning och rytm.
Någonstans måste nejet in.
Så är människans villkor.*

- Anna Greta Wide,

ur diktsamlingen "Den saliga osäkerheten"

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

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